

# VITA *in* COPPIA

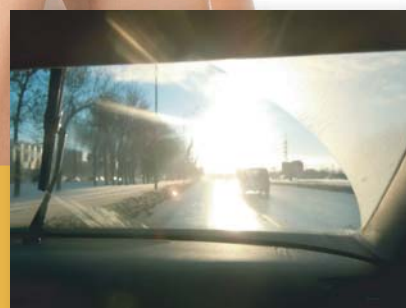
Anno 6° - n°2 - MARZO / APRILE 2014



**LA RINITE  
ALLERGICA**



**COPPIA, AMORE  
E SEPARAZIONE**



**LE REGOLE DI UNA  
GUIDA SICURA**

# PILLOLA

**benefici extra  
contraccettivi**

Life tastes great.



La vita prende il sapore del momento che  
le mere parole non sanno descrivere.



Una sensazione di perfezione. Spesso deriva da piccoli dettagli,  
come ad esempio un prodotto WMF. Tre lettere per qualità,  
design e innovazione. Per questo si trovano nei posti più belli del  
mondo: nell'Adlon Kempinski a Berlino come nella Queen Mary 2.  
E naturalmente a casa vostra. [www.wmf.it](http://www.wmf.it)



Visita il nostro  
sito internet:

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

Anno 6° n°2 bimestrale Marzo/Aprile 2014

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

In questo numero:

## MEDICINA

4: La Tiroide

## ALLERGIA

8: La rinite allergica

## ALIMENTAZIONE

11: Colesterolo: tutti a dieta?

## ORTOPEDIA

12: Piede cavo

## OCULISTA

14: Le regole di una guida sicura

16: Lenti a contatto?

## BELLEZZA

20: La bellezza è appesa a un filo

## PSICOLOGIA



22: Coppia, amore e separazione

## GINECOLOGIA

28: Pillola: benefici extra-contraccettivi

## MEDICINA

32: La prostata prostrata

## SESSUOLOGIA

36: La sessualità maschile in alcune frequenti patologie uro-genitali: ipospadia

## ANDROLOGIA

38: Cosa è la disfunzione erettiva

## SESSUOLOGIA

40: La vita di Vale

## EVENTI



42: Salone del Mobile

## CORSO DI INGLESE

52: Idioms - Lesson number ten

## CONSIGLI DI LETTURA

54: Quando leggerai questa lettera

55: Il dominatore  
Novanta

## RUBRICA

56: Il meteo

59: I nomi del mese

## CINEMA

57: Tutti al cinema

## ASTROLOGIA

58: Oroscopo

### 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

### 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**  
Mariangela Gerletti

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
Fabio Braghiroli

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

### Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

### Redazione Scientifica:

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

### Hanno collaborato:

Giorgia Bobich  
Lucio Buratto  
Walter Canonica  
Antonio De Palma  
Massimo Di Grazia  
Marco Gasparotti  
Santo Morabito  
Paolo Maraton Mossa  
Arianna Musacci  
Alessandro Natali  
Federico Sandri  
John Peter Sloan  
Patrizio Tatti

**di Patrizio Tatti**

Direttore della Unità Operativa di  
Endocrinologia e Diabetologia della AUSL  
RMH Roma  
www.patriziotatti.it

*Una ghiandola complessa e  
centrale per la sopravvivenza*

## GLOSSARIO

**eutiroidismo:** condizione in cui la tiroide funziona normalmente

**ipotiroidismo:** scarso o assente funzionamento della ghiandola

**ipertiroidismo:** eccessivo funzionamento della ghiandola

### Cosa è la tiroide?

È una ghiandola posta alla base del collo, approssimativamente dove alcuni uomini portano il papillon, più noto come o "farfalla", a cui somiglia notevolmente perché è costituita da due lobi uniti da un istmo.

### Quale è la funzione della tiroide?

La tiroide secreta in particolare due ormoni, il T3 ed il T4. I numeri, 3 e 4 indicano il numero di atomi di iodio legati alla molecola dell'ormone. Il T4 viene secreto in maggior quantità, è il meno potente tra i due, ed è sostanzialmente il precursore del T3.

### Come funziona la tiroide?

La tiroide è una ghiandola estremamente organizzata. Ha un sistema di "intrappolamento dello iodio" che capta le molecole di iodio in circolazione e le trasporta rapidamente all'interno della ghiandola, dove le intrappola in un gel che si chiama "colloide". Raramente accade che il processo di intrappolamento dello iodio non funzioni e ne consegue l'ipotiroidismo. In questo gel avvengono le trasformazioni chimiche che portano alla formazione delle molecole di ormone. Il processo è ridondante, e solo una parte di prodotto viene utilizzata subito, mentre una gran parte rimane intrappolata. La presenza di questo gel - magazzino fa sì che la ghiandola abbia sempre una scorta di ormone. Se per qual-



siasi motivo la produzione di ormoni si interrompe questa scorta permette di evitare l'ipotiroidismo per lungo tempo, sino a due mesi

### Come si regola la secrezione della tiroide?

Si tratta di un meccanismo piuttosto complesso e con numerosi sistemi di controllo.

1) La quantità di ormoni in circolazione modula direttamente la secrezione della tiroide, con un meccanismo simile ai termostati dei sistemi di riscaldamento

2) Esiste un ormone secreto dalla ipofisi, il TSH (Thyroid Stimulating Hormone) che concorre a modulare la attività della tiroide. Il TSH viene prodotto dalla ipofisi, una minuscola ghiandola posta alla base del cervello. Questa ghiandola controlla il tasso di T3 e T4 nel sangue e secreta più TSH quando sono ridotti rispetto al normale, e riduce la secrezione quando sono elevati. Ne consegue che il tasso di TSH è un indice molto sensibile della funzione tiroidea: TSH superiore al normale > ipotiroidismo

3) Esiste anche un altro ormone, il TRH, sintetizzato nell'ipotalamo, che a sua volta controlla il TSH. Tutto questo sistema risponde adattando l'attività anche a situazioni e stimoli esterni, come esposizione al freddo per periodi protratti, ormoni estrogeni ed adrenalina. Al contrario il sistema viene rallentato, e quindi la secrezione ormonale tende all'ipotiroidismo, nei casi di malattie croniche o trattamento con cortisone.

### Cosa accade agli ormoni della tiroide dopo la secrezione?

Gli ormoni vengono trasportati nel sangue sino a raggiungere il loro bersaglio, costituito dai vari tessuti del corpo. Gli ormoni della tiroide agiscono in tutto il corpo. Vengono trasportati legati alle proteine in grandissima percentuale, e solo una piccola frazione viene liberata. È proprio questa ultima frazione libera dalle proteine che agisce sui tessuti. Noi parliamo rispettivamente di free-T3 e free-T4, o più semplicemente FT3 ed FT4 dall'inglese free che significa libero. In circolazione

c'è molto più FT4 che FT3, in un rapporto di 50:1, e questo perché la tiroide secerne molto più T4 che T3, e perché l'FT4 rimane in circolazione molto più a lungo dell'FT3 (7 giorni contro 1 giorno).

Va chiarito che l'FT3 è in realtà l'ormone attivo. L' FT4 è piuttosto un pro-ormone ed ha azione limitata sull'organismo.

