

VITA *in* COPPIA

Anno 4° - n°1
GENNAIO - FEBBRAIO 2012



MEGLIO NON LITIGARE

Trovare un punto d'incontro con il proprio ex conviene. Il Tribunale di Roma ha richiesto di esibire un profilo completo della propria situazione economica e patrimoniale per determinare gli eventuali assegni di mantenimento. Una richiesta che potrebbe far emergere ricchezze insospettabili.



OSSESSIONATI DAL SESSO

Un italiano su dieci è affetto dalla dipendenza sessuale. Come riconoscerla e curarla.

LE SIGARETTE NELLA NOSTRA VITA

Provocano il cancro, influenzano la fertilità maschile e femminile e creano danni in gravidanza. Bisogna smettere!



ACQUATICITÀ IN GRAVIDANZA

L'acqua dona coordinamento ed equilibrio, benefici a livello fisico e prepara all'accoglienza del piccolo



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 o info **0438 890511**.

DOIMO[®]
Salotti

IL SALOTTO PIÙ FAMOSO D'ITALIA.



Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento annuale
€7.00

Anno 4° n°1 bimestrale Gennaio/Febbraio 2012

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

DIRITTO

4: MEGLIO NON LITIGARE

SESSUOLOGIA

6: OSSESSIONATI DAL SESSO

STILE DI VITA

9: VENTENNI MENO FERTILI
34: POCA MEMORIA? FATE ATTIVITA' FISICA

SALUTE

12: QUANDO LA VITA VA IN FUMO
16: ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

BELLEZZA

18: TORNARE IN FORMA

IN GRAVIDANZA

20: FLUSSIMETRIA
20: PARTO CESAREO: E' SEMPRE DA FARE
QUANDO IL BAMBINO E' PODALICO?

GINECOLOGIA

21: STORIA DELLA PILLOLA

PEDIATRIA

24: ARROSSAMENTO DA PANNOLINO
26: QUANDO COMINCIARE
27: QUANDO IL BIMBO NON GATTONA
27: FACCIO IO

OCULISTICA

28: OCCHI E SOLE

NEFROLOGIA

31: CUORE E RENE: UN LEGAME
IMPORTANTE

ORTOPEDIA

32: I DIFETTI DEL PIEDE

TECNOLOGIA

38: IL PAVIMENTO LO PULISCE LUI

MODA

40: PITTI IMMAGINE UOMO
42: COLLEZIONE CROCIERA H&M

GOSSIP

45: TONI/CECCHETTO - MONICA LEOPREDDI
CATERINA BALIVO

CORSO DI INGLESE

46: SITUATIONS AND WORDS

CINEMA

48: TUTTI AL CINEMA

RUBRICA

41: ASSOLTE LE MERENDINE
49: IL METEO
53: NOMI DEL MESE

LE VOSTRE LETTERE

50: I LETTORI SCRIVONO

CUCINA

51: RICETTE

ASTROLOGIA

52: OROSCOPO

Casa editrice:

Laborweb srl
Autorizzazione ROC
n°21563 del 21/09/11

Da giugno 2009 fino ad agosto 2011
edita da Global Medical Service srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

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:
Laborweb srl Via Vittorio Veneto, 11
21100 Varese

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

Redazione Scientifica:

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

Hanno collaborato:

Annamaria Bernardini De Pace
Demetrio Costantino
Valentina Danzi
Massimo Ferrari
Marco Gasparotti
Claudia Guaraldi
Paolo Maraton Mossa
Alessandro Natali
Claudio Ronco
Paola Rossini
John Peter Sloan

Meglio

Non sempre, quando si decide di divorziare, si riesce ad avere buoni rapporti con il proprio coniuge. Eppure, anche se non è facile, trovare un punto d'incontro con il proprio ex conviene. Il Tribunale di Roma, con una decisione da tempo in uso in altri Paesi, ha infatti richiesto, in una pratica di separazione, di applicare la cosiddetta disclosure. Si tratta, per entrambi i coniugi, di esibire un profilo completo della propria situazione economica e patrimoniale per determinare gli eventuali assegni di mantenimento. Una richiesta che potrebbe far emergere ricchezze insospettabili.

Speso finisce male. A volte, molto male. La cronaca ci racconta, frequentemente, di matrimoni che si risolvono con brutali fatti di sangue o dopo interminabili tira e molla giudiziari. Andare d'accordo dopo aver deciso di dirsi addio, occorre ammetterlo, non è facile. In molti casi anche avere il minimo dei rapporti civili è un'impresa. Una delle due parti si sente ferita, delusa, da quell'uomo o quella donna, con cui credeva di condividere per sempre la vita. Nascono perciò contrasti, ripicche, piccole e grandi vendette, meschinità di ogni genere. Per risolvere la situazione occorre, anche se non sempre con successo, il lavoro paziente di amici e parenti. Poi si va da chi queste cose le risolve per professione: gli avvocati e gli psicologi. Eppure, anche se non è facile, avere buoni rapporti conviene. Le liti giudiziarie giovano ai legali (che non hanno alcun interesse a chiudere la pratica in tempi brevi...) e non certo a chi si deve separare visto che poi arriverà una parcella da pagare. Quello delle spese legali non è però l'unico costo che potrebbe gravare sulla coppia che ha deciso di dirsi addio. Il Tribunale di Roma, con una decisione abituale in altri Paesi, come ad esempio la Gran Bretagna, e che potrebbe adesso diventare consueta anche da noi, ha chiesto di applicare la cosiddetta **disclosure**. In pratica si chiede ad entrambi i coniugi di **esibire un profilo completo della propria situazione economica e patrimoniale** che servirà per determinare gli assegni di mantenimento per il coniuge e per i figli. Per molti, naturalmente, questo potrebbe non essere un problema. Per altri invece (visto il livello di evasione fiscale presente nel nostro paese) dichiarare tutta la propria situazione patrimoniale potrebbe dar vita a non pochi grattacapi. Il Tribunale richiede infatti ad entrambi i coniugi di depositare una «**dichiarazione sostitutiva di atto notorio**» (le dichiarazioni false sono punite penalmente anche con l'interdizione temporanea dal



non litigare

lavoro) e di indicare oltre all'**attività lavorativa** tutte le fonti di reddito (retribuzioni, redditi da lavoro autonomo, eventuali pensioni, canoni di locazioni,...) **i redditi netti** relativi agli ultimi tre anni e quelli netti mensili percepiti negli ultimi sei mesi. A questi vanno aggiunte le proprietà **immobiliari** che devono essere elencate singolarmente precisando la tipologia, cioè se si tratta di abitazioni, uffici, negozi o terreni edificabili. Occorre anche specificare l'anno di acquisto, l'ubicazione, la superficie e la destinazione e se sono rimasti nella disponibilità personale o in quella di qualche componente del nucleo familiare o concessi in godimento a terzi e se perciò producono un reddito.

Dopo gli immobili si passa ai **beni mobili** che sono stati registrati. In particolare le autovetture (da elencare singolarmente indicando il tipo e l'anno di acquisto); le imbarcazioni da diporto specificando l'indicazione della tipologia (a vela o a motore) e della lunghezza e gli aeromobili.

L'elenco però è tutt'altro che finito. Occorre infatti indicare anche gli eventuali collaboratori domestici e la retribuzione che gli viene corrisposta.

Un quadro va compilato anche per gli eventuali **mutui che sono stati accesi o per i finanziamenti in corso** indicando la rata mensile dovuta, l'anno di erogazione e la durata. Vanno aggiunti, infine, i canoni di locazione, le rette di iscrizione a circoli sportivi o ricreativi e l'iscrizione dei figli a scuole o università private. Una pratica, come si può notare, complessa, costosa e ovviamente rischiosa visti i possibili controlli fiscali. Nonostante la meticolosa richiesta del Tribunale "fare i furbi" è ovviamente sempre possibile. Non tutto ciò che è di proprietà o nella disponibilità di una persona è sempre intestato alla persona stessa. Esistono infatti beni, di varia natura, che possono essere intestati a parenti o a prestanomi. Insomma come sempre la legge non sempre riesce ad arrivare fino in fondo e ad accertare la verità anche se una radiografia dello stato patrimoniale come quella richiesta dal Tribunale potrebbe svelare, in molti casi, quei beni finora nascosti al fisco e, qualche volta, anche al coniuge.

Un deterrente che potrebbe far desistere anche i caratteri più ostinati a mettere da parte piccoli e grandi rancori e trovare un accordo con chi oramai non si ama più.



Osessionati dal SESSO

Non colpisce soli i vip. La dipendenza dal sesso è infatti molto più diffusa di quanto non si pensi. Un italiano su dieci ne è affetto. Ecco come riconoscerla e curarla.

Non è solo un piacere e una necessità della vita. Per molti, il sesso, è una vera malattia, un'ossessione che cambia l'esistenza, crea dipendenza, modifica i comportamenti sociali. Ad esserne colpiti non sono solo alcuni celebri personaggi. Quelli di Michael Douglas o di Tiger Woods, per citare quelli che hanno avuto una forte risonanza mediatica, sono solo infatti due dei molti casi che colpiscono l'universo maschile, anche se le donne, non sono immuni da questa patologia. Per gettare luce su questo fenomeno oscuro e per capire meglio come si manifesta e quanto sia presente nel nostro paese abbiamo incontrato il Prof. Alessandro Natali Uro-Andrologo, direttore Servizio di Andrologia urologica - clinica urologica I^A - Università degli Studi di Firenze.



Alessandro Natali

Professore negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso di "sex addiction" o dipendenza dal sesso. Ci spiega di cosa si tratta?

Il termine "sex addiction" (o anche "sexual addiction"), che in italiano viene tradotto con "dipendenza sessuale" viene usato per descrivere il comportamento di una persona che manifesta un desiderio sessuale insolitamente intenso, o una vera e propria ossessione per il sesso. Non vi è nell'ambito della comunità scientifica psichiatrica identità di vedute nel considerare questo particolare tipo di comportamento. Infatti attualmente la "sex addiction" non è inserita nel DSM-IV (Manuale diagnostico e statistico dei disordini mentali) come malattia questo in quanto non sembrerebbero esserci evidenze cliniche tali da definirla una "dipendenza comportamentale" alla stregua della tossicodipen-

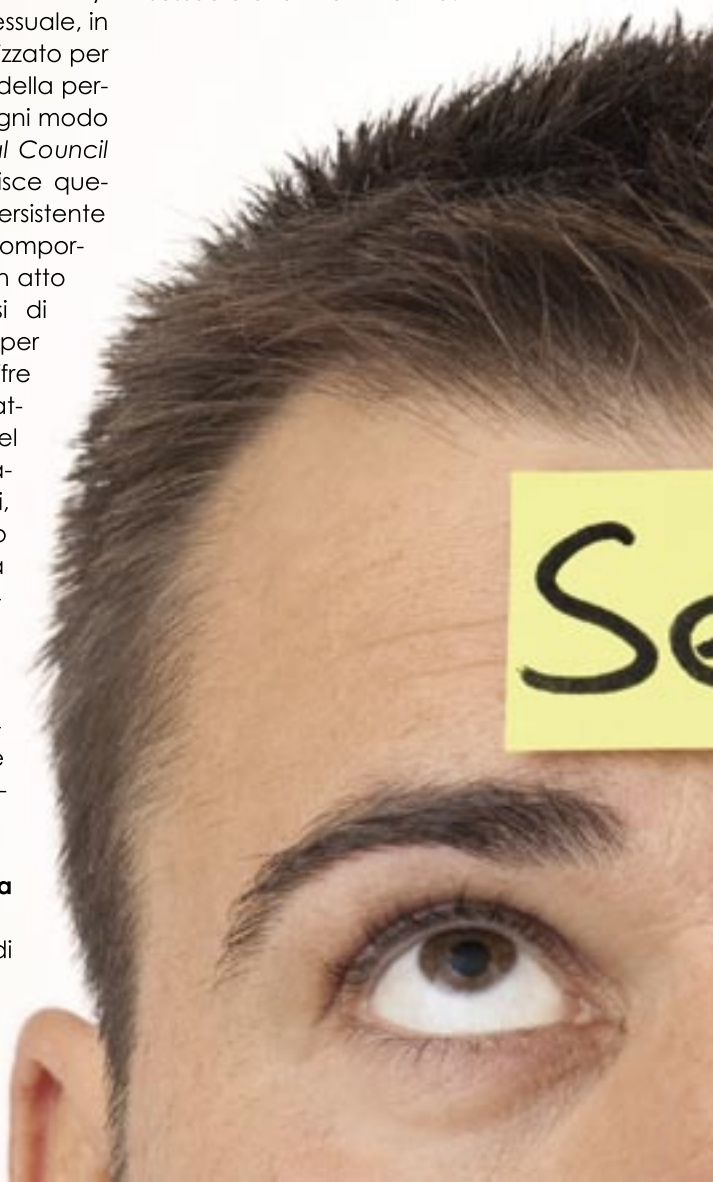
denza in cui il malato necessita di dosi crescenti di droga per avere lo stesso effetto. Ma l'individuo affetto da "sex addiction" sarebbe affetto da una forma di disturbo ossessivo-compulsivo e monomaniacale, come ad esempio lo sono in campo alimentare l'anoressia e la bulimia, e ci si riferisce ad essa come sexual compulsivity, ovvero compulsione sessuale. Altri studiosi del settore invece, che ne sostengono l'esistenza come malattia, la descrivono come un'effettiva dipendenza dal sesso, al pari di altre

dipendenze (alcol, droga, fumo). La dipendenza dall'atto sessuale, in questo caso, verrebbe utilizzato per gestire lo stress o i disturbi della personalità e dell'umore. In ogni modo sta di fatto che *Il National Council of Sexual Addiction* definisce questo disturbo come una "persistente e crescente modalità di comportamento sessuale, messo in atto nonostante il manifestarsi di conseguenze negative, per sé e per gli altri". Chi soffre di "sex addiction" ha infatti difficoltà nel lavoro, nel mantenere normali relazioni con amici o familiari, perché il pensiero del sesso domina interamente la sua vita quotidiana e le persone che ne soffrono spesso non si rendono conto di avere un problema e tendono a giustificare i propri comportamenti come conseguenza di colpe imputabili ad altri.

Quali sono le cause della "sex addiction"?

Alla base della genesi di questo disturbo, sia nell'uomo che nella donna che ne siano affetti,

semberebbe esserci una disistima profonda per sé stessi, legata a volte ad abusi sessuali subiti nell'infanzia, accompagnata spesso a sentimenti di rabbia, vendetta e rivalsa verso l'altro sesso per cui le persone vengono considerate come oggetti sessuali con cui copulare il più frequentemente possibile (guardando quindi più al numero dei rapporti sessuali che alla qualità degli stessi), per cercare di riacquistare questa autostima persa e ferita. Alcuni autori addirittura riportano che la "sex addiction" non avrebbe cause rilevabili o riconducibili ad un "quid" che l'avrebbe innescata, escludendo quindi anche una seppure flebile correlazione con traumi di natura sessuale avuti nell'infanzia.



Colpisce solo gli uomini o anche le donne?

Sicuramente il disturbo è più frequente a realizzarsi nell'uomo, anche se abbiamo pochissimi studi sull'argomento, ma circa il 10% di coloro che cercano una terapia per il problema sono donne. Spesso le donne affette da "sex addiction" pensano di avere un problema di relazione e di non riuscire a trovare l'uomo giusto e passano compulsivamente da una relazione ad un'altra oppure diventano "lavoratrici del sesso" (spogliarelliste, escort, etc..) per giustificare e mascherare con la mercificazione dell'atto sessuale il loro disturbo.

Esistono dei dati sul fenomeno in Italia?

Un Italiano su 10, secondo stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, è affetto da "sex addiction" e ha un'età media di 30 anni.

Quali sono i sintomi più frequenti con cui si può manifestare?

All'inizio il disturbo può non essere evidenziato chiaramente, in quanto

scambiato per una vita sessuale particolarmente intensa e promiscua. Con il passare del tempo però l'individuo affetto da "sex addiction" è portato ad anteporre il sesso a tutto il resto e finalizza ed organizza la sua vita solo ed esclusivamente in funzione di questo. Ecco quindi che progressivamente perde interesse per tutto quello che non è strettamente collegato al sesso ed alla copula in sé e per sé: lavoro, affetti, hobbies, etc.. L'individuo affetto da "sex addiction" perde completamente il controllo della sua vita non rendendosi conto di tutto cioè della sofferenza fisica e mentale che questo comportamento determina in chi con lui instaura rapporti di tipo affettivo, trovando giustificazioni a tutto ciò in ipotetiche colpe che imputa agli altri. Spesso l'individuo "sex addicted" è portato ad un autoerotismo compulsivo, a cercare sesso occasionale con partners anonimi anche con prostitute senza alcun tipo di precauzione, nonché ad essere frequentissimamente fruitore di cyber sesso nel Web.

Esistono degli strumenti per arrivare ad una diagnosi certa?

Per distinguere il disturbo della "sex addiction" da una normale attività sessuale intensa, sono stati elaborati esami e test sessuali specifici come il SAST (americano) e il SESAMO (italiano). È importante dunque conoscere questo disturbo al fine di poter identificare prima possibile i sintomi che lo caratterizzano ed evitare che si manifestino e prendano corpo le più gravi conseguenze della patologia che, a volte, possono intersecarsi con la devianza ed arrivare ad interessare l'aspetto criminologico.

Quali sono i rischi legati alla "sex addiction"?

Il disturbo compor-

ta un'attitudine dell'uomo o della donna a ricercare, in qualsiasi luogo e con qualsiasi persona, di fare sesso oppure a praticare atti di masturbazione (a volte anche compulsiva), esibizionismo e voyeurismo. Le conseguenze di una "sex addiction" possono essere molteplici, ma non necessariamente si presentano contemporaneamente in tutti i soggetti, inoltre possono essere più o meno accentuate a seconda del livello, della gravità e del tipo di disturbo. Si può avere:

- Stress fisico
- Deterioramento delle relazioni sociali
- Alterazione del sonno
- Aumento dell'ansia, senso di frustrazione, apatia
- Svalutazione di sé: tristezza, malinconia e depressione, irrequietezza, isolamento sociale.

• Saturazione attrattiva e affettiva, difficoltà di innamoramento
A volte nelle forme più gravi ed incontrollate di "sex addiction" con l'aumento dell'intensità del disturbo si può arrivare ad una vera e propria forma di saturazione sessuale. Situazione in cui per poter soddisfare la propria pulsione può verificarsi nel soggetto la ricerca sempre più intensa di rapporti sessuali tendenti all'osceno o al perverso, che possono sfociare anche in comportamenti socialmente gravi se non addirittura criminali.

Quali sono le terapie per la "sex addiction"?

Essendo un disturbo di tipo comportamentale le terapie correnti prevedono sedute di psicoterapia individuale o di gruppo. In casi più gravi si può ricorrere anche a supporti farmacologici. In Italia esistono delle Società e dei centri dedicati al problema, per citarne alcune la Siipac (Società Italiana di Intervento sulle Patologie Compulsive) e il Cedis (Centro di ricerca e trattamento per la dipendenza sessuale).