Un ultimo aspetto da ricordare è che tutti gli organi del corpo hanno la capacità di trasformare FT4 in FT3, ma ciascuno lo fa per come gli serve. Quindi ognuno riceve una piccola quota di FT3 che rappresenta il fabbisogno fondamentale, il resto se lo trasforma partendo dall' FT4 in base alle proprie necessità. Proprio questa spettacolare capacità di autoregolarsi permette in molti casi di dare in terapia il T4 e basta, poi ogni organo si regola da solo. E questo stesso fatto spiega come talvolta ci siano tassi modestamente alterati di ormone nel sangue, ma il soggetto sia eutiroideo. In questi casi la regolazione periferica ha potuto rimediare l' errore.

### Quali sono le azioni normalmente esercitate dagli ormoni della tiroide?

Ne elencheremo le principali, ovvero:  
1) Aumento generalizzato del metabolismo, con maggior produzione di calore, aumento della forza di contrazione del cuore, aumento della pressione sistolica. Tutte queste attività sono ovviamente benefiche e utilissime in caso di stress.

2) Aumentato utilizzo di substrati necessari per produrre energia, ad esempio il glucosio

3) Maggior uso di grassi da utilizzare per il metabolismo

4) Questi ormoni sono essenziali per lo sviluppo dello scheletro e del cervello. In caso di ipotiroidismo grave in età infantile compaiono ritardo dello sviluppo scheletrico e staturale e cretinismo.

### Come si manifestano le patologie della tiroide?

Le principali malattie della tiroide sono l'ipertiroidismo, l'ipotiroidismo e le patologie tumorali, benigne o maligne. Menzioneremo anche il gozzo, che peraltro è un termine piuttosto vago con cui si indica l'aumento di volume della tiroide, indi-

pendentemente dalle cause.

In questa sede ci occuperemo soprattutto delle prime due: l'ipertiroidismo e l'ipotiroidismo.

L' **ipertiroidismo** compare quando la tiroide secerne troppo ormone. Si riconosce abbastanza facilmente perché in genere i soggetti ipertiroidei sono irrequieti, ansiosi, non sopportano il caldo, e talvolta hanno i caratteristici "occhi di fuoriri", o esoftalmo. Questa particolare "accelerazione" viene notata dai conoscenti ed i parenti che sono i primi a spingere il soggetto alla attenzione dei medici. Altre caratteristiche fisiche sono, instabilità emotiva, vivacità di pensiero, tachicardia e palpitazioni, sino alla fibrillazione atriale, tremori e debolezza muscolare perché la malattia distrugge i muscoli, diarrea, perdita di peso, sudorazione diffusa, ipertensione sistolica con diastolica normale o addirittura ridotta. Ovviamente non sempre tutti i sintomi sono evidenti. Talora prevale o esiste solo la diarrea. Negli anziani la malattia si può manifestare solo con i sintomi cardiovascolari di tachicardia o aritmie ed ipertensione. Molto spesso la tiroide è ingrandita (gozzo iperfunzionante).

La diagnosi, se viene sospettata, è attualmente resa molto semplice dalla disponibilità dei raffinati dosaggi ormonali, ma sino a circa 40 anni fa era abbastanza elusiva. Un quadro tipico dei risultati delle analisi di un soggetto ipertiroideo è FT3 ed FT4 elevati e TSH molto basso.

Quali sono le cause dell'ipertiroidismo. In linea di massima possiamo dividere i quadri di ipertiroidismo in tre categorie:

1) Aumentata sintesi quando gli ormoni tiroidei vengono prodotti ad alta velocità ed in elevata quantità. Il paradigma di queste malattie è il morbo di Basedow (o di Graves), in cui degli autoanticorpi stimolano la eccessiva produzione ormonale. In questo caso la tiroide è molto spesso ingrandita ed evidente ad

occhio nudo. Anche alcuni tumori, soprattutto benigni possono dare lo stesso fenomeno.

2) Da aumentata dismissione di ormone preformato. Si tratta di quadri generalmente transitori, che si esauriscono in pochi mesi. In particolare le tiroiditi, infiammazioni della tiroide, causano danno anatomico della tiroide, e di conseguenza una gran quantità di ormone stipato nella colloide entra in circolazione.

3) Assunzione per bocca di eccessive quantità di ormone (tireotossicosi factizia).

Questi soggetti usano assumere di nascosto notevoli quantità di ormone della tiroide per psicopatie, o talvolta nella vana illusione di perdere peso.

A proposito di questo ultimo punto è necessario precisare che anche se l'uso di ormoni della tiroide, aumentando il metabolismo, fa apparentemente dimagrire, in realtà provoca una marcata riduzione della massa magra, che è la parte del corpo che consuma più calorie. Quindi coloro che commettono questo errore, perdendo massa magra, diverranno nel tempo ancora più obesi, ed ovviamente incorreranno nei danni della malnutrizione. Molto più raramente il soggetto in terapia sostitutiva può commettere errori involontari di dosaggio.

**L'ipotiroidismo.** Compare quando la tiroide non produce sufficiente ormone, o quando l'ormone non funziona. Salvo casi molto avanzati la diagnosi può sfuggire perché i soggetti malati sono generalmente tranquilli. Talvolta ma non sempre la tiroide è ingrandita. In tali casi può però raggiungere dimensioni mostruose. Talvolta invece che all'esterno può ingrandirsi dentro il torace provocando difficoltà respiratorie e della deglutizione. Attualmente però con le campagne di iodazione questi quadri sono divenuti molto rari.

*La tiroide è una ghiandola dal funzionamento complesso, frequentemente soggetta ad alterazioni. Per fortuna la patologia è in genere facilmente trattabile. I casi di patologia nodulare vanno comunque studiati con grande attenzione perché possono, fortunatamente di rado, nascondere dei tumori.*

È molto facile confondere la diagnosi con quella di depressione. Alcuni sintomi frequenti sono diradamento dei capelli, cute secca, ritardo mentale, da modesto e quasi inapparente a grave, bradicardia (=riduzione dei battiti cardiaci), stipsi, alterazione dei cicli mestruali, gonfiore diffuso, intolleranza al freddo, aumento di peso. Questo ultimo sintomo merita attenzione perché si ritiene che l'ipotiroidismo sia frequentemente causa di obesità. In realtà è vero che l'ipotiroidismo ha ritardo del metabolismo, ma è anche vero che si riduce l'appetito, e la maggior parte dell'aumento di peso è legato all'aumento di acqua e non di grasso.

#### Quali sono le cause dell'ipotiroidismo.

Raramente ci sono cause genetiche, come il difettoso funzionamento della "trappola dello iodio" o eventi distruttivi come le tiroiditi. Frequentemente le tiroiditi danno inizialmente ipertiroidismo, quando a seguito della infiammazione l'ormone intrappolato nella ghiandola viene improvvisamente liberato nella circolazione, ed ipotiroidismo successivamente quando il danno

della tiroide peggiora. Altre cause sono la ingestione di sostanze che antagonizzano la sintesi degli ormoni della tiroide, presenti in alcuni vegetali se usati per tempi molto protratti ed in zone carenti di iodio, in particolare le brassicacee come cavolo, cavolfiore, rucola, rafano, cavoletti di Bruxelles, patate dolci etc.

#### Il gozzo.

Il "gozzo" è un termine piuttosto vago, con cui indichiamo un aumento di volume della tiroide. La presenza del gozzo si può associare all'ipertiroidismo, o all'ipotiroidismo. Il gozzo può essere un semplice ingrandimento della tiroide, come accade prevalentemente nell'ipertiroidismo, o nodulare, quando all'interno della tiroide ci sono dei noduli. In questi casi è estremamente utile studiare la struttura della ghiandola con la ecografia, l'ecocolordoppler, e la agobiopsia per stabilire la natura dei noduli ed individuare la cura più idonea.