Un Italiano su 10 è affetto da "sex addiction" e ha un'età media di 30 anni.



Due vittime illustri

Michael Douglas e il sesso compulsivo



L'attore Michael Douglas, 68 anni, ha dichiarato di essere stato dipendente dal sesso. Dopo anni di un felice matrimonio con l'attrice Catherine Zeta-Jones, numerosi film, feste vip, l'attore ha risentito di una stanchezza fisica, soprattutto nella vita privata. Douglas ha dichiarato di fare uso della pillola blu per superare le difficoltà sessuali e non perdere la moglie. Grazie alle terapie psicologiche per sessuomani e ninfomani di un centro di Tucson, Arizona, è guarito.

TEST PER MISURARE IL TUO GRADO DI DIPENDENZA SESSUALE

PsychCentral è il più grande network che si occupa di problemi psicologici e mentali sin dal 1995 con sede a Newburyport una città degli Stati Uniti d'America facente parte della contea di Essex nello stato del Massachusetts.

Dalle pagine del loro sito ufficiale <http://psychcentral.com> vi proponiamo un test per misurare il vostro grado di dipendenza sessuale.

Utilizzate il QRcode seguente con il vostro telefono cellulare e potrete eseguire il test. Segui le istruzioni a pag. 9



Tiger Woods e la sex addiction

Nel novembre 2009 Eli Nordegren, moglie del golfista Tiger Woods, scoprì il primo di una lunga serie di tradimenti del marito e glielne suonò di santa ragione. Dalla rivelazione dello scandalo, donne di ogni genere, hanno smascherato Woods e i suoi rapporti sessuali extracongiugali. La moglie ha minacciato la separazione con marito e la privazione dei suoi figli. Tiger Woods dichiara la sua dipendenza sessuale per salvare in qualche modo il suo matrimonio e decide di seguire il programma di riabilitazione per sei settimane nel centro "Pine Grove Behavioral Health and Addiction Services" di Hattiesburg, nel Mississippi. Munito di una targhetta colorata per distinguere la sua dipendenza all'interno del centro, Woods si sottopone alla terapia del dott. Patrick Carnet che prevede: attività fisica, consigli di esperti e proibizioni dal sesso per almeno 18 settimane. Proprio come una droga da cui disintossicarsi.



Ventenni meno fertili

Stile di vita

Una brutta notizia per i ragazzi che vivono in città. Secondo uno studio della SIAMS, i loro coetanei che vivono in campagna hanno il 25% di spermatozoi in più. Tutta colpa delle condizioni ambientali.



La notizia, tanto per cambiare, non è di quelle buone. I ventenni, che vivono in città, sono meno fertili dei coetanei che vivono in campagna e di quelli della generazione precedente. La notizia è

stata diffusa dalla Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità (Siams) che ha reso noti i dati di tre ricerche che hanno evidenziato come il "33,4% dei ragazzi sottoposti all'indagine è ipofertile e l'11,7% è gravemente ipofertile". A determinare il calo degli spermatozoi dei ventenni italiani, che sarebbero secondo la ricerca ridotti ad un quarto, ci sarebbe, oltre ad uno stile di vita sbagliato, soprattutto le condizioni ambientali delle nostre città. Tra i principali indiziati, i gas di scarico e i pesticidi che sono maggiormente concentrati proprio nelle aree urbane e, naturalmente, metropolitane. A questo va però aggiunto il problema dell'obesità, della sedentarietà, dell'alcol, del fumo e delle droghe. Comportamenti evidentemente più diffusi tra chi vive in città rispetto a chi abita in campagna. Questi ultimi hanno infatti evidenziato un potenziale di fertilità maggiore del 30%. Un dato preoccupante che occorre non trascurare. Le notizie grame, per i ragazzi delle aree urbane, non finiscono qui. Il confronto con i coetanei che vivono in mezzo alla natura non è l'unico sfavorevole. Dati alla mano anche la comparazione con i ventenni della generazione precedente, quella dei quarantenni, mostra dati negativi visto che questi ultimi possono vantare un 25% in più di spermatozoi.

Tra le principali cause, come abbiamo già detto, ci sarebbe l'esposizione ambientale a pesticidi e inquinanti che agiscono come distruttori endocrini. Per questo è necessario preservare la dote di spermatozoi ed evitare quei pericoli ambientali che ne riducono ulteriormente il numero. Altri nemici da combattere: l'obesità, la sedentarietà, l'alcol, il fumo e naturalmente le droghe. Dunque occorre seguire uno stile di vita sano come richiesto dai medici di ogni disciplina. E' utile per la nostra salute e anche per quella dei nostri spermatozoi.

VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE



Esempio codice

internet. Vi basterà verificare se il vostro cellulare è dotato del software adatto.

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

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

Chilly: la sicurezza

La soluzione per ogni esigenza, in casa e fuori casa.

C'è un gesto semplice e quotidiano, che dà il via ad una giornata di sicurezza e benessere: è l'igiene intima, il segreto di ogni donna per sentirsi sempre fresca, pulita e a proprio agio.

Grazie a una corretta igiene intima, infatti, si migliora la percezione di sé e si facilitano le relazioni con gli altri.

Data, però, la delicatezza e sensibilità delle parti intime, è importante utilizzare prodotti specifici, come la linea Chilly, sviluppata appositamente per proteggere le zone intime, nel rispetto della flora batterica residente, che è la loro naturale difesa.

Così **Chilly**, che sempre da conosce le donne nel loro intimo, ha creato una **gamma completa di prodotti appositamente studiata** per venire incontro a tutti i loro bisogni.

Per le donne che vogliono sentirsi sempre **fresche e pulite a lungo**, Chilly ha ideato **Chilly Gel-Formula Fresca**. Grazie, infatti, al Mentolo naturale (di cui è arricchita la formula), Chilly Gel è un detergente intimo ipoallergenico* che, non solo rispetta il normale equilibrio fisiologico delle mucose ma svolge anche un'**efficace azione rinfrescante ed anti-odore**.

Il Mentolo, infatti, è il più importante principio attivo che deriva dalle foglie della menta, una delle piante officinali più utilizzate nella medicina popolare, con proprietà aromatizzanti e rinfrescanti.

Chilly Gel Formula Fresca è, dunque, ideale durante il ciclo femminile, quando si ha una sudorazione maggiore o, in generale, quando più si sente il bisogno di pulizia e freschezza per tutto il giorno.

Pensato per le donne che vogliono essere fresche e pulite a lungo ma particolarmente apprezzato anche dagli uomini.



A chi necessita, invece, di **massima delicatezza per le parti intime**, Chilly consiglia il detergente **Chilly Delicato-Formula Lenitiva**. Infatti, oltre ad essere anch'esso ipoallergenico*, Chilly Delicato è preferibile in caso di irritazioni e arrossamenti, poiché dona una piacevole sensazione di sollievo, grazie alla sua speciale formula (arricchita con estratti di Aloe e Hamamelis).

Adatto per le neo-mamme, per donne che utilizzano assorbenti esterni e dopo i rapporti sessuali.

Test clinici dimostrano ottima tollerabilità ed elevata efficacia lenitiva**.

A coloro che ricercano una **maggiore protezione delle parti intime**, Chilly propone **Chilly con Antibatterico-Formula Attiva**, il detergente intimo ipoallergenico* che, grazie alla sua formula arricchita con estratti di Timo e Salvia (dalle note proprietà antibatteriche) protegge attivamente le parti intime dai batteri esterni e la flora residente (naturale difesa delle parti intime).

Ideale per le donne attive e dinamiche, che praticano sport (palestra, nuoto...), stanno all'aria aperta e che viaggiano spesso.

E' indicato in tutte le situazioni in cui si è più a rischio di contatti batterici ma anche per tutte le donne che, **durante la gravidanza**, ricercano una maggiore protezione.

Test clinici*** dimostrano elevata gradevolezza e ottima tollerabilità, anche in caso di gravidanza.



per il mio intimo



Per tutte quelle donne che desiderano **morbidezza e nutrimento** per le parti intime, c'è il detergente **Chilly Speciale Secchezza**. Esso, infatti, svolge un'efficace azione dermo-emolliente, grazie alla sua particolare formula, arricchita con estratto naturale di olivo. L'estratto di olivo è un ingrediente naturale, dalle proprietà protettive e nutritive, in grado di agevolare l'idratazione delle parti intime.

Sviluppato per le donne che hanno bisogno di un'efficace azione dermo-emolliente per le parti intime, soprattutto nei periodi in cui si fa uso di contraccettivi ormonali, gravidanza, menopausa o stress emotivi.

Test clinici condotti sotto controllo ginecologico**** dimostrano che, dopo solo 4 settimane d'uso di Chilly Speciale Secchezza, l'idratazione delle mucose aumenta del 23%. E' clinicamente dimostrato, inoltre, come Chilly Speciale Secchezza dona un rapido sollievo nel 100% dei casi.

Per coloro che invece desiderano prendersi cura dell'igiene di **tutta la famiglia**, Chilly ha sviluppato **Chilly Neutro**, il detergente intimo 3 volte testato:

- per LEI in Clinica Ginecologica;
- per LUI in Clinica Dermatologica;
- per i BAMBINI in Clinica Pediatrica;

Grazie alla sua speciale formula ipoallergenica*, senza sapone e a pH fisiologico, Chilly è, inoltre, ideale per detergere delicatamente sia le parti intime che tutto il corpo, nel pieno rispetto del film idrolipidico della pelle.

Test scientifici, condotti da Istituti specializzati indipendenti, dimostrano che Chilly Neutro è un prodotto a **massima tollerabilità per le parti intime, affidabile e sicuro come detergente corpo (anche per le pelli più delicate e sensibili come quella dei bambini).**



E per le donne di oggi, attive, dinamiche e spesso fuori casa, Chilly ha creato le **Salviettine intime Chilly Pocket**: per avere la stessa sicurezza di igiene intima da portare sempre con sé, in ogni momento della giornata e ovunque ci si trovi. La loro formula (senza parabeni, alcool e coloranti) garantisce delicatezza **ed alta tollerabilità**. Inoltre, la confezione con sistema "apri e chiudi" è **pratica, comoda e discreta**.

Da oggi, poi, le Salviettine intime Chilly Pocket sono ancora più pratiche da utilizzare e più amiche dell'ambiente, grazie al loro morbido **tessuto 100% Biodegradabile e gettabile nel WC** dopo l'uso.

Le Salviettine intime Chilly Pocket sono state formulate per rispondere alle diverse esigenze di igiene intima delle donne e sono disponibili in tre differenti varianti: **Gel, Delicato e con Antibatterico**.

Tutte le salviettine intime Chilly Pocket sono clinicamente testate, a pH5 e ipoallergeniche*.



Tutti i prodotti della Linea Chilly sono approvati dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

**Test di tolleranza in uso sotto controllo ginecologico

***Test multicentrico di tolleranza in uso sotto controllo ginecologico

**** Test clinico su un campione di 29 volontarie soggette a secchezza delle mucose intime

Quando la vita va in fumo

Non è solo il nemico dei polmoni. Il fumo, oltre a provocare il cancro, influenza la fertilità maschile e femminile e provoca danni in gravidanza. Quello passivo nuoce ai bambini, tutte minacce per la prosecuzione di una vita sana.

di Demetrio Costantino*
e Claudia Guaraldi**

Meglio smettere prima che sia tardi.

Nella nostra società sono diverse le sostanze chimiche nocive a cui siamo esposti tutti i giorni, da alcune non riusciamo a sfuggire, o non riusciamo a controllarle, perché prodotte magari dalle auto o dalle industrie (basti pensare ai componenti dello smog o alle sostanze rilasciate nell'ambiente dai processi produttivi sia industriali che agricoli), da altre potremmo e dovremmo sfuggire cambiando le nostre abitudini di vita.

Il fumo di sigaretta è certamente una di queste sostanze, i cui effetti nocivi sono noti da ormai molto tempo, ma per il quale le campagne di sensibilizzazione e di dissuasione all'utilizzo, hanno prodotto solo l'effetto di farne aumentare l'uso e l'abuso soprattutto nei giovani.

Nei decenni passati, a fumare erano soprattutto gli uomini, oggi le più accanite fumatrici sono le donne e sta aumentando l'abitudine al fumo soprattutto negli adolescenti e nei giovanissimi: l'Istituto Superiore di Sanità rileva che sono più di un milione e duecento mila i giovani fumatori in Italia, vale a dire il 19,9% nella fascia d'età che va dai 15 ai 24 anni; e le percentuali aumentano al crescere dell'età:

- tra i 15 e i 17 anni	il 7,4% di fumatori,
- tra i 18 e i 20 anni	il 23,5%
- tra i 21 e i 24 anni	il 25,9%.

La prima sigaretta viene accesa addirittura prima dei 15 anni nel

26,6% dei casi, più dalle ragazze che dai ragazzi, ma la maggior parte dei giovani (58,2%) inizia a fumare tra i 15 e i 17 anni e solo il 14,1% tra i 18 e i 24. Questo ancora una volta a dimostrare che le proibizioni portano a desiderare di trasgredirle e provocano l'effetto contrario alla dissuasione nelle popolazioni particolarmente suscettibili, come i giovani.

Che il fumo di sigaretta provochi il cancro ai polmoni e aumenti l'incidenza delle malattie cardiovascolari è ormai notizia ben nota, ma ciò non sembra sufficiente a diminuire l'utilizzo della sigaretta. Sono però anche molti altri i danni che produce, soprattutto in relazione alla vita riproduttiva maschile e femminile, alla gravidanza e all'allattamento; forse questi effetti sono meno

conosciuti, ma di impatto più forte per le donne e gli uomini giovani in età fertile e riproduttiva e magari maggiormente dissuasivi.

Nel fumo di sigaretta sono presenti tantissime sostanze chimiche, circa 4000 dopo la combustione del tabacco, le più tossiche sono sicuramente la nicotina, il monossido di carbonio e i composti catramosi; ma si annoverano anche nitrossamine, benzene (in una sola sigaretta inaliamo una quantità di benzene 6 volte maggiore del valore limite stabilito per l'ambiente!!), toluene, metalli pesanti. Queste sostanze raggiungono non solo chi fuma in prima persona e quindi

è esposto al cosiddetto fumo primitivo, ma anche chi è esposto al fumo passivo. I danni sono anche correlati al tempo di esposizione, al numero di sigarette fumate e al periodo di esposizione al fumo soprattutto per quanto riguarda i vari periodi di gestazione. Ma andiamo con ordine.

FUMO E FERTILITA' MASCHILE E FEMMINILE

Un dato poco sottolineato dai mass media e sicuramente importante nelle persone giovani, e su cui bisogna insistere per preservarne l'integrità, è che il fumo di sigaretta produce effetti di ipofertilità ed infertilità, sia sul versante maschile e femminile. E' ormai noto che i problemi di fertilità colpiscono sempre più persone, e probabilmente una causa sono i mutati stili di vita e l'abuso di sostanze voluttuarie, prime fra tutti il fumo e l'alcool, frequenti purtroppo ai giorni nostri, nelle età giovani e giovanissime.

Nelle donne il fumo produce disturbi ovulatori con diminuzione delle ovulazioni e della riserva ovarica fino



a portare alla menopausa precoce (con anticipi nell'età di insorgenza anche di 4-5 anni). Può produrre alterazioni della secrezione ormonale e alterata risposta ai cicli di stimolazione ovarica, proprio per l'effetto delle sostanze contenute nel fumo di sigaretta e che si ritrovano direttamente a livello ovarico e dei follicoli, quindi oltre ad una ridotta fertilità "naturale" abbiamo anche una ridotta risposta e successo dei cicli di fecondazione assistita.

Stesso discorso vale per l'uomo: le sostanze chimiche derivanti dal fumo di sigaretta arrivano direttamente ai testicoli e agli spermatozoi, rendendoli di cattiva qualità (primi accusati sono i prodotti detti radicali liberi che aumentano lo stress ossidativo, nocivo in primis per i gameti maschili); Il fumo provoca alterazioni del liquido seminale influenzando sul volume, sulla concentrazione spermatica, sulla morfologia e

motilità degli spermatozoi. Se i danni nei fumatori cosiddetti "leggeri" sono inferiori e riguardano soprattutto la funzionalità degli spermatozoi, nei "pesanti" fumatori arrivano fino ad un'alterazione proprio della morfologia degli spermatozoi, con conseguente ipofertilità naturale e scarso successo della PMA. Oltre a ciò non dimentichiamo che il fumo produce impotenza maschile!

L'alterazione prodotta nei processi riproduttivi e nella secrezione ormonale ovarica, porta con sé anche un'alterazione nei fenomeni di inizio della gravidanza con ridotti tassi di impianto dell'embrione (questo vale anche nella fecondazione assistita), aumentati tassi di aborto spontaneo (circa 50%) ed è riportato anche un aumentato tasso di gravidanza extrauterina.

FUMO e GRAVIDANZA

Circa il 26% delle madri italiane con bambini 0-5 anni fumava prima della gravidanza e tra le donne fumatrici circa il 70% cessa di fumare durante la gravidanza, ma solo 1/3

smette definitivamente; il 50% dei padri fuma durante la gravidanza della compagna: i rischi del fumo in gravidanza non riguardano solo il fumo primitivo materno ma anche il fumo passivo a cui è esposta la gestante in casa derivante dal partner o dai conviventi.

Il fumo provoca danni in relazione all'età di esposizione (I, II o III trimestre di gravidanza) ed è legato sia alle sostanze chimiche nocive introdotte, che all'ipossia derivante dalla produzione di monossido di carbonio.

Ci sono perciò complicanze a breve termine, precisamente esiti avversi della gravidanza, che aumentano la loro incidenza, come aumento di parto prematuro, distacco di placenta, aumento di incidenza di diabete gestazionale e soprattutto iposviluppo fetale con neonati che pesano dai 250-500gr in meno rispetto ai neonati delle non fumatrici.

Il danno poi diretto di alcune sostanze contenute nel fumo di sigaretta al DNA delle cellule e alla loro proli-





ferazione e differenziazione, l'ipossia che crea il fumo di sigaretta, soprattutto del I trimestre di gravidanza, produce alterazioni responsabili di mutazioni genetiche, con un più alto tasso di alterazioni del cariotipo in nati da madri fumatrici sia attive che passive che una vera e propria teratogenesi con malformazioni fetali più frequenti (ad es. labioschisi).