In sintesi la tiroide è una ghiandola dal funzionamento complesso, frequentemente soggetta ad alterazioni. Per fortuna la patologia

è in genere facilmente trattabile. I casi di patologia nodulare vanno comunque studiati con grande attenzione perché possono, fortunatamente di rado, nascondere dei tumori.

#### La terapia.

La terapia medica delle malattie della tiroide è piuttosto limitata. Nei casi di ipertiroidismo si usano i farmaci antitiroidei, che sono efficienti, ma l'uso è critico e va fatto sotto controllo medico stretto. Nel caso di ipotiroidismo si usa dare soprattutto il T4 per bocca. Anche in questo caso la terapia va controllata attentamente, ed in particolare bisogna porre attenzione a prenderla a digiuno, a non usare contemporaneamente farmaci che interferiscono con la acidità dello stomaco, ed alla coesistenza di patologie gastrointestinali. In casi particolari si possono usare lo iodio radioattivo, la alcolizzazione dei noduli o l'intervento chirurgico.

## METODO completo ed utile

per il trattamento della congestione nasale dei più piccoli e anche nella prevenzione di otite media e rinosinusite

La congestione nasale è un disturbo molto diffuso che può portare anche a infezioni più serie quali l'otite media e la rinosinusite. A soffrirne sono maggiormente i più piccoli che, stanchi e irritati, non vivono in modo sereno i piccoli momenti quotidiani, non riescono a dormire e hanno difficoltà con la poppata.

#### SOLUZIONE: IL METODO NARHINEL!

Narhinel® è la linea di prodotti di Novartis Consumer Health dall'azione delicata, specifici per il trattamento della congestione nasale dei bimbi. Il Metodo Narhinel, grazie all'utilizzo della soluzione salina sterile e dell'aspiratore nasale, offre un valido aiuto per ammorbidire rapidamente il muco e facilitarne l'aspirazione. Il bambino sarà così libero di respirare godendosi in tranquillità il momento della pappa e della nanna, per il suo benessere e la tranquillità dei genitori. L'uso combinato della Soluzione Fisiologica e dell'Aspiratore Nasale Soft è utile anche nella prevenzione dell'otite media e della rinosinusite.



Acquistabile in farmacia - Per neonati e bambini

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



The clean solution

# Lo specialista leader mondiale nelle soluzioni di lavaggio stoviglie professionale



**Tecnologia di lavaggio MEIKO.** Il massimo in termini di igiene, affidabilità, economia e rispetto dell'ambiente.



# La rinite allergica

di **Walter G. Canonica**

Direttore Clinica Malattie Respiratorie e Allergologia Università degli Studi di Genova - IRCCS AOU San Martino, Past President WAO (World Allergy Organization).

## *Allergia primaverile: sintomi, rimedi, cause e prevenzione*

Ogni anno l'allergia colpisce milioni di persone costringendole a soffrire di problemi respiratori, raffreddori, tosse e altro.

Abbiamo intervistato il dott. Walter Canonica, Direttore della Clinica Malattie Respiratorie e Allergologia Università degli Studi di Genova, per capire meglio l'argomento.

### **Cos'è la rinite allergica?**

La rinite allergica è tra le più frequenti malattie dell'apparato respiratorio; si tratta di una patologia infiammatoria della mucosa nasale. E' tra le più persistenti, per i suoi effetti sulla qualità della vita: la rinite allergica altera infatti il sonno e influisce negativamente sulla vita sociale, lavorativa e scolastica. I costi socioeconomici diretti e indiretti sono di importanza non trascurabile, perché includono la perdita di giorni lavorativi e scolastici.

### **Quali sono i sintomi?**

Oltre a conoscere i componenti ai quali si è allergici, un altro fattore che favorisce una buona gestione del problema è saperne individuare i sintomi, che spesso possono essere confusi con un più comune raffreddore. La tabella riassuntiva che riporto consente di riconoscere velocemente i sintomi della rinite allergica, e agire efficacemente quando si presentano.

### **Le riniti allergiche sono tutte uguali?**

I sintomi, la durata delle manifestazioni (intermittente o persistente) e la loro severità (lieve o moderata-grave) sono alla base della moderna classificazione della rinite allergica, che ha sostituito la classica distinzione in rinite stagionale e perenne. È possibile distinguere la rinite in intermittente, quando i sintomi sono presenti per meno di 4 giorni alla settimana o per meno di 4 settimane all'anno, e in persistente,

SINTOMO	RINITE VIRALE	RINITE ALLERGICA
Rinorrea	Comune	Comune
Ostruzione	Comune e spesso grave	Comune e variabile
Starnuti	Comuni	Comuni
Prurito nasale	Non frequente	Comune
Prurito oculare	Non frequente	Comune
Tosse	Comune	Talvolta presenti
Febbre	Rara	Mai
Dolori diffusi	Talvolta	Mai
Astenia	Talvolta	Mai
Mal di gola	Talvolta	Mai
Prurito al palato o alla gola	Mai	Comune
Durata	3-14 giorni	Settimane o mesi



## La rinite allergica

quando al contrario la rinite è presente per più di 4 giorni alla settimana e per più di 4 settimane all'anno. Ciascuna delle due forme può essere poi considerata di gravità lieve o moderata-grave in relazione all'impatto dei sintomi sulla vita del paziente. Viene considerata lieve una rinite che non disturba il sonno, non limita le attività quotidiane, consente il normale svolgimento delle attività lavorativa o scolastica e non determina sintomi fastidiosi. La presenza di una o più di queste manifestazioni permette invece di parlare di rinite moderata-grave.

### **C'è correlazione tra rinite allergica ed asma?**

E' stato dimostrato come la rinite allergica sia il fattore predisponente più impattante per lo sviluppo di asma bronchiale. Se il 40% di chi ha la rinite ha anche asma, sono l'80% degli asmatici che hanno la rinite: Per questo e' stato coniato il termine di United Airways Diseases, Malattie delle Vie Aree Unite.

### **Come si può curare la rinite allergica?**

Conoscere il problema, con il supporto di medico e farmacista, e saperlo gestire in modo efficace attraverso un'adeguata prevenzione, rappresenta una strategia vincente. E in primavera, quando starnuti,

pizzicore agli occhi e lacrimazione si ripresentano con l'inizio della pollinazione delle piante, chi soffre di rinite allergica può avvalersi dei consigli presentati sul primo portale interamente dedicato a questa problematica: [www.infoallergie.it](http://www.infoallergie.it).

### **Che ruolo hanno gli antistaminici nella cura della rinite allergica?**

Gli antistaminici agiscono contro le riniti allergiche e in particolare sui sintomi allergici. Gli antistaminici sono farmaci disponibili in diverse formulazioni a base di principi attivi differenti, il cui ruolo principale è quello di bloccare gli effetti dell'istamina (il mediatore chimico che si trova nei tessuti del corpo e nei mastociti ed è rilasciata in risposta alla reazione allergica), risolvendo i principali sintomi dell'allergia come la congestione e il gocciolamento nasale, gli starnuti, la congiuntivite e il rush cutaneo. L'uso di farmaci OTC a base di cetirizina e pseudo efedrina permette di agire velocemente contro i sintomi della rinite allergica riducendo i rischi di sonnolenza, con la raccomandazione di seguire attentamente le istruzioni accluse.