FUMO E SALUTE NEONATALE

Considerando che circa 1 bambino su 2 ha almeno un genitore fumatore, ed il 52% dei bambini sono esposti a fumo passivo nel secondo anno di vita (molte mamme ricominciano a fumare dopo la gravidanza), se a volte l'esposizione al fumo durante la gravidanza viene ridotta, si ricomincia a fumare dopo, ed il bambino appena nato od in età infantile si ritrova immerso in quest'ambiente nocivo per la sua salute di neonato, che come tale è recettivo a tutti gli stimoli. Ricordiamo che è stata dimostrata l'associazione fra fumo (sia attivo che passivo) in gravidanza e aumentata incidenza di SIDS (decesso improvviso del neonato nei primi dodici mesi di vita senza causa apparente), incidenza che aumenta di circa 2-3 volte, ma c'è anche associazione fra SIDS con il fumo materno

dopo la nascita e anche con il solo fumo del padre; già riflettere su questo dato farebbe smettere, io credo, molti genitori di fumare!! Probabilmente il meccanismo è dovuto ad un aumento di insorgenza di apnee (sospensione del respiro) per modificazioni del SNC del bambino.

I bambini nati da madri fumatrici hanno inoltre maggior rischio di problemi di iperreattività e disturbi comportamentali, ansia, depressione, per attività dei prodotti del fumo sullo sviluppo delle strutture cerebrali; esiste anche un maggior rischio per i nati da madri fumatrici di problemi metabolici, diabete tipo II ed obesità in età adulta, sempre dovuti ad un'alterazione delle fasi di sviluppo ed adattamento metabolico durante la vita intrauterina.

E' stato anche dimostrato che bambini che vivono esposti al fumo di sigaretta (quindi sia fumo della madre in gravidanza sia fumo passivo a cui si espone il bambino in casa dopo la nascita) hanno una maggiore incidenza (da 1,5 a 2,5 volte maggiore) di malattie delle alte vie respiratorie quali bronchiti, polmoniti, tosse ed asma (dal 25 al 50% in più) dovuto ad uno stimolo ad una aumentata reattività bronchiale. Sono descritti inoltre una suscettibilità maggiore per questi bambini a malattie infettive delle vie respiratorie ed oti.

Alcune evidenze suggeriscono che l'esposizione ai prodotti di fumo da tabacco possono portare un aumento del rischio di cancro nei bambini. L'insieme di tali evidenze suggerisce che l'esposizione al fumo passivo possa esistere un nesso causale con lo sviluppo di tumori nei bambini.

IN CONCLUSIONE COSA AFFERMARE?

Non sarebbe meglio smettere di fumare, soprattutto da giovani? Questo porterebbe a preservare non solo la NOSTRA salute, ma ci aiuterebbe ad avere meno difficoltà ad avere figli, ed a preservare LA SALUTE DEI NOSTRI FIGLI, anche appena nati. Forse è questo punto, proteggere la nostra progenie, proteggere i bambini, gli esseri più indifesi, da questa grande fonte di danno, che può far scattare in noi la molla per eliminare il fumo dalla nostra vita, fare un gesto che porta beneficio non solo a noi come singolo, ma anche a chi costituirà il nostro futuro

*Centro Salute Donna Azienda USL Ferrara, direttivo SIFIOG, AGICO;

**U.O.C.: Ostetricia e Ginecologia Ospedale di Valdagno (VI)

ACQUATICITÀ in gravidanza

L'attività acquatica è molto consigliata durante il periodo di attesa.

L'acqua dona infatti coordinamento ed equilibrio, benefici a livello fisico e prepara all'accoglienza del piccolo.

Sono però sconsigliate le immersioni subacquee.

di Paola Rossini
e Demetrio Costantino*

La prevenzione e l'educazione sanitaria rientrano nei compiti dell'Ostetrica secondo il Codice Deontologico del 2010 e il Profilo Professionale.

L'Ostetrica accompagna le donne in tutto il percorso della loro vita, ed è risaputo che l'attività fisica rientra tra le componenti dello stile di vita che occorre adottare per condurre una vita sana ed equilibrata. In gravidanza questi principi divengono ancor più rilevanti.

Secondo le ultime Linee Guida dell'Assistenza alla Gravidanza Fisiologica (Istituto Superiore di Sanità) i Professionisti devono informare le donne in gravidanza che non è assolutamente controindicato iniziare o continuare un'attività fisica moderata e che non è associata ad eventi avversi. Le attività sportive potenzialmente pericolose sono

quelle che prevedono un impatto fisico tale da poter provocare cadute o traumi addominali, anche le immersioni sono da evitare.

L'acqua deve essere proposta a tutte le gestanti come un elemento ricco di mille sfaccettature; l'acqua è l'origine della vita (cellula), in essa si sviluppa (liquido amniotico) e si nutre (latte materno); l'acqua purifica (accesso al mondo spirituale e religioso) e distrugge (diluvio universale); mette in comunicazione cielo e terra (pioggia), ecc...

L'acqua ha una sua dimensione, può dare la sensazione che il tempo trascorra velocemente o rallenti il suo cammino e allo stesso modo, quando ci si immerge in acqua, scompare la forza di gravità, il peso e la percezione del proprio corpo. Attraverso l'acqua, le tensioni del corpo si sciolgono, non solo quelle

fisiche, anche quelle psicologiche.

L'immersione in vasca (30-34°) provoca il rilascio di endorfine con la conseguente percezione di rilassamento e benessere.

Il nuoto diviene in gravidanza lo sport per eccellenza, i corsi di acquaticità neonatale permettono di acquisire i benefici dovuti all'assenza di gravità, concedendo ad articolazioni e legamenti di svolgere il loro movimento con estrema facilità. Gli esercizi mirati al lavoro sullo schema corporeo della gravida, protendono alla risoluzione di dolori spesso localizzati alla zona lombare (iperlordosi fisiologica) tramite una corretta postura.

Durante l'immersione in acqua, specie se calda, si ha un aumento di pressione sulla cute con il conseguente movimento dei liquidi corporei, aiutando il ritorno venoso e



Acquaticità in gravidanza

linfatico: ecco perché si riducono gli edemi alle caviglie, si riattiva la circolazione ed aumenta la diuresi. L'acqua a bassa temperatura, al contrario, non aiuta la riduzione degli edemi.

L'acquaticità è di aiuto anche nell'educazione perineale, nella presa di coscienza di questo fascio muscolare, molto importante nella vita di una donna, soprattutto in gravidanza, in travaglio, nel parto e nel puerperio.

Anche l'attività respiratoria migliora, in acqua, per il maggior afflusso di sangue e di conseguenza ossigeno agli alveoli polmonari. L'acqua facilita il processo di termoregolazione.

Secondo alcuni studi il liquido amniotico subisce un aumento e il feto non ha tachicardia (battiti del cuore accelerati) come invece succede nell'attività a terra.

Da non trascurare il beneficio psicologico e relazionale: le gravide si conoscono, si confrontano, si ritrovano e le esperienze comuni fanno loro capire che i problemi che per alcune sembrano enormi in realtà sono non lo sono.

Come Ostetrica consiglio sempre l'attività acquatica per i benefici ricondotti alle Evidenze Scientifiche ma soprattutto, sono le gravide stesse che mi riportano feedback positivi. Le loro espressioni sono molto semplici ma definite: sensazione di essere sostenute, protette e allo stesso tempo una piacevole sensazione di abbandono.

La mia passione per l'acqua e per il mio lavoro, trovano il giusto connubio nei corsi che propongo in piscina per le coppie, dove c'è spazio per attività acquatica, domande sulla gravidanza, attività ludiche, visualizzazioni e tanto rilassamento e coccole.

Il desiderio di coinvolgere il partner, per fare insieme alla gravida, esercizi in acqua calda, mi sembra doveroso specie nella nostra società, poiché il papà vuole essere da subito coinvolto e presente.

Ritrovarsi in acqua per fare esercizi e per rilassarsi, aiuta entrambi a conoscere meglio il corpo dell'altro rafforzando quel legame di affinità e complicità della coppia.

Spesso in gravidanza le donne vorrebbero favorire la voglia dell'uomo di essere più partecipe all'evento, ma non sanno come fare; partecipare a questi corsi significa trovare la giusta dimensione e collocazione a momenti ricchi di emozioni, trasformandoli in propria esclusività e soddisfare le esigenze di entrambi.

Tutte le coppie hanno espresso giudizi oltre le aspettative, non solo per l'ambiente



confortevole e le esperienze acquisite, ma anche per aver avuto la possibilità di socializzare e gettare le basi per una amicizia stabile tra di loro.

Nell'ultimo incontro ci si ritrova in vasca ma più numerosi: mamma papà e bebè (battesimo dell'acqua). Mi piace molto lavorare in acqua con mamme, papà ed i loro bambini perché si crea un'armonia davvero straordinaria ed insostituibile per la triade.

Propongo anche sedute di Watsu (collegamento dello shiatsu in acqua) al momento come firocinante e devo ammettere che ha riscosso molta approvazione, perché si lavora in relazione ai meridiani esterni, agendo sulle articolazioni, sulla muscolatura, sul dolore cronico, ecc... senza stiramenti eccessivi poiché si opera in acqua. La gravida ne trae particolare beneficio, ritorna durante il rilassamento in uno stato ancestrale e si accosta al suo piccolo, oltre che godere degli effetti fisici.

In conclusione, se non esistono controindicazioni riportate dal ginecologo, l'attività acquatica ed i relativi esercizi sono consigliati alla gestante poiché l'acqua dona coordinamento ed equilibrio, libertà di pensiero e di emozioni, preparazione all'accoglienza del piccolo oltre che benefici a livello fisico.

Dott.ssa Paola Rossini, ostetrica, Centro Salute Donna AUSL Ferrara; Dott. Demetrio Costantino, Ginecologo, Centro Salute Donna AUSL Ferrara

Bellezza

Tornare in forma

Dopo gli eccessi alimentari di fine anno, ci si ritrova sempre con dei chili di troppo. Perderli in breve tempo è possibile come ci spiega in questa intervista il prof. Marco Gasparotti.



di Marco Gasparotti*

Dimagrire in breve tempo e rimodellare il proprio corpo, eliminando il grasso in eccesso. Questa è la promessa di Diet Tube, un protocollo che si basa sulla "Ketogenic Diet", un'alimentazione ricca di proteine e molto povera di carboidrati. «La Diet tube è indicata per chi deve perdere molti chili, ma anche per le persone che hanno 5-6 chili di troppo che non riescono a smaltire con le diete ipocaloriche», spiega Marco Gasparotti, docente di chirurgia estetica all'Università di Siena che ha messo a punto il protocollo insieme ad endocrinologi e nutrizionisti. «Inoltre permette di eliminare le adiposità localizzate ottenendo un body reshaping simile a una liposcultura.

Il protocollo prevede un'alimentazione proteica chetogenica, priva di ogni zucchero, che induce l'organismo ad attingere le energie necessarie dal consumo del grasso. Questo tipo di metabolismo provoca nel sangue un aumento di sostanze, i corpi chetonici, che, oltre ad inibire il senso di fame, generano un senso di benessere». La dieta, mediante un'alimentazione enterale con il sondino, dura dagli 8 ai 12 giorni, e consente di perdere dall'6 al 10% del peso solo di massa grassa, senza intaccare i muscoli. In pratica una donna di 70 chili alta 160 cm può raggiungere una perdita di 5 chili durante 10 giorni. Dove arriva il sondino? «Il sottilissimo sondino nasale (2 millimetri) viene introdotto senza alcun fastidio fino allo stomaco», risponde lo specialista. «E' collegato a una mini pompa e a una

sacca di nutrizione, che si possono trasportare in borsetta. La pompa, in funzione 24 ore al giorno, distilla la soluzione proteica in un flusso continuo, senza interruzione, giorno e notte. Il sondino può essere staccato per un periodo di 15-20 minuti ogni volta, per un massimo di due ore. Durante il trattamento è possibile guidare, andare a lavorare, condurre la consueta vita sociale». L'unico alimento consentito però è la miscela proteica, a parte acqua, tè, caffè, orzo, tisane senza zucchero né dolcificanti. E' necessario inoltre bere due litri di acqua al giorno. Controindicazioni? «E' ben tollerata e non ha mai dimostrato problemi particolari», conclude Gasparotti. «E' sconsigliato a quei pazienti che hanno gravi insufficienze renali. Tuttavia prima di iniziare il protocollo è richiesto uno screening del paziente con esami ematochimici, un profilo degli ormoni tiroidei e un elettrocardiogramma».

Dopo i 10 giorni di nutrizione enterale chetogenica è previsto un periodo di 2 settimane, durante il quale si reintroducono un po' alla volta gli alimenti, durante la prima settimana solo proteine, nella seconda proteine e carboidrati.

Il protocollo Diet Tube può essere ripetuto fino al raggiungimento del peso ottimale, purché i valori dei parametri ematochimici siano nella norma.

Diet Tube non è un protocollo "fai da te".

*Specialista in Chirurgia estetica e plastica



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

È detta anche "velocimetria Doppler" ed è una **ecografia che individua eventuali malattie della futura mamma e valuta lo stato di benessere del feto.**

La flussimetria è un esame **da eseguire solo nelle situazioni a rischio** per la salute della gestante e del feto, messe in evidenza dagli esami di routine.

È un **esame non invasivo che valuta lo scorrimento del sangue nelle arterie e nelle vene materne e fetali**, indicando in modo tempestivo eventuali problemi per la gestante o per il feto.

Come funziona?

Si esegue come una ecografia, con una sonda appoggiata alla pancia della donna, attivando però la funzione Doppler, che permette appunto di valutare lo scorrimento del sangue nei distretti vascolari (arterie e vene).

Tipicamente si osservano:

- il flusso dell'arteria uterina, ovvero il vaso sanguigno che porta il sangue alla placenta (che nutre e ossigena il feto) che può essere responsabile della gestosi (malattia tipica dell'attesa) e dell'iposviluppo fetale;
- il flusso dell'arteria del cordone ombelicale (che unisce il feto alla placenta) e cerebrale media (nella testa del feto) per evidenziare eventuali vasocostrizioni o vasodilatazioni in grado di causare una non corretta ossigenazione della placenta o del cervello;
- il flusso del dotto venoso fetale (vaso sanguigno dell'addome del feto) e della vena cava inferiore (un'altro importante vaso sanguigno



che si trova sempre nell'addome) che potrebbero permettere al ginecologo di valutare quando far nascere il bebè (ovvero anticipatamente, in caso di riduzione dell'ossigeno ai tessuti).

I risultati della flussimetria vengono elaborati da un computer che comunicherà i dati sulla velocità del flusso del sangue sotto forma di indice di **"resistenza vascolare"** e indice di **"pulsatilità"** (variano a seconda dell'età gestazionale).

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Parto cesareo: è sempre da fare quando il bambino è podalico?

Dipende. Potresti avere un parto vaginale podalico se la tua è una gravidanza gemellare dove il primo bambino è nella posizione giusta mentre il secondo è podalico, oppure se il tuo travaglio è così veloce da arrivare in ospedale già completamente dilatata.

In ogni caso, **la maggior parte dei bambini podalici nascono tramite parto cesareo.** Un vecchio studio internazionale pubblicato nel 2000 ha mostrato che il parto cesareo programmato è il modo migliore per dare alla luce un singolo bimbo in posizione podalica. L'anno successivo, l'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) ha pubblicato uno studio contro il parto vaginale per questi bambini.

Un controllo continuativo sullo sviluppo dei bambini ha messo in discussione questi studi, mentre nuove ricerche hanno dimostrato che alcune pazienti possono avere parti vaginali sicuri. **Le gestanti che presentano un bacino sufficientemente largo, che hanno una progressione del parto tranquilla e sicura e con**

bambini giunti al termine senza problemi possono avere un parto naturale ben assistito.

A riconoscimento di questi studi, l'ACOG ha espresso un nuovo parere nel luglio 2006: questa volta l'organizzazione ha riconosciuto la possibilità di un parto naturale sicuro per alcune donne.

È stato comunque dichiarato che la gestante deve essere assistita da personale medico con buona esperienza in parti con bambini podalici (al giorno d'oggi non sono molti) e deve essere cosciente che i rischi rispetto al parto cesareo programmato sono maggiori.

Se viene pianificato il parto cesareo (come nella maggior parte dei casi), di solito si fissa per la 38esima o 39esima settimana. Per esser sicuri che nel frattempo il bambino non abbia cambiato posizione, dovrai fare un'ecografia prima dell'operazione.

C'è anche la possibilità che ti si rompano le acque prima della data prevista per il cesareo. In questo caso chiama immediatamente il tuo medico e recati in ospedale.



Le origini della contraccezione: storia della PILLOLA

Un dottore, un'ereditiera, una femminista e un biologo: quattro persone che con il loro impegno hanno contribuito a cambiare la vita a molte donne. E' a loro che si deve l'introduzione della pillola anticoncezionale. La scoperta ha appena mezzo secolo, anche se nel corso degli anni non ha certo avuto una vita facile.

Negli anni 50 in America, la chiesa cattolica proibiva qualunque tipo di controllo sulle nascite e in alcuni stati questa pratica, era addirittura illegale. Margaret Sanger, un'attivista che si batteva per i diritti delle donne, e Katherine McCormick, un'ereditiera dell'alta società, riuscirono a creare una sorta di "pillola miracolosa" che aveva un certo grado di protezione dalle gravidanze. Le due donne si conoscevano e collaboravano già nell'interesse delle donne: la McCormick diede una mano alla Sanger nel contrabbando di diaframmi in America, un reato molto grave all'epoca.

Con i soldi che aveva ereditato, la McCormick mise in piedi un laboratorio e finanziò le attività di ricerca di due uomini, Gregory Pincus, era un biologo guardato con sospetto e soprannominato dai media "Dr Frankenstein", per aver effettuato con successo una fecondazione in-vitro di un coniglio nel 1934. L'altro uomo era John Rock, un dottore cattolico e conservatore, uno specialista in problemi di fertilità: con il suo lavoro, aiutava le donne a rimanere incinte.

L'obiettivo comune di questi due uomini, che provenivano da esperienze così diverse, può essere sintetizzato con l'impegno di fare in modo che ogni donna potesse avere il diritto di decidere quando avere figli.



Il progetto, che all'epoca era totalmente illegale, fu portato avanti mascherando gli studi che realmente venivano svolti con la copertura di uno studio medico scientifico contro i disordini mestruali. E molti test sulle donne, furono comunque fatti fuori dai confini giurisdizionali a Puerto Rico e in Messico per evitare gravi provvedimenti giudiziari, da parte delle autorità locali.

Il gruppo di lavoro si arricchì della presenza del dottor Garcia.

Tutta la ricerca si basava sull'intuizione di un collegamento tra ciclo mestruale e gravidanza, e tutti gli sforzi erano tesi a trovare un metodo che potesse ritardare o interrompere la condizione di fertilità della donna.

Nel 1957, un farmaco proveniente dal risultato delle loro ricerche fu commercializzato negli USA sotto il nome di Enovid, un "trattamento medico contro i disturbi mestruali". Una

dicitura sulla confezione avvertiva: "Attenzione. Questo medicinale eviterà l'ovulazione."

Fu una vera e propria rivoluzione in pochissimo tempo, più di mezzo milione di donne americane aveva scoperto di soffrire improvvisamente di "disordini mestruali". Fu subito chiaro che "l'effetto collaterale" dell'Enovid fosse la molla che faceva scattare la corsa all'acquisto.