# Libera di scegliere

Semplice

Naturale

Innovativa

*50 anni  
e non  
dimostrarli*

La pillola anticoncezionale compie 50 anni. Nel corso degli anni, è stata migliorata offrendo benefici aggiuntivi in termini di benessere, risolvendo alcuni disturbi femminili molto diffusi. Le pillole con componenti naturali rispondono alle esigenze delle donne: offrendo non solo un'elevata efficacia unita a una buona tollerabilità, ma anche determinando un flusso più breve e più leggero, rispettando i parametri lipidici, della coagulazione e del metabolismo glucidico.

# COLESTEROLO: *tutti a dieta?*

**Alimentazione**



**di Santo Morabito**

Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Responsabile U.O. Servizio Dietetico  
A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina

La comunità scientifica ha elaborato una carta del rischio cardiovascolare che serve a valutare la probabilità di un evento cardiovascolare maggiore, infarto o ictus, nei prossimi 10 anni. Il rischio è espresso in sei categorie ed ognuna indica quante persone su 100, con quelle stesse caratteristiche, si possono ammalare nei 10 anni successivi.

Tiene conto di sei possibili fattori (sesso, età, abitudine al fumo, diabete, pressione arteriosa, colesterolemia), non è uno strumento fai da te e deve essere usata dal medico. È valida se la misurazione dei fattori di rischio è fatta in maniera corretta, per donne e uomini sani, che non hanno precedenti, di età compresa tra i 40 e i 70 anni.

Uno dei fattori di rischio considerati è il livello del colesterolo plasmatico, fattore modificabile che dipende, tranne in caso di familiarità, dallo stile di vita e dall'alimentazione.

Ogni riduzione dell'1% del colesterolo è associata ad una diminuzione del rischio cardiovascolare del 2-3%, pertanto minori sono i livelli di colesterolo maggiore è il beneficio atteso ma, l'equazione colesterolo dei cibi = colesterolo nel sangue = incidenti cardiovascolari non è così lineare come si può pensare.

Il nostro fegato produce ogni giorno da 1 a 2 grammi di colesterolo mentre l'apporto alimentare è di

300-500 mg il che significa che in media solo il 20% del colesterolo circolante nel nostro sangue è di origine alimentare.

La risposta della colesterolemia è di 10 mg/dl per 100 mg di colesterolo alimentare per 1000 kcal ma è profondamente influenzata dalla composizione della dieta. La fibra alimentare ne limita l'assorbimento ed una particolare frazione, quella solubile, contenuta soprattutto nella verdura e nella frutta, viene fermentata dalla flora batterica intestinale e produce sostanze che, assorbite riducono la produzione epatica del colesterolo.

Anche alcuni fitosteroli, sostanze naturali presenti in vari alimenti di origine vegetale come noci, mandorle, cereali, frutta, verdura e olio d'oliva, hanno un effetto competitivo sull'assorbimento del colesterolo a livello intestinale.

Il livello di colesterolo è inoltre influenzato dalla qualità dei grassi alimentari: mentre gli acidi grassi saturi lo fanno aumentare, mono e polinsaturi, presenti negli alimenti di origine vegetale e nei pesci, ne abbassano i livelli.

Accade che alimenti come latte e formaggi, apportatori insostituibili di calcio, le carni rosse ricche di proteine e i buonissimi molluschi e crostacei vengano demonizzati impropriamente senza tenere conto dell'apporto globale della dieta.

Possono servire alcuni semplici consigli senza bisogno di mettere tutti a dieta ed evitare inutili restrizioni e/o privazioni:

- preferire i cibi di origine vegetale (ortaggi e frutta) e scegliere cereali integrali;

- ridurre il consumo di grassi di origine animale (burro, panna, lardo, strutto) e i grassi parzialmente idrogenati come condimento;

- ridurre il consumo di cibi ricchi di grassi animali e contenere i pasti a base di carne e derivati a 5 porzioni/settimana;

- consumare pesce, soprattutto pesce grasso, almeno 2 - 3 volte la settimana;

- aumentare il consumo di legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave);

- limitare l'assunzione di formaggi stagionati a 2 porzioni/settimana;

- limitare le porzioni di carboidrati complessi (pane, pasta, patate) ed abolire l'alcol se si è in sovrappeso;

- scegliere metodi di cottura che non necessitano dell'aggiunta di grassi e che consentono di eliminare una parte di quelli naturalmente contenuti nei cibi.

Tra le cotture più sane ci sono quelle al vapore, alla piastra, alla griglia e al forno che, con il sistema del cartoccio, consente di raccogliere il grasso sprigionato durante la cottura e ne permette una facile eliminazione.

Ricette semplici non mortificano il palato anzi esaltano il gusto autentico degli alimenti, sfrondando i preparati da intingoli, da salse, da doppie o triple cotture che danneggiano le proprietà nutrizionali degli alimenti stessi.

L'aggiunta di spezie ed aromi esalta il sapore dell'alimento, ne facilita la digestione e li arricchisce di naturali antiossidanti, sostanze che proteggono non solo il cuore ma tutte le cellule dell'organismo limitando il fisiologico invecchiamento e gli effetti negativi dei radicali liberi.



# Piede cavo

*Quale tipo e quale correzione*



**di Paolo Maraton Mossa**

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

Il cavismo del piede, quasi mai isolato, per lo più associato ad altre deformità dello scheletro o delle parti molli del piede è una grave deformità per lo più evolutiva in senso peggiorativo di tutto il piede e non solamente della volta.

Parleremo in questa sede del piede cavo, ovvero di quella frequente patologia della volta plantare che è costituita prevalentemente da una riduzione della superficie di appoggio della pianta del piede nei confronti del suolo senza dimenticare la complessità della sindrome nella quale il cavismo della volta si inserisce in modo a volte dominante.

Un dato interessante consiste nel fatto che se indaghiamo a fondo la storia anamnestica di questi pazienti, quasi sempre riscontriamo un episodio neurologico di varia natura che ha colpito in modo più o meno significativo il sistema nervoso centrale o periferico od entrambi.

Il cavismo può essere conseguenza di alterazioni prevalentemente a carico dell'avampiede o del retro piede, interessare prevalentemente le ossa del tarso o le ossa metatarsali, può essere complice o associato a deformità delle dita, può essere prevalentemente a carico dello scheletro o delle parti molli.

Comunque si presentino ed a qualunque età, i piedi cavi hanno una problematica comune: l'iperappoggio.

La mancanza di sostentamento della parte centrale della volta plantare porta necessariamente ad un sovraccarico o delle teste metatarsali o del calcagno. Generalmente il paziente si reca dallo specialista perché avverte dolore sotto il piede, spesso sono i genitori che si accorgono dell'insofferenza dei piccoli pazienti durante la deambulazione.

La diagnosi è molto semplice pur nella sua variabilità; un accurato esame morfologico del piede ci permette di fare la diagnosi di piede cavo e soprattutto di quale tipo di piede cavo si tratti, uno studio pressofoto-podologico permette di stabilire il grado di cavismo mentre un esame radiologico permette di stabilire il tipo di cavismo in funzione dell'apice del cavismo stesso. Riportiamo a grandi linee l'atteggiamento seguito nel nostro centro di chirurgia del piede di fronte ad un piede cavo a seconda del tipo di cavismo e della sua gravità.



## **Cavismo di lieve entità riducibile con calcagno piede in asse**

Situazione molto frequente nel soggetto giovane o non più giovanissimo ma con una marcata elasticità del piede in tutte le sue componenti. La situazione può essere aggravata da pratiche sportive e dalla danza, in questi casi la fascia plantare è lievemente tesa ma priva di consistenza anomala ed indolente. In questi casi abitualmente temporeggiamo controllando il paziente ogni anno per valutare l'eventuale aggravamento, la comparsa di dolore e rigidità o di deformità associate.