A partire dal 1960, la pillola iniziò ad essere venduta in gran parte degli stati come contraccettivo e da lì a poco la contraccezione fu liberalizzata. Dal 1962, erano milioni le donne che usavano già la pillola e nel 1964 un quarto delle coppie americane la usavano.

La pillola estroprogestinica è costituita da due componenti: estrogenica e progestinica e queste due sostanze sono ormoni steroidei di

sintesi. Dalla prima pillola ad oggi gli sforzi della ricerca farmaceutica, sono stati tutti tesi a minimizzare la dose di ormoni somministrati in un ciclo di trattamento, arrivando ai giorni nostri con una riduzione pari a circa il 99%.

La componente estrogenica

La componente estrogenica è rappresentata dall'etinilestradiolo; deriva dall'ormone naturale (estradiolo) per aggiunta di un radicale etinilico; questa modificazione rende l'etinilestradiolo molto efficace per via orale ed inoltre consente una sua lenta degradazione a livello epatico. Di conseguenza esso agisce per un periodo di tempo maggiore: la dose giornaliera di 30 µg svolge la sua attività farmacologica per 24 ore.

La componente progestinica

Molto più complessa e varia è la componente progestinica della pillola, infatti essa è rappresentata

da un gran numero di sostanze. Per brevità e semplicità, faremo riferimento soltanto a quei prodotti che hanno trovato una larga applicazione clinica nella contraccezione orale.

Possiamo distinguere i progestinici in tre categorie a seconda della loro origine:

- 1) I progestinici la cui struttura è simile al progesterone naturale;
- 2) I progestinici la cui struttura è simile a quella del testosterone;
- 3) I progestinici la cui struttura è poco simile a quella degli steroidi naturali.

Appartengono al terzo gruppo alcuni progestativi che negli ultimi anni hanno occupato un ruolo di assoluto rilievo divenendo ben presto le sostanze più utilizzate nella contraccezione orale.

LE VARIE PILLOLE

La pillola classica

Fermo restando il concetto che tutte le pillole devono essere associa-

zioni di progestinico ed estrogeno fin dal primo giorno di somministrazione, il termine di pillola classica è riservato a quelle nelle quali le due componenti sono a rapporto fisso: cioè in ogni pillola è contenuta la stessa quantità di steroidi.

La pillola bifasica

In questa pillola la donna assume per tutti i 21 giorni una quantità costante di etinilestradiolo, mentre il progestinico per i primi 11 giorni è somministrato alla dose di 0,5 mg; nei rimanenti 10 giorni passa a 0,125 mg.

Le pillola trifasica

La dottoressa Ursula Lachnit della Schering di Berlino, nel 1993, ha messo a punto una nuova associazione che si è rivelata capace di bloccare l'ovulazione e nella quale gli ormoni vengono assunti dalla donna con una sequenza trifasica, ossia creando, nel corso del ciclo di trattamento, tre diversi dosaggi di estrogeno e di progestinico.

Il fatto che questa pillola sia stata realizzata da una donna ha fatto definire la trifasica "la pillola di una donna per le donne".

La prima pillola trifasica che abbiamo avuto a disposizione, è stata quella che ha come progestinico il levonorgestrel e come estrogeno l'etinilestradiolo.

PILLOLE DELLA NUOVA GENERAZIONE

Fino ad ora abbiamo parlato di pillole che nel corso degli anni hanno conosciuto un miglioramento qualitativo e quantitativo eccezionale e anche se molte sono attualmente utilizzate, esse fanno parte della storia della contraccezione ormonale. Questa affermazione apparentemente paradossale è giustificata dal fatto che nuovi progestinici, nuovi estrogeni e nuove modalità di somministrazione hanno consentito un ulteriore progresso della pillola contraccettiva.



Arrossamento da pannolino

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Il contatto tra pelle e pannolino può causare, nel bambino, arrossamento e irritazione. Cerchiamo di capire qual è la causa e come prevenire e curare questo problema.

L'arrossamento da pannolino causa solitamente un leggero rossore nella zona in cui c'è il contatto tra pelle e pannolino. Nei casi peggiori si possono trovare anche brufoli, vesciche ed altri segni di irritazione sul sederino, le cosce o la zona genitale del bimbo. Se l'irritazione si è infettata, la pelle potrebbe essere gonfia e color rosso acceso, inoltre potrebbero presentarsi delle chiazze rosse o dei puntini anche al di fuori della zona a contatto con il pannolino.

Qual è la causa di questa irritazione?

La maggior parte degli arrossamenti da pannolino partono con una forte irritazione della pelle, causata dallo sfregamento del pannolino. L'irritazione può presentarsi anche quando il bimbo viene lasciato con il pannolino sporco o bagnato a lungo, oppure con l'utilizzo di detersivi troppo forti (per i pannolini lavabili).

La parte in plastica che riveste il pannolino alza la temperatura e l'umidità della pelle, rendendo più facile la formazione di arrossamenti e l'accumulo di germi e batteri.

L'irritazione da pannolino può presentarsi anche mentre il bimbo (o la mamma, durante l'allattamento) assume antibiotici.

Come posso prevenire e curare l'arrossamento da pannolino?

La cosa migliore che puoi fare per prevenire e trattare questo tipo di irritazione è tenere pulito e asciutto il tuo bambino, soprattutto nella zona genitale. Ricordati di cambiare spesso il pannolino ed evita di metterglielo quando puoi, in modo che la pelle si asciughi all'aria evitando l'umidità.

Quando il tuo bimbo fa il pisolino, prova a mettergli sotto una traversina assorbente invece di costringerlo nel pannolino: in questo modo lascerai respirare la sua pelle senza rischiare di sporcare il lenzuolino. Controlla la traversina poco dopo che si è addormentato: i bambini spesso fanno pipì subito dopo essersi addormentati.

Leggi i consigli per la prevenzione e il trattamento degli arrossamenti da pannolino. Se nonostante tutto il tuo bambino presenta queste irritazioni, chiedi consiglio al tuo medico.

..per prevenire questo tipo d'irritazione è importante tenere pulito e asciutto il bambino..



Non utilizzare creme con acido borico, canfora, fenolo, metil salicilato o composti di benzoino.

Consigli sulla prevenzione e il trattamento di queste irritazioni:

- Controlla spesso il pannolino del tuo bimbo e cambialo non appena è sporco o bagnato.
- Pulisci accuratamente il bambino tra un cambio e l'altro. Usa acqua tiepida (non calda) da sola o con un sapone non aggressivo.
- Asciuga adeguatamente la pelle del bimbo prima di fargli indossare un nuovo pannolino.
- Evita salviettine e saponi profumati; l'alcool o la sostanza profumata contenuta in essi può peggiorare l'irritazione.
- Usa prodotti che contengono ossido di zinco per proteggere la pelle del tuo bambino.

- Evita di utilizzare pannolini con parti in plastica.
- Dopo il bagno, evita di strofinare la pelle del tuo bimbo, cerca piuttosto di dare delle piccole "pacche".
- Se l'arrossamento da pannolino persiste, prova a cambiare la marca delle salviettine, dei pannolini o del sapone.

Cosa faccio se il mio bambino ha un'infezione?

Se l'arrossamento si è infettato il tuo medico potrebbe volerti prescrivere una particolare crema, per cui rivolgiti a lui.

Per quanto riguarda il borotalco e le polveri in generale?

I dottori consigliano di evitare tutte le polveri perché possono essere respirate dal bambino, inoltre alcune peggiorano l'infezione.

E' meglio usare pannolini lavabili o usa e getta?

La scelta è tua. Alcune ricerche indicano che i pannolini usa e getta sono più assorbenti e pertanto mantengono il tuo bimbo asciutto più a lungo.

I pannolini lavabili andrebbero messi in acqua bollente per 15 minuti dopo il normale lavaggio, in modo da eliminare germi, batteri e i residui di detersivo o sapone. Ricorda tuttavia che la cosa più importante è cambiare spesso il pannolino, qualsiasi sia la tua scelta in merito.

Chiama il medico se:

- L'arrossamento da pannolino si presenta entro le prime 6 settimane di vita.
- Si formano brufoli o piccole ulcere.
- Il tuo bambino ha la febbre.
- Il tuo bambini perde peso o non stà mangiando abbastanza.
- Si presentano protuberanze o piccoli noduli.
- L'arrossamento si espande ad altre zone, come le braccia, il viso o il cuoio capelluto.
- L'arrossamento non migliora, nonostante i consigli qui citati, entro una settimana.



Quando cominciare

Imparare una seconda lingua, in un mondo sempre più globalizzato, è molto importante. Il consiglio è di iniziare già da piccoli.

in collaborazione con
www.bravibimbi.it



È cosa nota che partire in questa impresa dalla prima infanzia sia molto più semplice rispetto all'apprendere la seconda lingua nell'adolescenza o in età adulta. I motivi di questo sono molteplici, di ordine neurologico, psicologico, fonologico e anche sociale.

Qui possiamo dare solo dei ragguagli veloci, ma credo convincenti: i bambini, appena nati, hanno a disposizione una quantità di cellule nervose e cerebrali molto superiore a quella dell'adulto: mano a mano che crescono, ed imparano, la quantità di cellule scende e il cervello si dà, attraverso i collegamenti neurologici grazie all'esperienza si consolidano, una "forma".

Questa incredibile caratteristica si dice "plasticità del cervello" e garantisce che ogni bimbo piccolo, in potenza, è in grado di immagazzinare una quantità incredibile di nozioni.

Se esponiamo un bambino piccolo a due, o più, lingue contemporaneamente, purché lo facciamo in modo giusto e rispettoso, il bimbo è perfettamente in grado di impararle entrambe al livello di lingua madre.

Il primo requisito perché il bambino piccolo sia in effetti in grado di imparare la lingua, al pari di qualsiasi altra informazione, è che essa

sia per lui rilevante. Evidentemente non c'è nulla che sia rilevante per un bimbo piccolo che non sia contemporaneamente affettivamente importante. La lingua deve essere trasmessa da parte di una persona affettivamente significativa per il bambino, che se ne prenda cura e sia riconosciuta da lui. Esporre i bambini appena nati all'inglese attraverso la musica suonata da un cd non ha alcun significato né effetto, se questo ascolto non viene sostenuto dalla voce, dai gesti affettuosi, di una persona amata dal bambino.

Anche quando i bambini non sono ancora in grado di parlare, l'insegnamento avviene sempre e comunque attraverso forme di interazione. Insegnare l'inglese a un bambino piccolo può e deve essere sempre un modo di rapportarsi con lui e dimostrarci amore, interesse, desiderio di contatto fisico.

Il bambino, in altre parole, non impara l'inglese, bensì impara un modo di comunicare con noi, ed è questo che deve essere sottolineato. Quanto più piacevole sarà per lui questa comunicazione, tanto più efficace sarà l'apprendimento (attenzione questi concetti non sono validi solo per i neonati, ma anche per i bambini, i ragazzi e gli adulti: il piacere di comunicare con la persona da cui impariamo è il motore dell'apprendimento efficace).

Fonologicamente parlando, l'apprendimento di una seconda lingua è estremamente più facile nella tenerissima infanzia perché le nostre corde vocali sono muscoli che prendono una particolare forma a mano a mano che si consolida la conoscenza della nostra madrelingua. Il cervello si allena a riconoscere i suoni significativi per la lingua madre e non allena la sensibilità a quelli che non lo sono (così noi riconosciamo la /a/ e la /u/, ma non percepiamo chiaramente le vocali pronunciate al centro della bocca, così tipiche dell'inglese, o altri suoni gutturali o nasali che ci sono in altre lingue ma non in italiano), e così le corde vocali imparano a produrre i suoni significativi mentre faticano ad articolare quelli che non lo sono. Questa, tra tutte, è la condizione più irreversibile: quando siamo adulti è molto difficile abituarsi a percepire, pronunciare i suoni che non ci sono nella nostra lingua madre.

Infine, il fattore sociale. Imparare una seconda lingua madre da piccolissimi non pone un problema di identità, che invece molti bambini e ragazzi affrontano se si trovano in una condizione di bilinguismo più tardivamente (magari a causa di un trasloco della famiglia). Esiste un vero contrasto se il bambino teme di perdere la propria identità imparando o usando una lingua che percepisce non appartenergli, o non appartenere al cerchio delle persone che ama o a cui vuole assomigliare. Il bambino piccolo accoglie dalla figura amata la seconda lingua come qualsiasi altra nozione. Se l'insegnamento è stato positivo e pieno di amore, allora lo sarà anche l'atteggiamento verso la lingua, per sempre.

Quando il bimbo non **GATTONA**

Pediatria

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Non è una tappa obbligatoria e nemmeno un ritardo nello sviluppo. Ognuno segue infatti il proprio ritmo di crescita. Per questo non bisogna forzare il nostro bambino.

Molti bambini cominciano a camminare senza passare dalla fase del gattonamento. Il fatto che tuo figlio, dopo gli 8-9 mesi di età, non gattoni ancora, non ti deve preoccupare.

Gattonare non è una tappa obbligata. Il bambino può stare benissimo e, mentre probabilmente i genitori un pò frustrati da questa "fase" saltata si domanderanno se è tutto ok, probabilmente conquisterà la posizione eretta e comincerà a muovere i primi passi con tanta disinvoltura.

È così, stai tranquillo.

Se tuo figlio non gattona non è un ritardo nello sviluppo e sarebbe quindi sbagliato sollecitare o forzare il passaggio da una fase a un'altra dello sviluppo locomotorio (per esempio dalla posizione seduta al gattonamento) magari sulla base di un confronto con gli altri bambini della stessa età: ognuno segue un proprio ritmo di crescita e scopre in modo naturale le tecniche a lui più consone per imparare a muoversi.

Quindi, tira una bel respiro e rassegnati, perchè le uniche opzioni che hai davanti sono:

- il tuo bambino gattonerà tra qualche settimana;
- il tuo bambino non gattonerà affatto e diventerà un camminatore instancabile senza alcun problema. Basta dargli tempo.

E poi, rifletti: se tuo figlio avesse dei (gravi) problemi, lo avresti notato subito e lo avrebbe notato anche il pediatra.

Siccome così non è, abbi pazienza!



È una frase, che arriva tipicamente verso i 3/4 anni, che i genitori potrebbero sentirsi dire spesso. È il bambino che vuole guadagnare la sua indipendenza.

Cosa puoi fare quando improvvisamente vuole fare tutto da solo?

Usa il buon senso. Sai cosa può maneggiare in sicurezza e cosa no.

Faccio io!

“Mamma faccio io!”, sbotta il bambino che non vuole essere aiutato in qualcosa.

Stagli vicino quando vuole provare cose nuove e offrigli una mano.

Cerca di aiutarlo ad affinare le sue abilità motorie e mentali, e cerca sempre di farlo sentire fiducioso.

Pensala così: cercherà comunque di fare le cose da solo, quindi perché non aiutarlo? Il segreto è cercare di prevenire al massimo ferite al corpo o all'ego. Ovviamente, se cerca di fare una cosa pericolosa, un "no" deciso è necessario. La sicurezza al primo posto!

L'infanzia è senza dubbio una sfida, ma con un pò di perseveranza e molta pazienza tuo figlio uscirà presto da questo genere di problemi molto comuni. È un viaggio pieno di ostacoli, ma prima che tu te ne accorga sarà già a scuola. Quindi goditi il momento finché dura, l'adolescenza è già dietro l'angolo.

Gli occhi, questa importante "finestra sul mondo esterno", sono un bene troppo prezioso per essere trascurati, parlando di protezione dai raggi solari, spesso non si considera lo stato di salute e di benessere dell'organo della vista e si lascia spazio nella scelta dei presidi ottici e protettivi a considerazioni estetiche o puramente legate ai costi, alla moda o alla firma dello stilista.

In particolare l'occhiale da sole impiegato dalla maggior parte di noi è molto spesso l'unico elemento di protezione e di separazione fra i nostri occhi e l'ambiente esterno, ricco di innumerevoli insidie, tra cui le ben note radiazioni UVA, UVB, UVC. Le radiazioni ad alta energia se non adeguatamente filtrate, possono provocare anche serie complicazioni alle strutture oculari, tra cui congiuntiva, cornea ed in alcuni casi più gravi cristallino e retina.

Protezione maggiore rivolta a..

Da quanto esposto la lente protettiva ideale dovrebbe essere in grado di garantire l'assorbimento delle radiazioni nocive per l'organo della vista, garantendone al tempo stesso l'ottimale qualità visiva.

Il rischio solare dipende tuttavia da una serie di fattori: la quota dal livello del mare, in montagna ad esempio l'esposizione è più elevata ed in presenza di neve o ghiaccio i rischi oculari sono quadruplicati; per contro le superfici riflettenti (fiumi, laghi, mare) sono altrettanto a rischio.

L'angolo di incidenza dei raggi solari incide in maniera significativa sul rischio di radiazione ultravioletta, come pure nelle ore centrali della giornata in cui i sistemi di difesa oculari devono essere maggiormente considerati.

OCCHI E SOLE



di Massimo Ferrari*

Per molti proteggere gli occhi dai raggi solari è solo un fatto estetico. Invece è molto importante per la salute della nostra vista. Perciò occorre scegliere la protezione giusta.

Chi sono quindi i soggetti maggiormente esposti ai rischi da radiazione ultravioletta?

I bambini (neonati in particolare) in cui la perfetta trasparenza del loro cristallino non crea nessun tipo di filtraggio agli UV che possono raggiungere la retina con maggiori possibilità di sviluppare nel tempo qualche modificazione patologica.

Sicuramente più esposti a questo tipo di pericoli da radiazioni sono gli occhi molto chiari, poco ricchi di pigmento irideo, o i soggetti albini.

L'occhio chiaro spesso è sinonimo di forte impatto estetico ma sicuramente è altrettanto sinonimo di reattività, sensibilità e delicatezza oculare specie agli insulti ambientali. Così anche nei soggetti allergici o in coloro in cui il film lacrimale della superficie oculare risulta alterato, (sindrome dell'occhio secco) la fotofobia cioè l'intolleranza alla luce, può essere un sintomo frequente che richiede l'uso di un buon occhiale da sole.

Nei portatori di lenti a contatto l'occhiale da sole non solo è utile nell'attenuare i fastidi correlati alla luminosità ma rappresenta un'ottimale ulteriore filtro protettivo verso l'ambiente esterno ricco di impurità che possono creare fastidi ed intolleranza nell'uso delle lenti corneali. Vale la stessa precauzione per tutti coloro che sono stati sottoposti ad interventi di microchirurgia oculare, in particolare i portatori di cristallino artificiale dopo la rimozione della cataratta o coloro che sono stati sottoposti a chirurgia refrattiva per la riduzione dei difetti quali miopia, astigmatismo o ipermetropia, o coloro sottoposti ad altro tipo di chirurgia soprattutto a carico delle porzioni anteriori dell'organo della vista.

In questi casi l'occhio operato tende a mantenere anche dopo anni dall'intervento una certa sensibilità e reattività a riflessi luminosi ed a luce intensa, per cui è consigliabile l'occhiale solare, non solo nei primi tempi dopo l'intervento, ma anche dopo anni.

Un certo fastidio alla luce e quindi la necessità di adeguata protezione la riferiscono pazienti portatori di alcune patologie retiniche quali la retinopatia diabetica, maculopatia o degenerazioni maculari sia di tipo miopico che senile o i pazienti trattati per distacco retinico.

Così anche pazienti affetti da glaucoma possono, in alcuni casi, riferire una certa intolleranza alla luce, anche in relazione ai tipi di colliri utilizzati nelle terapie anti-glaucomatose.

Ci sono poi situazioni particolari che richiedono altrettanti occhiali particolari:

nei videoterminalisti ed in tutti coloro che sono sottoposti a luci ambientali per parecchie ore nel corso della giornata, fra cui le luci neon, sono in alcuni casi consigliabili lenti anche di potere neutro, fotocromatiche e possibilmente antiriflesso, che evitino almeno in parte, i sintomi da affaticamento visivo. Includerei anche i soggetti che per attività lavorativa, sportiva o personale passano varie ore in zone particolarmente assolate, basti pensare che statisticamente nelle piccole isole in cui il numero di ore di insolazione è superiore alla media, le pa-

tologie oculari come la cataratta e le degenerazioni maculari. Sono nettamente più diffuse che altrove, Questi principi dovrebbero essere esposti ed insegnati fin dall'età infantile, tutti dovrebbero essere ben istruiti sulla pericolosità degli UV e sull'adeguata protezione dei propri occhi.

Purtroppo per anni l'informazione sanitaria in Italia, rispetto agli altri paesi europei, è stata scarsa e carente ed ancora oggi non esiste un'informazione strutturata da parte di tutti quegli organi di interfaccia soprattutto con i giovani e le famiglie, come le scuole ed i principali mezzi di comunicazione.

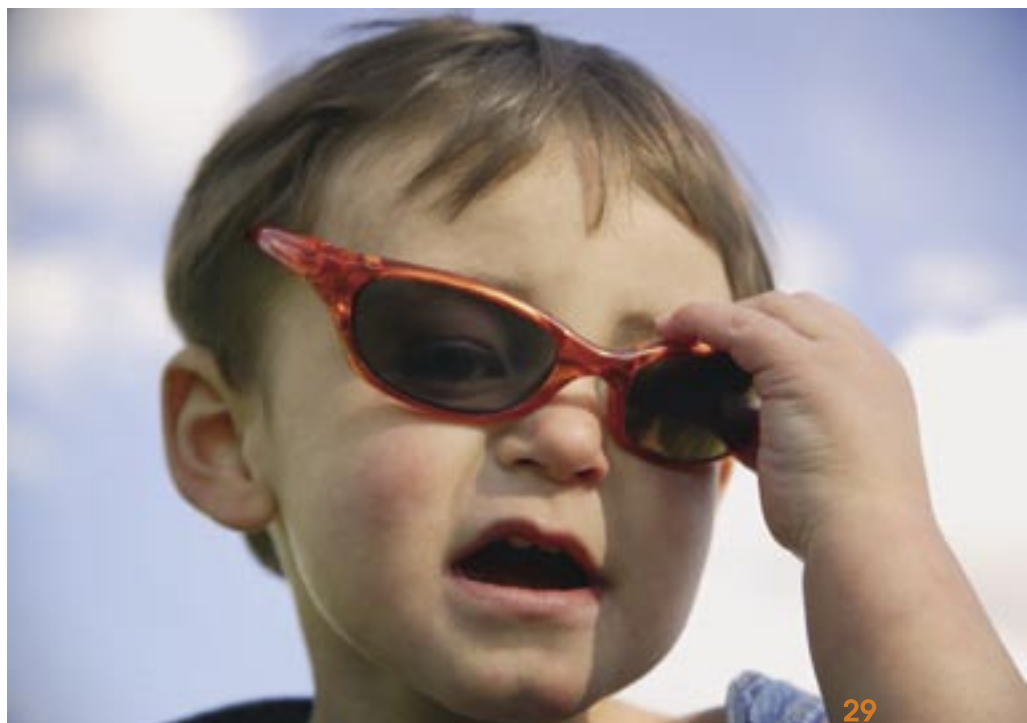
Gli occhiali nello sport ed in campi speciali

La tecnologia ottica e l'esigenza di fornire materiali sempre più leggeri, resistenti ed otticamente sofisticati, ha notevolmente ampliato la diffusione di occhiali anche a protezione UV per sportivi di tutti i generi o in condizioni ed attività davvero speciali ed "off limit".

Per lo sport sono stati creati occhiali particolari capaci di rispondere alle caratteristiche ed alle esigenze del singolo atleta in rapporto alle performance sportive ed alle esigenze imposte dalle singole federazioni che ne regolano l'utilizzo in campo agonistico e non.

Per chi è appassionato di nuoto, o

Quaranta milioni circa di Italiani hanno problemi di vista: oltre due terzi dell'intera popolazione





di attività subacquea è possibile far preparare occhialini da nuoto o maschere subacquee di diverso tipo con la correzione diottrica desiderata, e con la schermatura adeguata al tipo di esigenza sportiva. Per gli appassionati della montagna e dello sci sono allo stesso modo preparabili maschere da sci corrette e solari, o normali occhiali da sole con lenti multistrato, che attualmente sono il frutto della più alta ricerca tecnologica in questo campo.

Anche per gli appassionati del golf sono stati creati occhiali particolari con lunette lateralizzabili al fine di avere un prodotto che offre al giocatore una perfetta visione a tutte le distanze richieste e provvisto inoltre di tutta una serie di filtri aggiuntivi capaci di offrire il massimo contrasto e la massima protezione UV in base alle diverse condizioni atmosferiche.

Per il calcio, il basket o la pallavolo sono stati creati tempiali antiurto resistenti e leggeri, dotati di lenti con ottimo filtro UV adattabile alle diverse condizioni ambientali di attività.

Per l'automobilismo ed il mondo del motociclismo le grandi ditte costruttrici di caschi integrali ormai da anni montano visiere multistrato con trattamenti speciali in grado di proteggere l'organo della vista sia dagli UV sia in caso di urti, mantenendone un'ottimale performance visiva, anche in condizioni crepuscolari o di particolare difficoltà.

Lo studio e la ricerca delle nuove tecnologie e dei materiali di protezione non trascurano naturalmente soggetti che operano in condizioni speciali e particolari come piloti aerospaziali, o militari.

Alla stessa stregua, infatti, materiali simili sono frutto di studi e programmi di ricerca in campo militare per la protezione ultravioletta di militari operativi in campi bellici particolari come le aree montane, desertiche o in campo aerospaziale.

Sono stati creati occhiali e visiere dotati di alta protezione UV, costituiti da materiali ultraleggeri ma altresì ultrasensibili, capaci di adattarsi ad ogni tipo di ambiente e di esigenza anche estrema.

Considerazioni

Quaranta milioni circa di Italiani hanno problemi di vista: oltre due terzi dell'intera popolazione.

Poiché quasi nessuno al mondo è senza problemi di vista si moltiplicano le ricerche per dare a tutti occhi sani e perfetti, tuttavia un'adeguata informazione capillare tale da attivare in tutte le fasce di età l'adeguata prevenzione resta e rimarrà sempre la base per poter evitare attivamente seri problemi in futuro ai nostri preziosissimi occhi.

Conclusioni

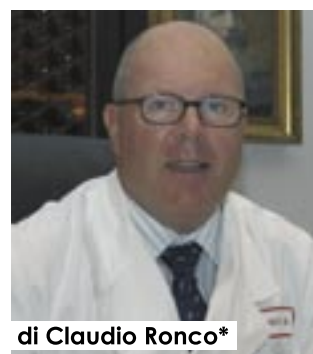
Purtroppo le cose belle costano sempre troppo... c'è da fare i conti con il portafoglio, certi materiali, certi tipi di trattamenti speciali a carico delle lenti solari innalzano irrimediabilmente il prezzo di mercato, ma sicuramente vale la pena spendere qualcosa di più per materiali sicuri e qualitativamente affidabili piuttosto che cercare il risparmio in prodotti e materiali di poco conto e di scarsa qualità, che non solo sono limitati nella durata, ma risultano del tutto inefficaci nell'offrire una corretta ed adeguata protezione ai nostri preziosissimi occhi.

Il futuro offre tecnologie fino ad oggi impensabili nella pratica reale, ma sulla luna ci siamo arrivati già da tempo, Marte lo abbiamo studiato via satellite, per il resto non ci resta che aspettare e ne vedremo delle belle..!



Cuore e rene: *Nefrologia* un legame importante

La nostra salute è basata sull'equilibrio di tutto l'organismo. Ciò vale anche per cuore e reni. Alcuni semplici controlli periodici sono necessari per scongiurare gravi pericoli.



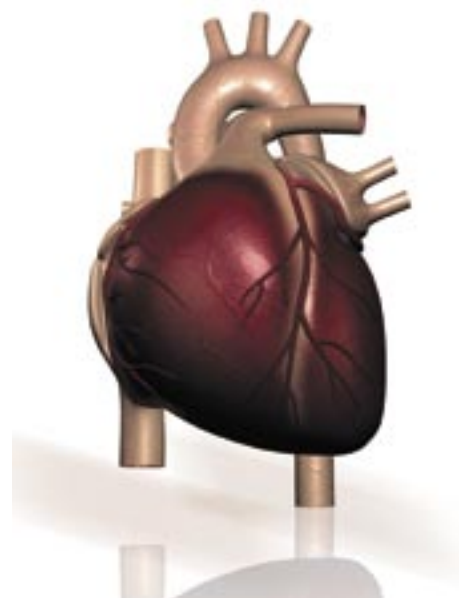
di Claudio Ronco*

Per molti anni la medicina moderna è stata abituata a considerare i diversi organi del corpo umano come entità distinte con funzioni particolari e praticamente indipendenti. Oggi si concorda su una visione più integrata (i filosofi direbbero olistica) del corpo umano con un approccio alla salute maggiormente basato sull'equilibrio di tutte le parti dell'organismo. Per questa ragione, le malattie di organi specifici non possono più essere considerate come entità a sé stanti, ma piuttosto come condizioni che si esprimono attraverso la disfunzione prevalente di un organo ma che sono in realtà potenziali disordini combinati di tutto l'organismo. L'equilibrio del corpo si realizza attraverso un complesso meccanismo di compensazione e risposte a iniziali insulti che provengono dall'esterno. Per esempio il nostro sistema immunitario ci difende da infezioni e agenti esterni con risposte misurate ed adeguate a contrastare batteri e virus. Il sistema nervoso autonomo (simpatico e parasimpatico) ci aiuta ad adattare la frequenza cardiaca, il respiro, la pressione arteriosa e il flusso del

sangue ai vari organi in relazione alle necessità del momento (più sangue all'intestino durante la digestione, più sangue al cervello durante lo studio, ecc..). Allo stesso modo, quando un organo come il cuore disfunziona, altri organi possono risentirne in maniera significativa. Questo concetto è stato portato oggi all'attenzione della comunità scientifica da una ricerca italiana realizzata a Vicenza e pubblicata sul giornale americano di cardiologia JACC, in cui si chiariscono le basi della cosiddetta sindrome cardio-renale.

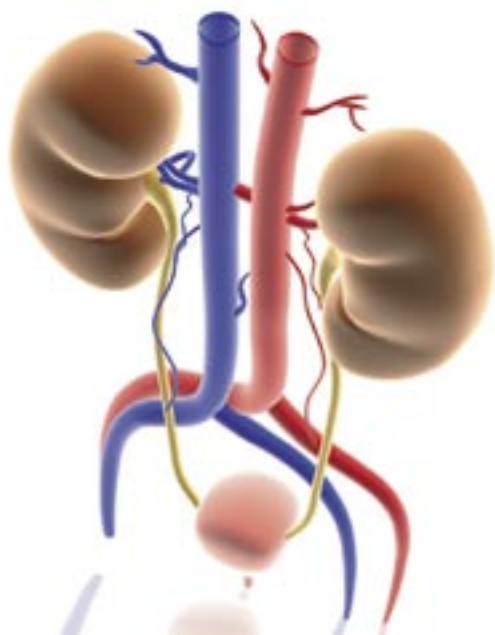
Il centro nefrologico di Vicenza è noto per avere negli anni stimolato la collaborazione interdisciplinare alla diagnosi e alla cura delle malattie. Questa sindrome viene oggi definita come una condizione in cui la disfunzione di un organo (cuore o rene) induce la disfunzione combinata dell'altro. Vi sono condizioni acute e croniche e sindromi cardio-renali e reno-cardiache. I meccanismi sono molti ma tipicamente ci sono pazienti che iniziano con una cardiopatia e finiscono per avere gravi disfunzioni renali. In molti altri casi si è visto che pazienti con insufficienza renale hanno un rischio di avere patologie cardiovascolari oltre mille volte maggiori dei soggetti normali. Ciò non ci deve stupire. Sia i reni che il cuore hanno funzioni di regolazione della pressione, dei liquidi corporei, secernono ormoni e sono collegati a funzioni vitali. Il cuore che non pompa bene produce una riduzione del flusso del sangue ai reni. I reni che non purificano l'organismo perché ammalati, producono uno stato di intossicazione che finisce per compromettere il cuore e le sue funzioni.

Che cosa fare dunque? Prima di tutto ricordiamo che una buona igiene di vita con controllo della pressione



arteriosa, una buona attività fisica, una riduzione del sovrappeso, possono aiutare a prevenire molti dei disordini combinati dei due organi. Il fumo, il diabete, l'ipertensione e l'obesità sono condizioni che pongono cuore e reni a rischio. Semplici controlli periodici dell'esame urine e della pressione arteriosa sono sufficienti a segnalare situazioni che richiedono l'attenzione del medico. Questo è quanto dobbiamo fare come pazienti; quello che resta da fare al medico è di non dimenticare che il corpo umano è unico e indivisibile e non esistono disordini o malattie di un singolo organo, ma piuttosto condizioni che prima o poi conducono a disfunzioni più generali se non diagnosticate e curate in tempo. Spesso per i nostri reni possiamo proprio dire che "è una questione di cuore".

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



I difetti DEL PIEDE

di Paolo Maraton Mossa*

Spesso è trascurato. Eppure anche il piede ha le sue patologie che è importante conoscere. Ecco le più comuni.

IL PIEDE PIATTO

E' un'alterazione della volta plantare consistente in un maggior appoggio al suolo spesso associato a calcagno valgo e alterazioni dell'andatura. A parte le forme gravissime congenite che si riscontrano alla nascita, una reale valutazione del piattismo non può essere fatta prima dei tre anni di età; il piattismo deve essere diagnosticato con appropriate indagini specialistiche che permettono nel tempo di studiarne l'evoluzione. Il trattamento consiste nella confezione di particolari solette rigide ricavate rigorosamente su calco gessato, da usare con tutte le scarpe. In alcuni casi ci si trova di fronte a un piattismo con particolari caratteristiche cliniche e radiologiche, tali da consigliare una ricostruzione chirurgica della volta plantare.

Mediante trasposizioni tendinee ed innesti di osso, questo difetto viene corretto in modo da evitare che il piede diventi gravemente artrosico in età adulta. Evitare le tecniche che vengono presentate molto semplici e poco invasive, per questo intervento è richiesta grande esperienza e manualità chirurgica.

IL PIEDE CAVO

E' l'opposto del piede piatto. In questa affezione il piede appoggia al suolo con una minore superficie della volta plantare. Né consegue che le zone di appoggio vengono ad ogni passo sottoposte a un eccessivo stimolo meccanico con conseguente dolore anteriore (metatarsalgia) o posteriore (talalgia) sempre sotto la pianta del piede.

Nelle forme più lievi ci si limita ad aumentare la superficie di appoggio mediante solette morbide ricavate su impronta volumetrica in particolari materiali. Nei casi di medio gravità, soprattutto in soggetti giovani, sarà possibile correggere il piede cavo mediante trasposizioni dei tendini o distensione chirurgica della volta plantare. Nei casi più gravi il problema può essere risolto con una correzione chirurgica della struttura ossea.

DOLORE SOTTO LA PIANTA ANTERIORE DEL PIEDE

(le metatarsalgie)

Sono dovuti per lo più ad errata distribuzione del peso corporeo sull'avampiede. Un accorto studio mediante particolari strumenti che permettono di valutare il piede sotto carico (podoscopio) ci consente di fare una diagnosi precisa.

Nelle zone di iperappoggio dove va a pesare il carico, la cute si difende con collosità e l'osso risponde con dolore.

"Nelle forme lievi si interviene applicando solette morbide appositamente modellate atte a "scaricare" le zone dolorose". Nei casi più gravi si provvederà a sollevare chirurgicamente i metatarsi interessati.

L'intervento non presenta difficoltà e i risultati sono definitivi.

Una forma particolare di metatarsalgia è il morbo di Morton: una piccola tumefazione dolorosissima tra 3° e 4° metatarso che provoca un dolore acutissimo come una scossa elettrica. In questi casi è indispensabile una valutazione ecografica



dell'avampiede, meglio se a colori e con tecnica tridimensionale, l'asportazione chirurgica delle tumefazione elimina definitivamente il dolore.

DOLORE SOTTO LA PIANTA POSTERIORE DEL PIEDE (talalgia)

Se è presente dolore sotto il tallone, ove non siano presenti verruche la causa più frequente è la cosiddetta "spina calcaneare", appendice ossea o calcificazione appuntita in prossimità del calcagno.

Esiste tuttavia tutta una serie di talalgie senza una logica giustificazione clinica: in tutti questi casi non è utile intervenire direttamente sul calcagno, ma si asporta un piccolo ganglio nervoso nel contesto di un batuffolo di grasso che si trova in prossimità del seno del tarso.

In esso, infatti, sono contenute alcune cellule nervose che trasportano il dolore. Con questo piccolo intervento si interrompe il circuito di trasmissione del dolore del retro-piede.

IL PIEDE TORTO

E' una grave e frequente deformità per lo più congenita, spesso bilaterale che va affrontata immediatamente con estrema tempestività e competenza.

Nel centro di chirurgia del piede da me diretto nei casi gravi applichiamo con successo questo trattamento: si esegue in genere un primo intervento di allungamento del tendine di Achille entro i 30 giorni di vita del bambino, poi correggiamo le deformità con tutori ortopedici fino a circa 16 mesi.

A quel punto eseguiamo la stabilizzazione chirurgica definitiva del piede mediante allungamento di tutti i tendini sul lato interno del piede (intervento di Codevilla).

Ci sono casi in cui l'avampiede richiede un perfezionamento della correzione verso i cinque anni di età. I risultati sono buoni e definitivi. E' richiesta grande esperienza da parte del chirurgo ed il bambino deve essere seguito con grande costanza.