Nel frattempo scarichiamo le teste metatarsali ed il calcagno con plantari progettati al computer e non utilizziamo mai plantari in ausilio del sostentamento della volta plantare che tendono ad indebolire passivamente la muscolatura intrinseca del piede.

## **Cavismo di lieve entità riducibile con retro piede in asse e fascia aponevrotica tesa**

In questi casi il piede pur essendo elastico è impedito a distendersi da una fascia aponevrotica eccessivamente corta. Trattasi di pazienti per lo più giovani che lamentano i tipici dolori di una fascite plantare. In questi casi eseguiamo una fasciotomia calcaneare, preferendo la tecnica sottocutanea mediale all'ampia incisione calcaneare nel pieno rispetto delle formazioni neuro-vascolari e tendinee adiacenti. I risultati sono molto buoni in quanto trattasi di un piccolo intervento che risolve un grande problema. Siamo comunque obbligati a seguire il paziente nel tempo per valutare l'eventuale evoluzione del sospetto danno neurologico.

### **Cavismo dell'arco interno con retropiede in asse**

E' una forma clinica discretamente frequente ove il cavismo coinvolge solo il primo metatarso ed il passaggio tarso-metatarsale del primo raggio, ove per raggio intendiamo il complesso alluce più metatarso. In questi casi il resto della volta plantare è nella norma mentre la parte interna del piede è marcatamente cava, spesso dolente sotto la testa del primo metatarso ove è molto frequente la comparsa di una tipica callosità superficiale. Alla base di tutto ciò gioca un ruolo molto importante uno squilibrio funzionale del tono muscolare dei muscoli flessori ed estensori del primo raggio in un contesto di spasticità verosimilmente di natura neurologica. In questi casi utilizziamo con ottimi risultati la trasposizione del tendine estensore proprio dell'alluce sul colletto del primo metatarso.

### **Cavismo del piede con retropiede varo**

E' la forma più grave di cavismo, la forma più rapidamente evolutiva e quella più invalidante per lo stesso piede e per le articolazioni a monte a causa delle alterazioni degli assi di carico.

Il varismo rapidamente evolve in senso peggiorativo fino a diventare nei casi più gravi incompatibile con l'appoggio sia per il dolore sia per l'instabilità sia per il coinvolgimento delle articolazioni di tutto il piede. L'intervento elettivo in questi casi per offrire stabilità in assenza di dolore è la duplice artrodesi. Duplice perché consiste nell'asportazione di un cuneo di osso dall'alto verso il basso a tutto spessore per correggere il cavismo del tarso più asportazione di un altro cuneo dall'esterno verso l'interno per correggere il varismo del retro piede.

### **Deformità più frequentemente associate a piede cavo**

Sono molteplici e possono essere associate ed abbinare tra di loro secondo una logica non sempre prevedibile. Quando è possibile correggiamo queste deformità contemporaneamente all'intervento principale, quando invece riteniamo la correzione totale troppo invasiva o pericolosa per la formazione di lembi cutanei poco vascolarizzati eseguiamo la correzione totale in un secondo tempo. Non dimentichiamo, infatti, che il trofismo cutaneo è di buona qualità in presenza di buona vascolarizzazione e di buona innervazione. In questi casi ci troviamo quasi sempre di fronte ad una grave neuropatia conseguente alla malattia neurologica di base e pertanto i processi di cicatrizzazione possono essere critici.

L'esperienza ci ha insegnato che è sempre necessario in questi casi arrivare ad una correzione totale del piede; pertanto nella stessa seduta operatoria eseguiamo qualunque altra correzione riguardante l'avampiede e le dita quando questo è tecnicamente fattibile, nei casi più complessi preferiamo affrontare il problema in due tempi.

Un piede cavo non trattato porta ad una totale sovversione della cinetica sequenziale della marcia.

La nostra esperienza porta a codificare le seguenti conclusioni:

Nel piede cavo poche volte il trattamento conservativo da buoni risultati.

Non si devono mai operare quei piedi cavi con modeste alterazioni morfologiche e senza disturbi funzionali. Quanto si guadagna nell'aspetto viene perso nel movimento.

Nelle forme complesse, spesso esiti di poliomielite, sarà opportuno non standardizzare l'atteggiamento chirurgico, ma valutare volta per volta le possibilità di eseguire trasposizioni muscolari ed osteotomie mirate ad assicurare un appoggio fisiologico stabile ed indolore.



# Le regole di una guida sicura



**di Lucio Buratto**  
Direttore del Centro  
Ambrosiano Oftalmico

*Avere una buona vista è importantissimo se si vuole guidare con sicurezza*

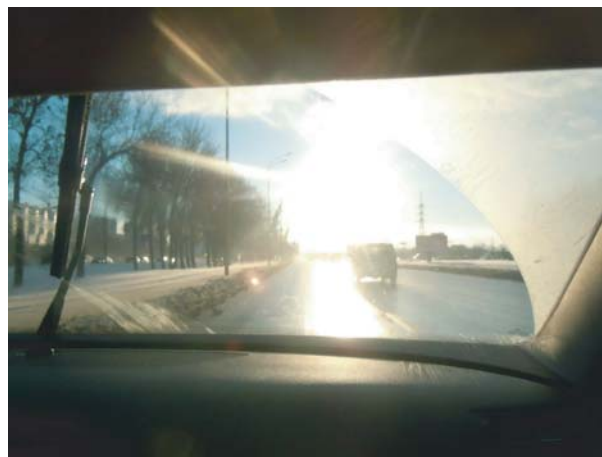
**S**ovente le persone si recano dall'oculista per la prescrizione di una correzione lenti o per una visita lamentando scarsa visione notturna alla guida dell'automobile o perché è stato negato loro il rinnovo della patente. Ma avere una buona vista è importantissimo se si vuole guidare con sicurezza. E avere una buona vista vuol dire avere una buona acuità visiva, cioè poter leggere tutte le lettere del tabellone quando si va a fare l'esame per la patente o quando si va dall'oculista; ed in presenza di difetti visivi, occorre un appropriato occhiale.

Lo stretto rapporto che esiste tra guida e vista comincia quando si sale in macchina e si comincia a guidare; se c'è una bella giornata la visione con luce intensa è subito messa alla prova quando si percorrono lunghi tratti controsola; mentre se c'è poca luce la guida diventa faticosa per mancanza di luminosità.



L'automobile è un mezzo in movimento, spesso rapido, per cui esiste la necessità oltre che di vedere bene, di avere altre funzioni; la prontezza della percezione visiva, intesa come la capacità di distinguere oggetti in movimento è utile e importante. Ancora più importante è la percezione della profondità di campo, che consente la valutazione delle distanze ed inoltre aiuta a "prevedere", vale a dire pre-vedere, e quindi ad evitare nel più breve tempo possibile una situazione potenzialmente di rischio o di difficoltà.

Chiaramente le prestazioni oculari saranno massime quando il guidatore è riposato, tranquillo e sobrio, mentre affaticamento, carenza di sonno, nervosismo e libagioni porteranno a ridurre, spesso anche drasticamente, l'attenzione e ad allungare la soglia di rapidità decisionale; in questi casi sarà meglio ridurre la velocità o addirittura fare una sosta (o meglio ancora non guidare!).



Ma anche buone condizioni fisiche, anche in presenza di una vista perfetta ed un'auto in ordine saranno vanificate da un abitacolo fumoso, con la radio a tutto volume o con passeggeri rumorosi o che parlano in continuazione.

Le condizioni del parabrezza sono pure essenziali. Un vetro sporco, rigato, con delle spazzole tergilavavetro vetuste aumenterà le difficoltà visive e renderà più problematica la conduzione del veicolo; così come fari vecchi, sporchi, non correttamente regolati e con lampade rotte o affievolite dal tempo o da una batteria scarica non faranno vedere la strada e gli ostacoli, oltre a rendere poco visibile il mezzo agli altri utenti della strada.

Il livello di attenzione cala paurosamente anche quando si usa il cellulare; e il navigatore è bene "ascoltarlo" più che consultarlo visivamente. In queste situazioni l'attenzione e la concentrazione si staccano letteralmente dalla guida e la vista è come se "sparisse", perché prevale l'effetto diversivo della telefonata.

Quando piove poi tutto diventa più difficile e, quindi, occorre guidare a velocità ridotta.

L'occhio si stanca facilmente in una strada piena di auto e di camion; la presenza di infiniti cartelli pubblicitari e di fondo sconnesso e con indicazioni approssimative, esaurirà la vista e stancherà il cervello in breve tempo, e riempirà di nervosismo la psiche. In questi casi una sosta, possibilmente in un'area di servizio tranquilla, potrà "ricaricare" adeguatamente il conducente e i suoi occhi.

Le situazioni che possono distrarre il guidatore e incidere sulla sicurezza del viaggio sono tante ma certamente un occhio riposato, dotato di buona vista ed eventualmente di un appropriato occhiale, aiuta moltissimo a guidare bene.



eastcoast<sup>®</sup>

BRACELET

Made in Italy

[www.eastcoast.eu.com](http://www.eastcoast.eu.com)



300 COMBINAZIONI POSSIBILI - CREA IL TUO STILE

# Lenti a contatto?

## Promosse anche da chi porta gli occhiali



*Presentati nel corso del 10° Convegno Assottica, i risultati della campagna educativa "Lenti a contatto: qui si... informa"*

Oltre 850 centri ottici coinvolti in tutta Italia, 2.530 questionari somministrati a non portatori di lenti a contatto, un'indagine che può considerarsi tra le più interessanti, in Europa, per capillarità e numero di dati raccolti.

Questi i numeri principali della campagna "**Lenti a contatto: qui si... Informa**" partita a ottobre 2012 e conclusasi nella primavera del 2013, presentati nel corso del 10° Convegno Assottica a Roma, l'11 Novembre 2013.

Duplica l'obiettivo del progetto: indagare aspettative e barriere nei confronti di questo mezzo di correzione, sempre più diffuso, e veicolare materiali informativi sul loro corretto utilizzo.

Il campione intervistato è risultato composto per il 60% da donne e il 40% da uomini, con un'età media di 32 anni. Il livello d'istruzione dei partecipanti vede il 50,2% degli intervistati diplomati e il 25,7% laureati. Miopia (64%) e astigmatismo (39,1%), sono i vizi di refrazione con incidenza maggiore, seguiti da ipermetropia (16,2%) e presbiopia (11,8%).

Molte sono le aspettative nei confronti delle lenti a contatto di coloro che, attualmente, non le hanno ancora scelte: qualità della visione (85%), comfort (76%), flessibilità di utilizzo in occasioni particolari (68%)\* e miglioramento dell'aspetto estetico (49%)\*.

"Il potenziale portatore, ritiene importanti soprattutto gli aspetti "funzionali" relativi a questo sistema di correzione. Aspetti che oggi possono trovare una risposta puntuale grazie alla tecnologia e ai nuovi materiali impiegati nelle lenti a contatto", affermano **Fabrizio Zeri** (contattologo e professore a contratto in Ottica e Optometria presso l'Università Roma TRE) e **Stefano Livi** (ricercatore presso il Dipartimento di Psicologia dei Processi di Sviluppo e Socializzazione dell'Università La Sapienza), responsabili dell'elaborazione dei dati dell'indagine.

Le barriere, sebbene non con percentuali elevate, che allontanano le persone dalle lenti a contatto, sono da ricercarsi nell'idea della complessità

di gestione (8,8%), e nella convinzione di avere occhi non adatti alle lenti a contatto (8,3%).

In questo scenario chi può svolgere un ruolo decisivo è il contattologo, che può guidare il potenziale portatore, soprattutto durante la prima applicazione, superando i dubbi e trasformando le aspettative in realtà. Per ottenere un'applicazione di successo fondamentale, e richiesto anche dagli intervistati, è la ricezione di tutte le informazioni che ruotano intorno alle esigenze dell'ametropo.

Il potenziale portatore da una parte vuole esser ascoltato relativamente ai propri bisogni visivi e al proprio stile di vita, dall'altra vuole ricevere informazioni chiare e puntuali.

"Interpellato, all'interno della stessa campagna, un campione di 188 contattologi ha sottolineato quali sono le tematiche maggiormente affrontate con chi si vorrebbe avvicinare alle lenti a contatto - concludono Livi e Zeri. - Visione ottimale, facilità di gestione e flessibilità d'uso sono ai primi posti, in perfetta sinergia con i riscontri sul pubblico".

"Siamo molto soddisfatti - afferma **Nicoletta Losi** presidente di Assottica Gruppo Contattologia - dei risultati sorprendenti di questa campagna. Conoscere quali sono le aspettative e le barriere della popolazione italiana nei confronti delle lenti a contatto, è uno stimolo importante, sia per continuare a diffondere una corretta cultura sul loro utilizzo in sicurezza, sia per indirizzare meglio la ricerca, nella finalizzazione di prodotti in grado di rispondere ai bisogni in continua evoluzione dei potenziali portatori di lenti a contatto".







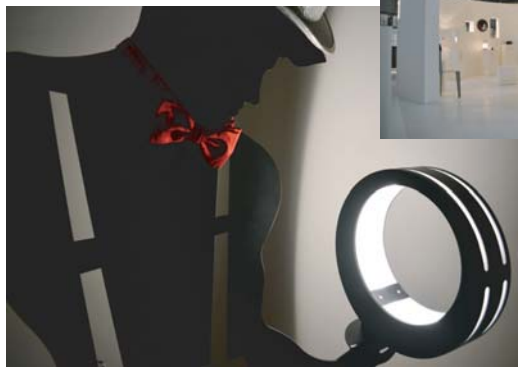
**LOOK LIGHT Italian Design** si occupa di produzione ed assemblaggio "Made in Italy" di lampade a led per Arredo Indoor – Outdoor, versione fissa ed orientabile realizzate in acciaio al carbonio a taglio laser verniciate o con vernici a polvere Linea ECO o artigianalmente con vernici ad effetto speciale Linea LUX.

Lampade dal design moderno e raffinato (Piantane, Lampade da tavolo, Applique LINEA UOMO-DONNA O BIMBO – BIMBA per camerette), accessoriabili a scelta o a gusto del cliente da poter inserire in vari contesti ed ambienti Privati & Contract.

L'anello di luce è il fulcro di un'intera linea di sagome personalizzabili le quali prendono forma, assumono funzione, creando al contempo un' atmosfera piacevole, magica e surreale.



Applique a parete per esterno o interno Mod.010 PIERRE "IL BALLERINO", struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale diamantata bianca.



Piantana versione orientabile Mod.01 IGOR "L'ILLUSIONISTA", struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale pelle nera.



Lampada da tavolo orientabile Mod.05 MAYRA "LA CUBANA", struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale pelle nera.