L'ALLUCE VALGO E SUE POSSIBILITA' DI CORREZIONE

L'alluce valgo ben lungi dall'essere solo una deformità di tipo estetico, è forse l'alterazione che più di frequente affligge il piede. Si riscontra soprattutto nelle donne; rivolto all'esterno l'alluce presenta un voluminoso ingrossamento alla base.

La possibilità di correzione è solo chirurgica. L'intervento dà buoni risultati ed è definitivo purché vengano rispettati i seguenti presupposti:

Non bisogna mai standardizzare la tecnica chirurgica ma organizzare l'intervento caso per caso, correggendo contemporaneamente tutte le alterazioni associate delle dita e dell'appoggio. Ove necessario, consiglio sempre l'intervento bilateralmente, senza gesso, senza protesi, senza infibuli metallici, con deambulazione fin dalla prima giornata dell'intervento.

Consiglio di diffidare dalle tecniche oggi molto di moda dette "mini invasive" non permettono di correggere i fondamentali che hanno indotto la deformità. Preciso che qualunque tecnica adeguata permette di camminare subito anche se eseguita bilateralmente!

A fine intervento il paziente deve avere piedi esteticamente perfetti e funzionalmente deve appoggiare in modo stabile, morbido ed indolore su tutto l'avampiede.

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

Stile di vita

Poca memoria? Fate attività fisica

Spesso ci capita di non ricordare un nome, una data, un luogo o un episodio.

Eppure migliorare la nostra memoria è possibile.

Una ricerca irlandese ci spiega come.

È il problema di molti. Quello di non ricordare. Un problema che può condizionare la vita. È capitato a tutti di non ricordare un nome, una data, un luogo o un episodio. Ci sforziamo per far tornare alla mente quella parola che ci serve. Nonostante l'impegno niente da fare. È lì sulla punta della lingua ma ci sfugge e il risultato non arriva. Migliorare la nostra memoria è però possibile. L'aiuto arriva dal mondo scientifico. Uno studio irlandese, riportato dal New York Times, ha infatti spiegato l'importanza dell'attività fisica anche per migliorare la memoria. Secondo la ricerca citata, fare del movimento aumenta la produzione di una proteina che migliora la salute delle cellule nervose. Lo studio, realizzato con un gruppo di studenti universitari, è stato condotto in due fasi. Nella prima venivano proiettati i volti di alcune persone ed il relativo nome. Nella seconda, solo il volto delle stesse persone senza però specificare di chi si trattasse. Agli studenti il compito di dare ad ogni volto un nome. L'esperimento è stato ripetuto una seconda volta ma preceduto da una pedalata, ad un ritmo crescente, su di una

cyclette. Agli studenti è stato chiesto di continuare l'attività fisica fino allo stremo delle loro forze. I risultati sono stati sorprendenti. Gli studenti, in questo caso, hanno mostrato notevoli miglioramenti rispetto al primo esperimento e rispetto a quegli studenti che sono stati sottoposti allo stesso test senza però svolgere alcuna attività fisica. A spiegare il perché di esiti così diversi sono stati gli stessi ricercatori che, dopo aver sottoposto gli studenti ad un prelievo del sangue, hanno scoperto che l'esercizio fisico aveva fatto crescere in loro i livelli di una proteina, capace di aumentare il benessere delle cellule nervose.

Ecco dunque un altro buon motivo, oltre a quelli già noti, per svolgere attività fisica. I miglioramenti, ovviamente, non possono essere miracolosi ma proporzionati al nostro potenziale mnemonico. Se qualcuno pensa dunque di diventare, dopo una corsa o una pedalata impegnativa, come il filosofo e umanista Pico della Mirandola, celebre per la prodigiosa memoria e per essere capace di recitare tutta la Divina Commedia al contrario, partendo cioè dall'ultimo verso per arrivare al primo (impresa di cui era capace anche con qualunque altro poema) è evidente che non ha compreso bene il risultato della ricerca.



QUALUNQUE SIA LA VOSTRA IDEA DI LIBERTÀ,
CON NOI È AL SICURO.



SUBARU

Confidence in Motion

Sicurezza ovunque, a bordo della Outback. Linea esuberante da crossover, interni raffinati e tecnologia esclusiva Subaru: trazione integrale permanente e motori boxer Diesel, Benzina, BI-Fuel. Subaru Outback, libertà in movimento.

Consumo medio l/100 km da 6,4 a 10,0/GPL 10,6; CO₂ medio gr/km da 167 a 232/GPL 172.

SUBARU CONSIGLIA **MOTUL**



I PRIMI NEL 4X4.



LIVING AND COOKING

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

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



Euromobil
cucine

Frollini Vita Mia!

Per iniziare la giornata con una colazione gustosa e salutare.

Le aziende informano



Da Balocco arrivano i frollini che pensano "romanticamente" alla salute del cuore. Si tratta dei biscotti **Vita Mia! Balocco con Beta Glucani d'Avena**. Per iniziare la giornata con una colazione gustosa e salutare.

Si tratta di ottimi frollini dalla romantica forma di un cuore pensati per chi vuole mantenersi in forma senza rinunciare alla bontà. L'originale forma di cuore dei biscotti ricorda anche che i Beta Glucani presenti in questi frollini contribuiscono alla salute del cuore, contrastando gli eccessi di colesterolo e di zuccheri. I Beta Glucani rallentano anche l'assorbimento degli zuccheri, quindi aiutano a ridurre la glicemia del dopo-pasto.

La linea Multicentrum Materna si arricchisce di una novità: Multicentrum Materna DHA

Durante il periodo della gravidanza e dell'allattamento è importante per la donna seguire una dieta corretta e bilanciata che apporti la giusta dose di nutrienti essenziali.

Sia l'aspetto qualitativo che quantitativo sono importanti: bere molta acqua e seguire una dieta varia e ricca di fibre, proteine, lipidi, carboidrati, vitamine e minerali favorisce la giusta crescita del feto e il benessere fisico della madre.

Al tempo stesso anche le quantità dei nutrienti assunti devono essere equilibrate.

Qualora la dieta non riuscisse a garantire un apporto di vitamine e minerali in linea con il fabbisogno specifico durante gravidanza e allattamento può essere indicata l'integrazione.

Oltre a conservare tutte le proprietà e i benefici di Multicentrum Ma-

terna, **Multicentrum Materna DHA si arricchisce di 200 mg di acido docosaesaenoico (DHA)** che corrisponde alla dose giornaliera raccomandata da medici e nutrizionisti durante la gravidanza e l'allattamento. L'assunzione di 200 mg di DHA da parte della mamma durante la gravidanza ed il periodo dell'allattamento al seno, **contribuisce al normale sviluppo del cervello e degli occhi del feto e del bambino allattato al seno.**



In Farmacia:
Materna DHA,
confezione 30 + 30
capsule softgel,
circa 23€

Il pavimento lo pulisce lui



Per molte casalinghe, ma anche single, è un inseparabile aiuto per le pulizie domestiche. I robot aspirapolvere sono sempre più presenti nelle nostre case, hanno un prezzo accessibile e consumano poco.

Una volta c'era la tipica massaia il cui tempo era totalmente assorbito dalla cura per la casa. Poi cominciarono ad arrivare i primi elettrodomestici (uno su tutti la lavatrice) che ridussero sempre di più il tempo impiegato dalla casalinga per svolgere gli stessi lavori. Oggi ci troviamo in una società in cui entrambi i componenti di una coppia lavorano nel corso della settimana e si ritrovano con pochissimo tempo per curare la propria abitazione. In questo contesto di minuti liberi contati anche il fatto di "passare la scopa" tutti i giorni, per molti, è diventato un impegno di non poco conto ed è spesso trascurato. Ci si ritrova nel fine settimana a dover togliere quel fastidioso strato di polvere depositatosi in cinque o sei giorni sui pavimenti, e ad andare a caccia sotto i mobili dello sporco accumulatosi. La situazione è ancora peggiore per chi ha in casa degli animali che sporcano e perdono in continuazione ciocche di pelo. Per tentare di risolvere il problema, da alcuni anni, i produttori di elettrodomestici hanno iniziato

a commercializzare i robot aspirapolvere. Li abbiamo visti spesso nelle pubblicità o sugli scaffali dei centri commerciali e ci siamo sempre chiesti: ma funzionerà davvero?

La risposta dipende dalle reali aspettative di chi compra: se pensate di acquistare una specie di automa da film di fantascienza che vi faccia da colf è meglio che lasciate stare.

Bisogna comprendere che l'utilità degli attuali robot aspirapolvere è quella di pulire giornalmente i pavimenti dell'abitazione, così, giorno dopo giorno, si possono sempre di più apprezzare i risultati ottenuti evitando l'accumulo di polvere.

Per mostrare più nel dettaglio il funzionamento degli ultimi modelli di robot aspirapolvere prendiamo come esempio la serie Navibot di Samsung. Con un'altezza inferiore ai dieci centimetri può infilarsi sotto gran parte dei mobili di casa. La batteria gli garantisce novanta minuti di autonomia (sufficienti a pulire circa quattro stanze) prima che debba tornare da solo sulla sua pedana per ricaricarsi e il consumo di energia elettrica è di soli 50W, pochissimi rispetto ai 2000W di un aspirapolvere. E' da notare che nel caso il robot abbia interrotto la pulizia, non appena sarà di nuovo pronto, continuerà dal punto in cui era arrivato.

Ci sono diverse modalità di programmazione: pulizia automatica giornaliera, pulizia a spot (gli si può far pulire in modo automatico una precisa zona della casa in certi orari, ad esempio intorno al tavolo dopo i pasti), manuale (si può controllare il

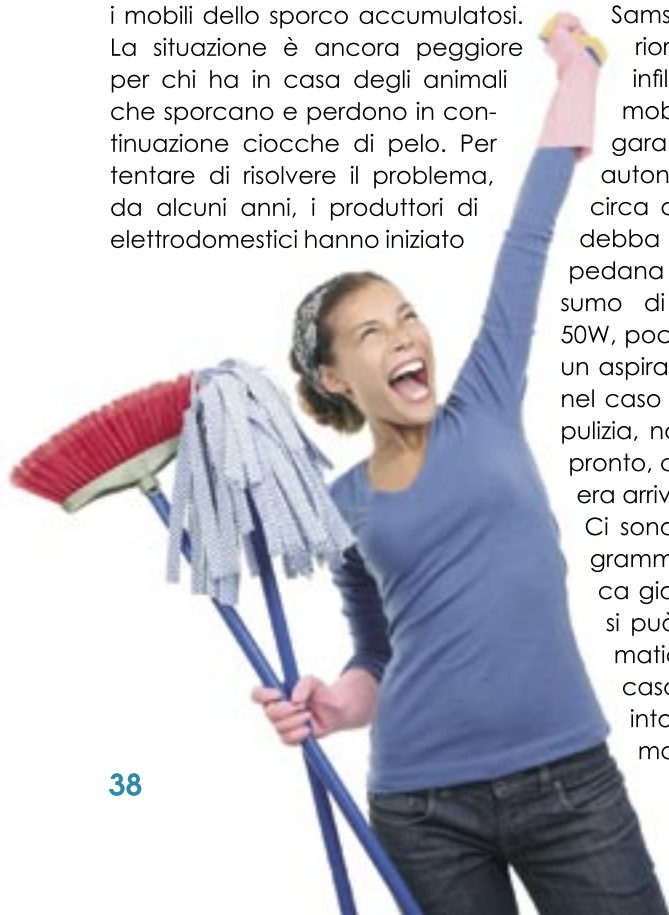
robot a distanza con un telecomando).

Inoltre sui modelli Navibot di Samsung vi è un particolare sistema di navigazione composto da una fotocamera posta nella parte superiore dell'apparecchio. Questa, fotografando in continuazione il soffitto, permette al robot di conoscere sempre in che punto della casa si trova permettendogli quindi di spostarsi agilmente per l'abitazione secondo un percorso ordinato, e non in modo casuale come avviene per certi modelli. Grazie ai suoi sensori il robot può aggirare degli ostacoli imprevisti senza andarvi a sbattere e può riconoscere in anticipo pericoli come uno scalino. Infine se si vogliono creare delle zone franche in cui il robot aspirapolvere non può accedere è possibile utilizzare i "muri virtuali" (Virtual Guard) generati da speciali sensori che possiamo posizionare a protezione di tali zone.

In conclusione se riteniamo che il tempo sia denaro, allora comprare un robot aspirapolvere (prezzo medio di vendita 300euro) da utilizzare giornalmente può essere considerato un buon investimento, dato che ci permette di dover dedicare molto meno tempo alla pulizia settimanale dei pavimenti.



Guarda il video di dimostrazione di Navibot di Samsung sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pag. 9





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

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

 **Zalf**
mobili

Moda *Pitti* **UOMO** *Immagine*



Stabili due emergenti di peso come **India e Messico**. Buone notizie infine da due interessanti outsider come **Sudafrica e Israele**, mentre l'area medio-orientale è stata meno brillante che in altre edizioni. Nell'insieme le presenze estere si sono attestate intorno alle **7.400 unità**, mentre i compratori italiani sono stati in totale **13.600 circa**. I visitatori nel loro complesso sono stati **oltre 30.000**.

Si è conclusa l'edizione **81 di Pitti Immagine Uomo** (Firenze, Fortezza da Basso, 10-13 gennaio 2012), un'edizione che i **1.100 espositori** hanno onorato con collezioni piene di **novità, ricerca e innovazioni stilistiche**, e dalla quale – guardando i dati di affluenza finale dei compratori – arrivano conferme sugli andamenti dei diversi mercati della moda maschile.

Germania, Giappone, Gran Bretagna, Stati Uniti, Cina, Corea del Sud e Turchia – tutti in aumento o per compratori o per punti vendita – trainano la domanda estera e compensano alcuni significativi cali, sia pure prevedibili, come quello della Spagna (oltre 150 compratori in meno), di Grecia e Portogallo. Ottimi risultati, con incrementi a due cifre, dai ricchi paesi nordici - Svezia, Danimarca, Finlandia - con la sola eccezione della Norvegia. Oscillazioni in basso di pochi punti percentuali per mercati consolidati come Francia, Russia e Hong Kong, che restano però su valori assoluti molto alti. Andamenti diversi nell'area dell'est europeo: bene Romania, Lettonia, Slovenia, Croazia, Slovacchia, in calo Ungheria, Polonia e Repubblica Ceca.

“Noi diamo sempre risultati veri, è una questione di rispetto verso i clienti e verso noi stessi, ma i numeri dicono e non dicono – chiosa **Raffaello Napoleone**, amministratore delegato di Pitti Immagine – lo sappiamo bene tutti, soprattutto gli espositori, che infatti sono molto soddisfatti di questo Pitti Uomo. Anche un solo compratore in più da Germania o Giappone o Gran Bretagna o Stati Uniti vale un tesoro – e il suo peso, in termini di potere d'acquisto, è moltiplicato per “n” volte. Quindi questi sono segnali positivi per Pitti e per il Made in Italy. I migliori negozi di moda italiani, quelli di riferimento per le aziende di qualità, sono arrivati tutti a Firenze, senza eccezione – è un fatto decisivo da sottolineare – ma sul nostro paese è inutile raccontarci storie: la situazione è pesante, i consumi sono al minimo e i negozianti fanno un'enorme fatica, spesso sono costretti a rinviare i pagamenti... e qualcuno chiude. Ce ne sono tanti in questa condizione, basta girare per le città. Se a Pitti sono calati di oltre il 10% i motivi reali non mancano di certo. Anzi, in tanti sono venuti lo stesso per ritrovare idee ed entusiasmo”.

Assolte le merendine

Periscopio

Secondo uno studio di una università americana, non sono i distributori automatici presenti nei corridoi scolastici a causare l'obesità.

Occorre controllare l'alimentazione dei nostri figli già dall'età prescolare.

Secondo uno studio americano, coordinato da Jennifer Van Hook, docente di sociologia e demografia alla Pennsylvania State University, le macchinette così dette "junk food" presenti nei corridoi scolastici non causano obesità, bensì le cattive abitudini in famiglia e nel tempo libero ne sono la causa. La scuola rappresenta, infatti, solo una piccola parte dell'"ambiente alimentare" dei ragazzi. Il cibo, il giovane, può procurarselo da casa, da amici, durante il tragitto casa-scuola. Durante le ore scolastiche gli studenti sono molto impegnati e hanno determinati orari per nutrirsi.

I ricercatori hanno calcolato che il 59,2% degli studenti del quinto grado d'istruzione americana e l'86,3% di quelli dell'ottavo frequentavano scuole in cui veniva venduto junk food. Nei 3 anni, quindi, aumentavano gli alunni che potevano accedere al cibo spazzatura. Eppure, a questo incremento non corrispondeva un trend analogo dei tassi di obesità. Anzi: la percentuale di studenti obesi o sovrappeso diminuiva dal 39,1% nelle classi di quinto grado al 35,4% in quelle di ottavo grado.

Numeri ai quali gli studiosi hanno faticato a credere. Specie considerando la diffusa convinzione che la scuola possa fare molto per la lotta all'obesità infantile, cominciando dal rinunciare al business merendine.

"Alla luce di questo ci aspettavamo di trovare un collegamento definitivo fra vendita di junk food a scuola e aumento di peso", spiega Van Hook, "invece non è stato così".

Ma i sociologi sono arrivati anche a un'altra conclusione: la lotta ai chili di troppo in età pediatrica deve iniziare precocemente, già nei primi anni di vita dei bambini. "Gli studi - aggiunge Van Hook - hanno dimostrato che molti bimbi sviluppano i propri comportamenti alimentari e il gusto per alcuni cibi già in età prescolare. E le abitudini imparate da piccoli si consolidano crescendo", quindi le "tentazioni" alle quali i ragazzini sono esposti a scuola "non sono gran che importanti".



TAU-WHITE

Il filo interdentale sbiancante

Pratico, versatile, dalla linea hi-tech, **tau-white** è il filo interdentale sbiancante, in cui innovazione e tecnologia si uniscono per dare qualità e competenza tecnica nel segmento dell'igiene orale.

tau-white è il filo interdentale ad espansione ideale per rimuovere efficacemente la placca sotto il bordo gengivale e tra un dente e l'altro: la sua composizione a base di silice consente di ristabilire il bianco tra gli spazi interdentali.

In vendita in farmacia al prezzo di **4,40€** a confezione.

www.igieneoraleperfetta.it

Moda

Collezione CROCIERA

*Versace per H&M
porta online da gennaio
una collezione pensata
per le vacanze*

Dopo la collezione Versace per H&M, Donatella Versace ha creato una nuova collezione da crociera, un marchio che sarà disponibile dal **19 gennaio 2012** in esclusiva online sul sito H&M.

La collezione è concepita come un armadio per la vacanza che è anche un aggiornamento istantaneo per la primavera.

La collezione donna è leggera e femminile, con stampa di bacche e farfalle su abiti, top, vestaglie, vesti da camera e un cardigan in cashmere in seta.

Ci sono anche jeans bianchi, bikini, e accessori come bracciali, borse stampa, ballerine e tacchi alti.