Applique a parete per interno Mod.011 DORA – "LA CICOGNA", struttura in acciaio e vernice artigianale ad effetto speciale soft touch viola.

# E' arrivata la primavera: per godersi al meglio

Per una protezione completa: Linea Chilly con Antibatterico

**È** finalmente arrivata la bella stagione, e, dopo un lungo e piovoso inverno, è tornata la primavera! La stagione da tutti più attesa, quella in cui rifiorisce la vita e si risveglia un po' tutto dal letargo, anche la nostra voglia di uscire e di stare in giro all'aria aperta e di viaggiare: le giornate si allungano e finalmente si può dare l'avvio al tanto atteso cambio di guardaroba!

Durante la stagione primaverile, complici le temperature più miti e le maggiori ore di luce, si è molto più dinamiche, si trascorre più tempo all'aperto e aumentano le occasioni in cui trovarsi in ambienti pubblici come palestre, piscine e parchi, esponendosi maggiormente a possibili contatti batterici. Si avverte, così, il bisogno di sentirsi sicure e protette in tutte queste circostanze, anche per quanto riguarda la propria igiene intima.

Per questo, Chilly - lo **specialista dell'igiene intima** - da sempre vicino alle donne - consiglia **Chilly con Antibatterico Formula Attiva**, la soluzione perfetta per chi, alla delicatezza, chiede anche una protezione in più contro le attacchi batteriche. **Chilly con Antibatterico Formula Attiva**, infatti, è la linea intima ipoallergenica\* e non irritante, **che aiuta a proteggere dagli attacchi batterici esterni rispettando l'equilibrio delle parti intime**, donando una piacevole sensazione di sicurezza e protezione, in ogni momento.

La formula di **Chilly con Antibatterico Formula Attiva**, arricchita con **estratti di timo e salvia** dalle riconosciute **proprietà antibatteriche**, aiuta ad attenuare la sensazione di prurito e dona una piacevole sensazione di sollievo. Test clinici dimostrano elevata gradevolezza e ottima tollerabilità\*\*.



# sicura e protetta la bella stagione



La **Linea Chilly con Antibatterico** potrà divenire così l'alleato nella cura dell'igiene intima per tutte le donne attive e dinamiche, sia in **casa**, grazie al **detergente intimo**, con formula a pH5, che **fuori casa**, grazie alle **Salviettine intime Chilly Pocket con Antibatterico**: in soffice tessuto 100% biodegradabile e gettabili nel WC, sono sicure ed efficaci; inoltre sono clinicamente testate e formulate per rispettare le mucose, svolgendo una delicata azione di difesa contro le aggressioni batteriche.

Le **Salviettine Intime Chilly Pocket con Antibatterico** permettono di avere cura della propria igiene personale in ogni momento - in ufficio, in viaggio, in vacanza - rispettando la natura! Perfette per la stagione primaverile, sono le migliori alleate di ogni donna: le **Salviettine Intime Chilly Pocket Bio con Antibatterico** donano **sicurezza** e la **protezione** che solo **Chilly** sa garantire. **Compatte, comode e discrete**, diventano un **must have** da **avere sempre con sé**, un accessorio irrinunciabile per sentirsi sempre a proprio agio, ovunque si vada!

Tutte le **Salviettine Intime Chilly Pocket** in tessuto 100% biodegradabile e gettabile nel WC sono **“Soft & Sensitive”**:

**Soft** per la loro morbidezza e l'irresistibile materiale “Soft touch” della confezione.

**Sensitive** per la speciale formula extra dolce che rispetta il pH fisiologico della pelle e garantisce alta tollerabilità per le parti intime.

**Senza alcool e senza coloranti**, la formulazione delle Salviettine Intime Chilly Pocket con Antibatterico **rispetta il pH fisiologico della pelle e dona freschezza a lungo** contrastando i cattivi odori, per una sicurezza totale in ogni momento della giornata.

Il comodo **pack apri e chiudi**, poi, mantiene le salviettine **sempre fresche ed imbevute** per garantire **massima qualità dalla prima all'ultima** salviettina.

**La Linea Chilly con Antibatterico Formula Attiva è approvato dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.**

Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.

\* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

\*\*Test multicentrico di tollerabilità in uso sotto controllo ginecologico e di ipoallergenicità.

# La bellezza è appesa a un filo



di Marco Gasparotti

Docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose Università italiane, dal suo studio alla Clinica Ars Medica, a Roma.

*Soft lifting, un mini-intervento per combattere le rughe ed il rilassamento cutaneo*

**D**efinitivamente debellate da fillers e botox, le rughe non fanno più paura. Il rilassamento cutaneo, invece, è ancora difficile da contrastare, a meno che non si ricorra ad un mini-lifting del viso e del collo.

Oggi, però, la medicina estetica ha una nuova arma.

Si tratta del soft lifting, una soluzione a cui ricorrere non appena si nota una perdita di tono del viso.

Questa nuova metodica prevede l'inserimento, attraverso delle micro-incisioni transcutanee, di speciali fili che hanno il compito di sostenere e sollevare la pelle nelle zone "critiche".

L'intervento viene effettuato in ambulatorio, richiede solo una leggera anestesia locale, dura circa mezz'ora ed è poco più traumatico di un semplice "riempitivo" con fillers.

Si possono infatti riprendere immediatamente le normali attività.

Si tratta di un intervento mini-invasivo. Anzitutto, è importante precisare che i fili utilizzati sono riassorbibili, possono essere di materiali diversi ma i più utilizzati sono a base di acido ialuronico ed acido polilattico, completamente riassorbibili.

Dopo avere individuato le zone del viso che tendono a cedere e praticato dei microscopici fori nei punti di entrata e di uscita del filo, questo viene inserito nel derma con un ago molto sottile.

Si procede sollevando i tessuti cutanei, che si fissano nella nuova posizione ancorandosi ai minuscoli coni direzionali distribuiti lungo il filo.

Si ottengono in questa maniera due azioni combinate: una meccanica, di sostegno, e l'altra rivitalizzante, dovuta al rilascio graduale dell'acido ialuronico e polilattico, che inducono i fibroblasti del derma ad una maggiore produzione di collagene. Il miglioramento è visibile da subito, ed ha una durata di un anno e mezzo circa.

Con il soft lifting si ottengono ottimi risultati nel rimodellamento dei contorni del viso e dell'angolo mandibolare, zona dove si formano i cosiddetti "bargigli". Inoltre si possono sollevare le guance, migliorando la "definizione" dello zigomo ed attenuando notevolmente eventuali rughe nasogeniene. Infine, si può intervenire sul collo, in modo da distendere la pelle e renderla più compatta.

Una valida alternativa, sicuramente più "soft", anche se di durata inferiore, ad un mini-lifting del viso e del collo, intervento di certo più "impegnativo".