Per gli uomini, l'attenzione è rivolta ai classici della moda come un blazer di lana con dettaglio in pelle, jeans e camicie in denim, insieme a pantaloncini in cotone o jeans con piega centrale.

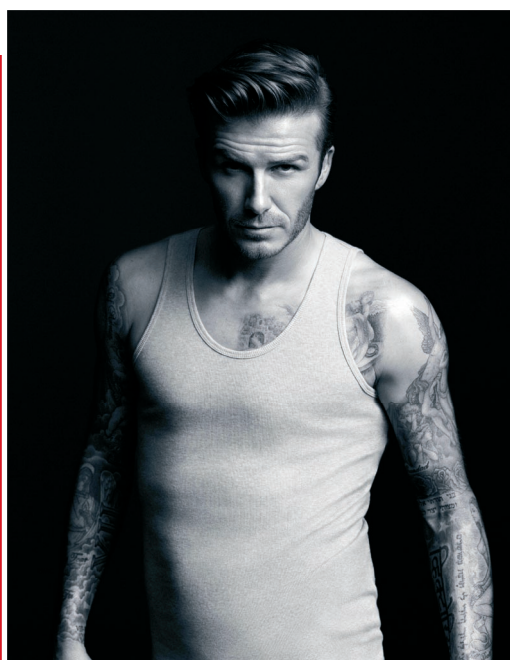


H&M

David Beckham bodywear per H&M

Nuovi classici in biancheria intima maschile

La prima collezione di biancheria intima di David Beckham per H&M ha qualità e longevità al suo interno. Questa prima collezione presenta nove stili di biancheria intima per uomo che andrà a formare i prodotti della partnership a lungo termine unico tra David Beckham e H&M. Progettato da Davide in team interno e venduto in esclusiva da H&M, l'attenzione è rivolta in forma, funzionalità, comfort e design, evitando di branding palese di presentare una gamma di nuovi classici, che comprende slip, boxer, giubbotti, t-shirt e pigiami. Il risultato di diciotto mesi di ricerca e sviluppo, la collezione mira a stabilire un nuovo standard in bodywear degli uomini del 21° secolo. Disponibile dal **2 febbraio 2012** in 1800 punti vendita H&M in tutto il mondo e anche online.





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

Désirée è sponsor principale delle mostre:

Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.

Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.

Gruppo Euromobil Numero Verde 800-011019 www.divani-desiree.com

désirée
divani

A casa Toni-Cecchetto la famiglia si allarga

La top model Marta Cecchetto, come ha svelato a Chi, sarebbe incinta di 4 mesi dell'eterno fidanzato Luca Toni, calciatore. La coppia, ormai legata da un fidanzamento decennale, ha preferito la cicogna alle nozze. La loro è una storia d'amore vissuta nell'assoluta semplicità. Marta sarebbe già al quarto mese di gravidanza, quindi aspettiamo di vedere attaccato alla loro porta un bel fiocco rosa/azzurro per il prossimo giugno.

Per il calciatore l'arrivo di un bebè è una buona notizia di inizio di anno.



Monica Leofreddi mamma per la seconda volta

A circa due anni dalla nascita del piccolo Riccardo, nasce Beatrice. Frutto dell'amore con il dentista Gianluca Delli Ficoelli, la conduttrice Monica Leofreddi ha dato alla luce con parto cesario la sua secondo genita, pesa tre chili e mezzo. A dare la notizia, durante "Vita in Diretta", Mara Venier ha fatto gli auguri a Monica. La gravidanza si è svolta in modo sereno e fino a pochi giorni prima del parto, Monica appariva in televisione in ottima forma.



Gravidanza top secret per Caterina Balivo

Se non fosse stato per qualche paparazzata durante le sue vacanze alle Maldive, le foto in costume da bagno e la pancia sospetta, la notizia della gravidanza se la sarebbe tenuta per se. La conduttrice, molto riservata, ha dichiarato di essere incinta di 5 mesi. Ha dichiarato di essere molto felice di questa gravidanza, non sa ancora il sesso del bambino, ma l'importante è che sia sano.



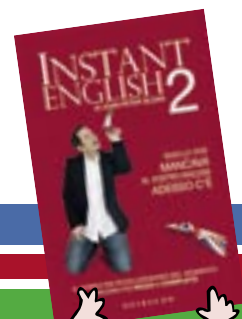
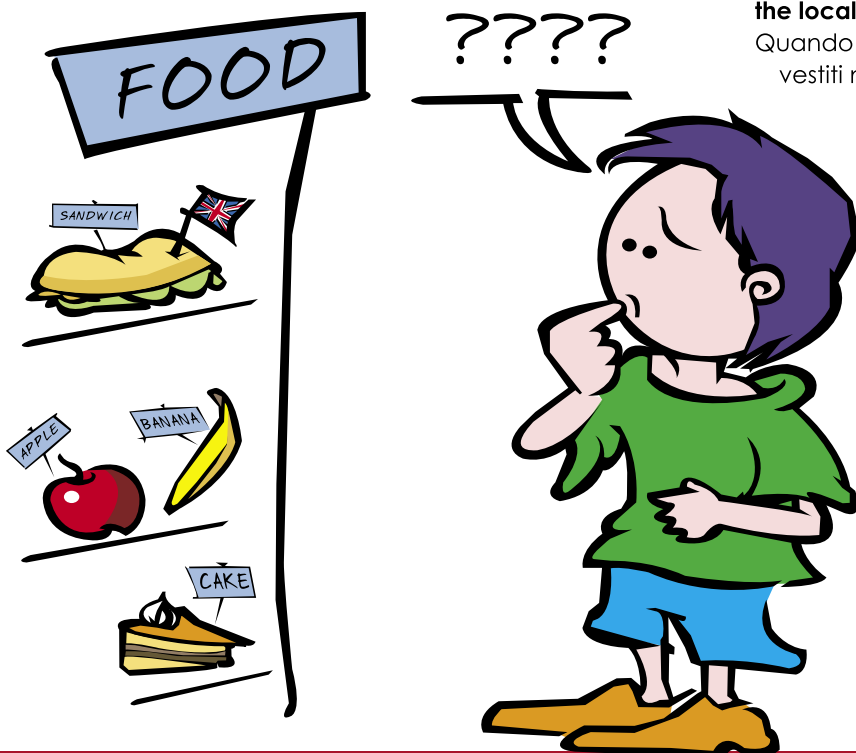
SHOPPING

Lo sport preferito di ogni donna!

Ai tempi delle caverne l'uomo andava a caccia e le donne andavano in gruppi a raccogliere la frutta, la verdura e tante cose belle per decorare la caverna. Ora le cose non sono cambiate molto. Una donna, però, non deve mai portare il suo uomo con sé! E se decidesse di farlo, per cominciare con il piede giusto a fare shopping, iniziamo a vedere come si chiamano i negozi e cosa ci si può comprare!

S'

Per dire che si va a comprare il pane in panetteria, si può usare il sostantivo *bakery*, che è proprio il negozio, oppure dire che si va *baker's*, ovvero "dal panettiere". Questo è uno degli svariati usi del **genitivo sassone**, che, posto dopo una professione, fa acquisire alla stessa il significato del negozio o comunque del luogo dove l'attività di quella professione viene normalmente svolta o esercitata.



John Peter Sloan autore, attore dei best seller "Instant English" e "English in viaggio", ritorna a settembre con lo speciale "INSTANT ENGLISH 2" e con quel geniale humor che l'ha trasformato nell'insegnante d'inglese di tutti gli Italiani!

Ricco di tante curiosità e facili approfondimenti, "Instant English 2" si candida, ancora una volta, come il CORSO PIU' RIVOLUZIONARIO DEL MOMENTO, ancora più ricco e completo!



Guarda la presentazione del nuovo libro di John Peter Sloan "INSTANT ENGLISH 2" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pag. 9

DIFFERENT SHOP

Chemist's/dal farmacista

I buy my medicine AT the chemist's.

Compro le mie medicine dal farmacista.

Clothes shop/negozio di vestiti

My wife can walk around in the clothes shop for five hours and she doesn't get tired!

Mia moglie riesce a camminare in un negozio di vestiti per cinque ore e non si stanca!

Laundrette/lavanderia

When my wife is angry I have to wash my clothes in the local laundrette.

Quando mia moglie è arrabbiata, devo lavare i miei vestiti nella lavanderia di zona.

Newsagent's/dall'edicolante

I buy my newspapers and sweets at the local newsagent's.

Compro i giornali e le caramelle all'edicolante di zona

Hairdresser's/dal parrucchiere

My mum goes to the hairdresser's every Saturday afternoon, so she looks nice in the evening.

Mia madre va dal parrucchiere ogni sabato pomeriggio, così è bella la sera.

Greengrocer's/dal fruttivendolo

I get my greens from the greengrocer's, they don't cost much there.

Prendo verdure e insalate dal fruttivendolo. Non costano molto lì.



Post office/ufficio postale

There are always many people waiting to send letters in the post office.

Ci sono sempre molte persone che aspettano di spedire le lettere all'ufficio postale.

Barber's/dal barbiere

I go to the barber's to talk about football and to have my hair cut.

Vado dal barbiere per parlare di calcio e farmi tagliare i capelli.

Off license/negozi di alcolici

In the off license you can buy beer all day!

Nel negozio di alcolici puoi comprare birra tutto il giorno!

Bookshop/libreria

I bought a book in the bookshop about how to have a nice garden with minimum effort.

Ho comprato un libro in libreria che tratta di come avere un bel giardino con il minimo sforzo.

Hardware store/ferramenta

I need to go to the hardware store to buy a drill.

Ho bisogno di andare dal ferramenta per comprare un trapano.

General store/emporio

The general store has practically everything!

L'emporio ha praticamente tutto!

Shoe shop/negozi di scarpe

I have nothing to say about the shoe shop: it is a terrible place!

Non ho nulla da dire sul negozio di scarpe: è un posto terribile!

Sport shop/negozi d'attrezzatura sportiva

I buy my trainers here.

Compro qui le mie scarpe da tennis.

Butcher's/dal macellaio

My wife likes to go to the butcher's because she imagines that it's me hanging from the ceiling.

A mia moglie piace andare dal macellaio perchè si immagina che sia io che penzolo dal soffitto.

Baker's/dal panettiere

I love the smell of fresh bread into the baker's.

Amo il profumo del pane fresco dal panettiere.

SHOPPING CENTRE

Centro commerciale

Cash point	Bancomat
Money	Soldi
Bank account	Conto in banca
Shop	Negozi
Customer	Cliente
Cashier	Cassiera
Shop assistant	Commessa
Till	Cassa
Wallet	Portafoglio per uomini
Purse	Portafoglio per signore
Shelf/shelves	Scaffale/i
Trolley	Carrello
Parking lot	Parcheggio
Lift	Ascensore
Bag	Sacchetto
Changing room	Spogliatoio
Cheque/check	Assegno
Cash	Contanti
Coin	Moneta
Credit card	Carta di credito
Clothes	Vestiti
Tear	Lacrima
By the time	Ora che
Full	Pieno

VERBS

To withdraw	Prelevare
To pay	Pagare
To push	Spingere
To fill	Riempire
To empty	Svuotare

WEARING

Quando in italiano si dice "indosso una camicia" in inglese invece si dice I am wearing a shirt, perchè in questo contesto to wear è un verbo usato in forma progressive, anche se in realtà non sta succedendo niente!

*Ecco alcuni dei film, di vario genere,
in uscita nei mesi di Gennaio/Febbraio 2012*

Alvin Superstar 3**Si salvi chi può!**

dal 3 Gennaio 2012



Un film d'animazione di Mike Mitchell e con le voci di Matthew Gray Gubler, Amy Poehler, Jesse McCartney.

Trama

Per la terza volta sul grande schermo tornano le avventure di Alvin e dei Chipmunk. Insieme alle Chipettes, si ritrovano in crociera, prima di rimanere bloccati su un'isola deserta.

Ma è veramente deserta o invece c'è qualcuno?

Immaturi - Il viaggio

dal 4 Gennaio 2012



Paolo Genovese porta al cinema il sequel di Immaturi con Ambra Angiolini, Luca Bizzarri, Barbora Bobulova, Raoul Bova, Anita Caprioli.

Trama

I cinque amici, dopo aver superato faticosamente l'esame di maturità, si ritrovano a fare il viaggio di gratificazione come fanno tutti i ragazzi di ventenni.

Benvenuti al Nord dal 27 Gennaio 2012

Una commedia italiana di Luca Miniero, il sequel di "Benvenuti al sud" con Claudio Bisio, Alessandro Siani, Angela Finocchiaro, Valentina Lodovini, Nando Paone, Francesco Migliaccio, Alessandro Vighi, Gianmarco Pozzoli.

Trama

Per mostrare l'altra faccia del dualismo nazionale era d'obbligo girare "Benvenuti al Nord", film girato a Milano e in un piccolo paese del Nord Italia. Trascorsi due anni, Alberto e Mattia sono in crisi con le rispettive mogli. Questa volta sarà la volta

di Mattia che finirà a lavorare a Milano sotto la custodia di Alberto. Un impatto terribile. Ne vedremo delle belle...



**Guarda il trailer del film
"Benvenuti al nord"
sul tuo telefono cellulare.
Segui le istruzioni a pag. 9**

**Millennium
Uomini che odiano le donne**

dal 3 Febbraio 2012

Film di David Fincher. Con Rooney Mara, Daniel Craig, Stellan Skarsgård, Robin Wright, Christopher Plummer.



Trama: Nuovo adattamento cinematografico di "Uomini che odiano le donne", primo capitolo della trilogia di romanzi di Stieg Larsson, conosciuta come "Millennium". The Girl With the Dragon Tattoo segue il giornalista Mikael Blomqvist e la hacker ribelle Lisbeth Salander nell'investigazione sulla scomparsa della nipote di un industriale avvenuta quarant'anni prima in un'isola remota.

Jack and Jill

dal 10 Febbraio 2012

Una commedia romantica di Dennis Dugan. Con Melissa Baxter, Adam Sandler, Katie Holmes, Al Pacino, Shaquille O'Neal.



Trama: Jack, un uomo di famiglia che vive fuori Los Angeles deve vedersela con la sorella gemella Jill, che vive nel Bronx, che va a trovarlo per la festa del Ringraziamento ma rifiuta di tornarsene a casa dopo la festa.

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



I lettori scrivono

“Dopo 15 anni di matrimonio, in parte felice, il mio matrimonio è arrivato al capolinea. Ora iniziano, purtroppo, una fase difficile da un punto di vista psicologico ma anche pratico. Dallo scorso anno, a causa della morte di mia madre, ho ereditato il cinquanta per cento della sua casa. L'altra metà è stata invece ereditata da mia sorella. Ora devo temere, vista l'imminente separazione, che questa abitazione possa essere considerata tra i beni in comune che ho con mio marito?”

Francesca



Risponde

Annamaria Bernardini de Pace
Avvocato

Gentile Signora,
Secondo il codice civile sono personali e quindi non rientrano nella comunione legale, tutti quei beni che compongono il patrimonio individuale di ciascun coniuge. Tra questi vi sono i beni di proprietà del coniuge prima del matrimonio, quelli pervenuti in eredità o per donazione, quelli di uso strettamente personale e necessari all'attività professionale, nonché i beni acquistati grazie alla vendita o alla permuta di beni personali. Tutti questi, anche se acquistati dopo il matrimonio, non rientrano nella comunione legale. Dunque, la casa della Sua mamma, è solo Sua e di Sua sorella. Però, se darete in locazione l'appartamento ereditato, rientrerà nella comunione la parte del canone di Sua competenza, sempre se non consumata fino allo scioglimento della comunione.

“Le donne con neonati o bambini in età prescolare che lavorano sono più in salute e più felici rispetto a quelle che preferiscono non lavorare per dedicarsi tutto il giorno alla cura dei figli. Cosa ne pensa l'esperta di Vita in Coppia?”



Risponde

Dott.ssa Valentina Danzi
Psicologa e Psicoterapeuta

Nei primi mesi di vita la simbiosi madre figlio è indispensabile perché si formi un attaccamento sicuro, ossia che il legame iniziale che il bambino instaura con la propria madre, così importante per la sua serenità, sia sufficientemente buono ed equilibrato. Secondo il noto psicoanalista John Bowlby il compito biologico e psicosociale della persona che si occupa del bambino è quello di essere una base sicura, da cui il bambino si possa affacciare verso il mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo che sarà accolto, nutrito, rassicurato, confortato. Molti nuovi studi hanno mostrato come l'attaccamento sicuro si formi non solo grazie alla costante presenza della madre ma anche e soprattutto nel momento in cui è possibile uno scambio emotivamente significativo e sereno tra il bambino e la mamma, questo indica che ciò che è veramente importante è la condizione psicologica della mamma nel tempo che trascorre con il proprio bambino. Tornando a lavorare dopo il congedo obbligatorio spesso le neomamme ritrovano la propria identità di persone sentendosi così più sicure e quindi serene anche nei confronti del bambino. Credo però che grande importanza abbia il tipo di lavoro che la mamma svolgeva prima del parto, il grado cioè di soddisfazione all'interno del proprio ambiente lavorativo e allo stesso tempo la possibilità di ottenere un part-time che permetta di conciliare vita lavorativa e vita privata in maniera più serena e meno congestionata e ansiosa.

NEOMAMME CHE LAVORANO SONO PIÙ FELICI E IN FORMA

Una ricerca della University of North Carolina di Greensboro, suggerisce che le mamme con bambini piccoli dovrebbero lavorare, piuttosto che restare a casa spinte della tenera età dei figlioletti. Stando a quanto si legge sulla rivista Journal of Family Psychology, gli scienziati hanno coinvolto 1.364 donne che avevano partorito di recente e le hanno seguite dal 1990 al 2000: i ricercatori hanno scoperto che coloro che avevano un impiego part-time, con orario di lavoro fino a 32 ore alla settimana, riportavano una migliore salute generale e meno sintomi depressivi rispetto a chi era rimasta a casa.



Frittelle di carciofi

INGREDIENTI

250 g di farina di pastella per frittelle
8 carciofi
limone
prezzemolo
250 ml circa di brodo vegetale
3 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
pepe - sale
50 g di Parmigiano Reggiano
olio extravergine di oliva

PROCEDIMENTO

Preparate la pastella di base per frittelle. Nel frattempo lavate e pulite i carciofi. Tagliateli a metà, riduceteli a spicchi e metteteli in acqua acidulata con mezzo limone. Usate se volete anche il gambo. Lavate il prezzemolo, e tritate con la mezzaluna assieme ad uno spicchio d'aglio spellato. Scaldate il brodo vegetale. In padella imbiondite due spicchi d'aglio nell'olio. Tolti l'aglio, unite i carciofi e fateli saltare per qualche minuto. Aggiungete un mestolo di brodo, un cucchiaino d'aglio e prezzemolo tritato e lasciate proseguire la cottura per 15 minuti circa. A fine cottura unite pepe e sale. Al termine della lievitazione della pastella, unire i carciofi e il Parmigiano grattugiato.

In un'altra padella scaldate abbondante olio per la frittura. Quando è ben caldo, tuffatevi la pastella a cucchiaiate. La superficie della frittella risulterà ben dorata, quindi scolate e asciugate con carta da cucina.

Pasta pancetta radicchio e aceto balsamico

INGREDIENTI

50 g di pancetta
1/2 radicchio rosso
olio extravergine di oliva
2 spicchi d'aglio
100 ml di vino bianco secco
sale - pepe
160 g di pasta
aceto balsamico

PROCEDIMENTO

Tagliate la pancetta a cubetti. Lavate e tagliate il radicchio grossolanamente. In una padella mettete un filo d'olio e l'aglio spellato. Unite la pancetta, il pepe e mescolate fino a farle prendere colore, unite il vino. Fate evaporare il vino mantenendo la fiamma vivace.

Unite il radicchio e mescolate finché non appassisce. Salate a vostro gusto. Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungete un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento. Unite la pasta al condimento in padella e mescolate in padella a fuoco vivace. Durante l'impattamento aggiungere l'aceto balsamico.

Scaloppine Taleggio e radicchio

INGREDIENTI

6 fettine di lonza di maiale
2 radicchi trevigiani precoci
50 g di Taleggio
3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
aceto di vino rosso
pepe - sale
1 cipolla bionda
250 ml di brodo vegetale
farina
2 spicchi d'aglio
vino bianco secco

PROCEDIMENTO

Lavate e tagliate a fette il radicchio. Affettate il Taleggio e tagliatelo a striscioline. Gligliate il radicchio tagliato sulla piastra precedentemente unta d'olio. A fine cottura miscelate in una ciotola una parte del radicchio con olio, qualche goccia di aceto, una grattugiata di pepe e sale. Preparate quindi il condimento delle scaloppine. Mettete in una padella antiaderente la cipolla e un cucchiaino d'olio e portatela sul fuoco. Fatela appena soffriggere, quindi unite un paio di cucchiaini di brodo caldo, sale e cuocete per 5 minuti. Unite l'altra parte di radicchio affettato e cuocete per 5 minuti a fiamma media. A fine cottura regolate di sale e coprite. Battete le fettine di carne e passatele nella farina setacciata. In una padella fate soffriggere l'aglio in un cucchiaino d'olio e unite la carne. Scottate le fettine un paio di minuti per lato a fiamma vivace. Unite il vino bianco e fatelo evaporare a fiamma vivace, girando le fettine di tanto in tanto. Quando il vino sarà evaporato, distribuite su ognuna una parte del condimento, qualche pezzettino di Taleggio e una grattugiata di pepe. Lasciate riposare un paio di minuti, cosicché il Taleggio possa sciogliersi e la carne insaporirsi. Distribuite nei piatti le scaloppine sopra il radicchio grigliato.

Il sapore semplice del pane con te ogni giorno

A tavola, in coppia o in famiglia, a merenda nel parco, per una pausa in ufficio, a cena con gli amici o per un dolce risveglio. I Pani Mulino Bianco coniugano tradizione, gusto e praticità.

Proprio per questo Mulino Bianco propone...

PanBauletto Bianco con Fibra

Il pane preparato con farina integrale ha come principale ricchezza **la fibra**, presente sia nella farina integrale di frumento sia in quelle di segale, orzo, avena e altri cereali. Tra i più noti vantaggi della fibra, ci sono i benefici effetti sul funzionamento dell'intestino e l'aumento del senso di sazietà. L'azione di alcune fibre ha un effetto di modulazione dell'assorbimento di grassi e zuccheri alimentari. E diversi studi indicano che il consumo di cibi integrali ha un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e di altre patologie come il diabete. Per coniugare i benefici della fibra con l'esigenza costante dei consumatori di trovare cibi gustosi che soddisfino il palato e garantiscano una corretta alimentazione, Mulino Bianco ha di recente lanciato **PanBauletto Bianco con Fibra**.

Novità assoluta nel mondo del pane, PanBauletto Bianco con Fibra, infatti, è l'unico pane bianco che ha nella ricetta una crusca proveniente da una varietà di **frumento più chiaro**, in grado di apportare **lo stesso contenuto di fibra di un pane integrale**, donando allo stesso tempo **al pane una colorazione leggermente ambrata** e un **aspetto dorato**. Grazie alle fibre contenute in PanBauletto si possono ritrovare giorno dopo giorno la genuinità e il benessere dei prodotti integrali, senza rinunciare a tutto il gusto del pane bianco, quello di sempre.



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

Volete iniziare il nuovo anno da soli, non avete voglia di fare nulla, non volete avere impegni.

Cercate la solitudine e il relax. Concedetevi una vacanza per recuperare le forze giuste per cominciare l'anno col piede giusto.

Da fine gennaio buone opportunità di guadagno.

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

Per voi del toro, un inizio 2012 carico e frizzante. Vi sembrerà che il nuovo anno vi possa portare tante novità soprattutto in campo lavorativo.

Con tutta questa carica positiva non trascurate la vita sentimentale. A fine gennaio troverete il giusto equilibrio della vostra vita.

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

Dal 2011, vi portate dietro l'affaticamento dell'ultimo periodo, ma entrando nel 2012 troverete le energie necessarie per rilanciarvi nel campo professionale. Per i nati in giugno alcune tensioni sentimentali che si risolveranno nel giro di pochi giorni.

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

Iniziate questo nuovo anno privi di voglia di fare. Avete la testa da un'altra parte. Non riuscite a trovare la concentrazione giusta.

Approfittate di questa pigrizia per rilassarvi e dimenticarvi per un attimo ciò che vi circonda. Non trascinate l'amore in questo vostro circolo di spensieratezza.

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

L'anno inizia, per voi del leone, più innamorati che mai. Avrete voglia di fare progetti importanti se siete in coppia o di stringere nuove amicizie per i single. Possibilità di guadagni superiori al vostro reddito, per fortuna o investimenti ben riusciti.

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

Il nuovo anno porta al segno della vergine chiarezza e serenità in amore.

Buone notizie vedranno migliorare la vita lavorativa. Ottimi i guadagni. Non siate precipitosi in affari, evitate prestiti eccessivi.

Non trascurate la salute, e trovate attimi di relax.

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

Annullati alcuni progetti presi nello scorso anno, ma non perdetevi d'animo. Razionalità e freddezza occorrono per affrontare a testa alta queste piccole perdite. Nuovi incontri per i single, se vedete che il partner corre troppo, tirate il freno e rallentate senza pensarci troppo.

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

Serenità ed armonia di coppia nelle prime settimane del 2012. Si rafforzano i rapporti familiari. Tantissime le occasioni, ma tenete la testa al suo posto e non date nulla per scontato. Grazie al vostro carattere, avete ottimi amici sempre pronti a correre in vostro aiuto.

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

L'anno inizia per voi ricco di opportunità e soddisfazioni. La passione che negli ultimi giorni del 2011 sembrava persa, con questo nuovo anno l'amore tornerà anche solo attraverso piccoli sguardi. E' concessa qualche piccola trasgressione per apprezzare la vita. Possibili guadagni da investimenti che credevate ormai persi.

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

Ottima tutta la prima metà del nuovo anno per occuparvi di progetti anche a livello benefico. Ottimi i rapporti con gli amici e con il partner. Avrete la sensazione che tutti si mettano a vostra disposizione senza aver chiesto nulla a nessuno.

Sarà un periodo pieno di soddisfazioni.

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

Qualche piccola incomprensione in amore che si risolverà in poco tempo. Attimi di tensione anche al lavoro tra colleghi. Non lasciate che gli altri vi sottovalutino, difendete la vostra posizione. Verso la fine del mese arriverà una carica energetica che vi rimetterà in gioco.

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

Non date nulla per scontato, anche in amore. Dovrete dimostrare di essere pronti a cambiare atteggiamento su certe questioni, come prova del vostro amore. Sia per i single che per gli impegnati avete poche settimane per sistemare le relazioni, prima di perdere la vostra metà. Ottima salute.

**Baby Acquario**

21 gen - 19 feb

Sempre di buon umore e tanta voglia di fare.

Inizia così l'anno per i piccoli dell'acquario.

Originali e amanti della compagnia di amici.

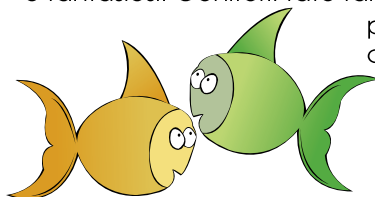
Con il passare del tempo alcuni acquario diventeranno più maturi e tranquilli, e questo gioverà soprattutto ai loro genitori.

Baby Pesci

20 feb - 20 mar

Per questo 2012 i nostri pesciolini saranno un pò irrequieti e agitati, ma anche tanto sensibili e fantasiosi. Genitori: fate fare attività al

piccolo, in modo che possa far fuori la sua creatività, dall'arte allo sport.



I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

FABIO

Onomastico: 20 Gennaio

Colore: Giallo

Pietra: Topazio

Nome molto diffuso nel nord e centro Italia, di origine incerta, riprende il nome gentilizio latino *Fabius*. Nella seconda guerra punica ricordiamo Quinto Fabio Massimo, a capo dell'esercito romano che sconfisse Annibale. Amato anche nell'ambiente cristiano grazie al culto per san Fabio. Ricordiamo anche le varianti: Fabiola, Fabiana e Fabiano. Fin da piccolo, Fabio, è educato e disciplinato. La gentilezza è la qualità principale.

FERDINANDO

Onomastico: 30 Gennaio

Colore: Giallo

Pietra: Topazio

Dal germanico *Frithunanth*, significa "coraggioso nell'assicurare la pace". Diffuso in Italia anche nelle varianti Fernando, Fernanda. Diffuso dalla dominazione spagnola: molti re, principi e duchi di varie dinastie portarono questo nome. Seguirono personaggi importanti per la storia come Ferdinando Magellano, che circumnavigò il globo. Ferdinando è una persona priva di umorismo ed elasticità mentale. D'altra parte è di cuore nobile che lo aiuta nel successo.

NADIA

Onomastico: 17 Gennaio

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

Dal russo *Nadja*, *Nadezda* significa "speranza". Legato alla letteratura, protagonisti di opere di scrittori russi. Calma e decisa, è una persona che rassicura chi le sta accanto. E' sempre un punto di riferimento per i suoi amici e familiari. Ardente, allegra, serena, Nadia non si perde d'animo neanche nei momenti più difficili e supera tutte le avversità della vita.

ILARIA/O

Onomastico: 13 Gennaio

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

E' diffuso in tutta Italia anche nella versione maschile Ilario. Dall'aggettivo greco "Hilaros", allegro, sereno. Molto amato in ambienti cristiani, che significa "felice per essere illuminato da grazia divina". Si ricorda s. Ilario, monaco in Palestina nel IV secolo, e s. Ilario vescovo di Poitiers. Dal carattere forte, chiaro e scrupoloso. Sempre pronta a confortare gli amici con una parola in tutte le circostanze. Fedele al suo uomo per tutta la vita.

MARIANNA

Onomastico: 17 Febbraio

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Di origine incerta, forse egiziana. Si può interpretare come nato dall'unione di Maria e Anna. Per la chiesa è traducibile in "amata dal Dio Amon", la suprema divinità egiziana. Amante dei grandi spazi, delle avventure. Ma di punto in bianco si può stancare e rifugiare in piccoli luoghi nella quiete e tranquillità. Non si ferma di fronte a nulla, e fa di tutto per inseguire i suoi sogni.

OSVALDO

Onomastico: 28 Febbraio

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

Dalla tradizione anglosassone *Oswealw*, "potere esercitato in nome di dio". Fu adottato dalla cristianità per onorare sant'Osvaldo di Worcester, arcivescovo di York. Diffuso in tutta Italia. Osvaldo è estremamente ambizioso, determinato ad arrivare in alto, ad avere successo, a essere ricoperto di gloria e onori. Molta astuzia ed energia. Preferisce la vita professionale a quella familiare tuttavia è un uomo assai fedele.

SABRINA

Onomastico: 29 Gennaio

Colore: Giallo

Pietra: Occhio di tigre

Per alcuni deriverebbe dall'ebraico, "piccolo fiore del deserto"; secondo altri ebrei da *sabra*, soprannome dato ai nati e rimasti in Palestina dopo la diaspora in seguito all'invasione romana del 70. Si festeggia Sabrina, martire in Gallia in epoca incerta. Una persona allegra, amante della poesia e delle fantasticherie, romantica e incline a vivere amori che a volte si scontrano con la più prolissa realtà.



Leader nella Contraccezione d'Emergenza



RED DELICIOUS

La Vanitosa: un gustoso segreto di bellezza

In tutte le fiabe la mela rossa è emblema di bellezza, tentazione e piacere. La Stark o Red Delicious non a caso è tutt'ora definita la mela per eccellenza. Bella, succosa e tondeggiante, viene apprezzata da numerosissimi estimatori.

Il suo aspetto invitante, caratterizzato da una colorazione rosso vivo e brillante, quasi cerato, va ad aggiungersi alla dolcezza della consistenza interna dal sapore unico.

La polpa finissima, di color bianco crema, ha un'aroma inconfondibile: dolce e aromatico all'olfatto, la mela Stark risulta leggermente acidula e succosa al gusto.

E' profumata ed allettante, con eccellenti proprietà nutritive ed organolettiche: ottima da mangiare sia cruda che cotta, viene consigliata in particolare per la preparazione di macedonie, dessert, strudel e torte.

La Stark Delicious della Val Venosta dal 2006 può fregiarsi del titolo di "Mela Alto Adige IGP", è la seconda

varietà più coltivata in Val Venosta, dove cresce coccolata dalla dedizione e dall'amore dei melicoltori venostani. La natura incontaminata, la conformazione geologica, la posizione privilegiata e lo speciale microclima sono i fattori che contribuiscono alla produzione di queste mele di altissima qualità, dalla polpa soda e succosa. Anche il modello di frutticoltura adottato dal consorzio VI.P rappresenta un perfetto punto d'incontro tra innovazione e tradizione. Grazie agli impianti di irrigazione e al sofisticato sistema antigelo le mele crescono in modo sano ed equilibrato, raggiungendo una maturazione ottimale che garantisce un sapore e una fragranza senza uguali.

Saporita, profumata, ma anche naturale: la mela Red Delicious della Val Venosta viene coltivata secondo il metodo della produzione integrata, per mezzo della quale i parassiti vengono combattuti in maniera mirata mediante l'insediamento e la permanenza nei fruteti dei loro nemici naturali, come la simpatica coccinella, impressa sul bollino di ogni mela Val Venosta, come simbolo della qualità e naturalezza dei metodi di coltivazione adottati.

Le aziende
informano

MedRF

di Dermal Medical Division

combatte l'acne prematrimoniale

Un imbarazzante problema causato da ansia e stress

Il matrimonio è uno dei momenti più importanti della vita di ogni donna: l'emozione della cerimonia, la magia che l'intera giornata porta con sé, la gioia di festeggiare con gli amici più cari e parenti, sono attimi che resteranno nella memoria per sempre. Per questo, ogni sposa desidera che in quel giorno tutto sia perfetto. Ecco allora che la scelta dell'abito, dell'acconciatura, del trucco, per non parlare poi dell'organizzazione del ricevimento in tutti i suoi particolari, dai fiori ai piatti, dai piccoli segnaposti alle bomboniere, sono fonte di ansia e agitazione nella promessa sposa. Da qui, la possibile e fastidiosa comparsa di acne da stress prematrimoniale.

L'acne tardiva è in costante aumento: ne soffrono il 51% delle donne tra i 20 e i 29 anni e il 35% fra i 30 e i 39 anni. Di queste, quasi una su quattro non ne ha mai avuta durante l'adolescenza.

L'acne, infatti, non è solo un problema giovanile, come si tende a pensare generalmente, ma può manifestarsi anche in età adulta, specialmente nelle donne over 30/40 sottoposte a stress intensi, come la preparazione del proprio matrimonio.

Dermal Medical Division offre un metodo efficace



e sicuro per essere perfetta nel giorno più bello della propria vita: **MedRF** è l'apparecchio elettro medicale all'avanguardia che sfruttando il meccanismo della **radiofrequenza**, libera le spose stressate da fastidiosi brufolotti, elimina l'effetto lucido e grasso della zona T, ripulendo il sebo in eccesso. Pulisce ed esfolia l'epidermide in superficie. L'avanzata tecnologia di MedRF garantisce una soluzione non invasiva ma altrettanto efficace per ridurre la produzione di sebo regalando alla pelle del viso un aspetto luminoso, disteso e compatto.

I trattamenti **Dermal Medical Division** sono sicuri e curati da esperti professionisti nel settore.

È possibile richiedere una prova gratuita sul sito www.dermalmedical.it

Per sapere quali medici dispongono di MedRF basta chiamare il numero verde **800662423**.

Tartaruga rovesciata?

Ci pensa **Med-Cav!**

Addominale tonico e definito con l'innovativa tecnologia di Dermal Medical Division

Speciale
uomo



Abbandoniamo l'idea che solo le donne siano vanitose ed ambiscono ad una forma fisica perfetta. Non sono, e non sono mai state, le uniche. Ebbene sì, anche i portatori di cromosomi XY subiscono l'influenza degli odierni modelli estetici che propongono tv e giornali, per non parlare poi dell'opinione femminile. Seppure è vero che quando c'è l'amore il gentil sesso è disposto a sorvolare su qualche chiletto di troppo e su una tartaruga, più che sofferente, moribonda... è anche vero che l'occhio vuole la sua parte. Ed è con questi presupposti - per invidia nei confronti dei Bronzi di Riace che affollano i campi da calcio, per ritrovare un po' autostima, o riacquistare punti agli occhi della

propria metà - che sempre più frequentemente anche gli uomini sono a caccia della cura ai peccati di gola. Colpevole uno stile di vita sedentario, la pigrizia, scorrette abitudini alimentari, Med-Cav di Dermal Medical Division corre in aiuto agli uomini che non sono soddisfatti della propria forma fisica. MedCAV è un apparecchio elettromedicale, frutto dell'avanzata ricerca dell'azienda bolognese alla guida il mercato delle apparecchiature elettromedicali per la medicina estetica non invasiva, che si basa sul fenomeno fisico della cavitazione. Avvalendosi di speciali manipoli, produce onde ultrasonore a bassa frequenza che contrastano le adiposità localizzate in eccesso: grazie alla sua tecnologia avanzata, Med-Cav garantisce risultati naturali, stabili e, soprattutto, non invasivi, permettendo di ritrovare una addome tonico e definito.

Non ti resta che scegliere.



Samsung GALAXY S II
Smartly different.

Per lo spessore di soli 8,49 mm, per la brillantezza del display Super AMOLED Plus, per la velocità dei comandi Touch e del processore Dual Core: ci sono tanti buoni motivi per scegliere Galaxy S II. Oggi anche uno in più: l'eleganza della versione Pure White. C'è chi segue e chi sceglie Galaxy S II.