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



**Broggi 1818.** Via Don P. Mazzolari, 17- 25050 Passirano (BS) Italy - [info@broggi.it](mailto:info@broggi.it)



# Coppia, amore e separazione

*La consulenza legale come  
sostegno nella transizione*



**di Federico Sandri**  
Psicologo, Sessuologo,  
Docente presso il Centro Italiano  
di Sessuologia di Bologna (CIS)



**di Arianna Musacci**  
Counsellor esperata in  
consulenze legali

**L'**amore è la parola chiave dell'esperienza umana. E' il motore, il fine e il mezzo di cui ci nutriamo dal momento del nostro concepimento sino alla conclusione dei giorni. E' una bussola che indica il verso di ogni momento, è un anelito per tutta la nostra esistenza che, fra tentativi fatti di prove ed errori, ci porta ad esplorare picchi e voragini del nostro modo di sentire. Incontriamo l'amore sotto molte declinazioni: amore filiale, fraterno, amicale, genitoriale, passionale, accuditivo, amore compassivo, tante tipologie di amore per le infinite sfumature di ogni incontro. Dentro l'amore viviamo una curiosità intrinseca e potente che ci spinge a guardare oltre il nostro piccolo spazio vitale per vedere l'altro. Parlare d'amore e tradurre il suo linguaggio in parole è la sfida di ogni tempo. Di esso si è scritto sin dall'antichità: come non ricordare Il Simposio di Platone, dove l'amore (eros) è descritto come quel fenomeno indicibile ed enigmatico così tanto vicino alla follia da renderci tutti suoi "ostaggi" nel momento in cui si risveglia in noi. Senza alcun preavviso l'amore arriva a farci visita abitando il nostro insaziabile desiderio di appropriarci della bellezza e di colmare la mancanza con il ricongiungimento con la nostra "metà". Ed è nell'amore che nasce la coppia, una grande occasione di conoscenza di sé che tutti prima o poi, chi anche solo in modo immaginato o sognato, sperimentiamo nella vita. Ma quando è possibile parlare di coppia? Volendo darne una definizione, si parla di coppia quando due individui che mostrano un reciproco interesse, dei sentimenti condivisi ed un legame intimo e profondo, dichiarano l'intenzionalità di stare insieme con il reale intento di realizzare un progetto comune (ad esempio il matrimonio, l'acquisto di una casa, la procreazione, ecc..). Ogni coppia ha le sue regole ed amare, anche se idealmente, crediamo sia una esperienza sempre libera e caratterizzata da incanto, magia e fluidità. Ma tale esperienza deve essere anche normata da regole, implicite od esplicite, che riguardano l'intesa fra i due amanti.

Nel suo ciclo vitale la coppia si caratterizza per quattro diversi momenti salienti: una prima fase simbiotica, o dell'innamoramento, durante la quale vi è una forte idealizzazione dell'altro. Una seconda fase detta di differenziazione che si ha quando l'idealizzazione dell'immagine dell'altro cade lasciandoci disillusi, a tratti delusi di fronte alla diversità come non l'avevamo concepita e la cui accettazione ci mette a volte a dura prova. Si arriva poi alla sperimentazione, quella fase cruciale dove i due partner creano uno spazio emotivo di distanza, di riappropriazione della propria individualità, di quasi totale assenza di negoziazione (aspetto basilare nella relazione di coppia), per giungere infine al riavvicinamento e all'interdipendenza, ossia a quel processo di ridefinizione del rapporto di coppia che, lasciata la fase simbiotica, approda infine all'autonomia dei singoli che decidono di stare insieme in un reciproco riconoscimento l'uno nello sguardo dell'altro.

Come abbiamo sottolineato i vincoli, le norme, le regole non solo fanno parte dell'esperienza individuale ma caratterizzano molti dei passi del percorso di condivisione amorosa. Tra i diversi progetti ai quali una coppia può tendere spesso vi è il matrimonio, una istituzione giuridicamente e/o religiosamente regolamentata dalla quale l'unione trae un'ulteriore forza sul piano psicologico, giuridico e sociale. Essere spo-

sati pone l'accento sulla decisione condivisa di essere riconosciuti davanti alla legge, morale e sociale, come entità unica e complessa fatta di due individui che scelgono in libertà di rinunciare ad alcune parti narcisistiche per sostenere un modello di esperienza a due.

Il nostro ordinamento prevede che un uomo e una donna abbiano la possibilità di scegliere tra due tipi di matrimonio: il matrimonio civile, celebrato in Comune davanti all'ufficiale di stato civile e il matrimonio concordatario, celebrato in Chiesa e poi trascritto negli uffici dello stato civile (il matrimonio "religioso" è regolato dal Concordato Lateranense dell'11 febbraio 1929, confermato dall'accordo di revisione del 18 febbraio 1984). Queste due tipologie di unioni si differenziano per il tipo di celebrazione ma di fatto i diritti e i doveri che sorgono tra gli sposi sono gli stessi: il rapporto che nasce tra i coniugi è regolamentato in ambo i casi dal Codice Civile.

Con il matrimonio la coppia si consolida traendo riconoscimento di fronte alla legge, che ne delimita diritti e doveri, e di fronte alla società che riconosce allo status di moglie e di marito, una legittimità che una convivenza cosiddetta "more uxorio" ancora oggi non ottiene, per non parlare dei rapporti nascenti tra partner dello stesso sesso. Tuttavia la coppia, sia essa sancita per legge oppure normata solo dal vincolo d'amore, ha un suo tempo di vita che a volte si consuma più velocemente del previsto. In questo caso, quando una crisi, una rottura o un evento di trasformazione coinvolgono la coppia è utile rivolgersi ad un consulente che sostenga e aiuti la transizione coniugale.

Ma quali sono gli scenari possibili di fronte ad una crisi coniugale? Nell'esperienza all'interno degli studi legali si è potuto osservare come la coppia unita in matrimonio si avvalga di una consulenza solo in alcuni casi: quando ad esempio si trova di fronte ad una crisi talmente profonda da rendere la convivenza ingestibile, la vicinanza con l'altro non più tollerabile, e la possibilità di negoziazione un miraggio. Si tratta di crisi che coinvolgono il basamento della relazione coniugale e che spesso portano ad un allontanamento di uno dei coniugi dalla relazione di coppia. Sono ancora poche, troppo poche, le coppie che si avvalgono di un aiuto professionale nell'ambito delle relazioni di aiuto, quando ancora è possibile operare affinché la coppia possa abitare un domani condiviso. Un esempio ubiquitario negli Stati Uniti, in Francia e in Germania è ad esempio il consulente di coppia esperto in questioni legali e negoziate di coppia. Questa professione in Italia gode ancora di scarsa visibilità, sia per un retaggio culturale che vede ancora poco opportuno "lavare i panni sporchi" fuori dalle quattro mura domestiche, sia perchè siamo tutti molto resistenti a riflettere sul vecchio detto che dice che una volta che è stata fatta la frittata è difficile far tornare integre le uova. Viviamo nella speranza, o nella folle





idea, che mettendo la testa sotto la sabbia qualcosa di magico potrà verificarsi, ed invece nulla accade, se non l'esacerbazione delle problematiche. Le parole diventano dure, i tempi stretti, l'emotività inaridita. La soluzione decisiva, che spesso è anche vista come unica soluzione, appare quindi la separazione legale, prima tappa verso la fine di un matrimonio che cessa a tutti gli effetti con la pronuncia di sentenza di divorzio dopo tre anni dalla omologazione della separazione (nel caso di separazione consensuale) o dalla pronuncia di sentenza passata in giudicato (nel caso di separazione giudiziale).

E' interessante osservare come la coppia sancisca in modo ufficiale e legalmente riconosciuto la propria nascita attraverso una celebrazione, civile o religiosa che sia, e ricorra alla legge e al suo formalismo per decretarne anche la fine.

Ciò che vale la pena sottolineare e che spesso non viene evidenziato a sufficienza, è l'impatto che le questioni irrisolte a livello emotivo e comunicazionale hanno all'interno della coppia; anche se razionalmente non parrebbe così, sono proprio le questioni comunicazionali, la mancanza di empatia, le rabbie represses che creano maggiore complessità nella gestione del conflitto sul piano legale. Il professionista (l'avvocato) viene regolarmente investito di responsabilità, aspettative, proiezioni (sia sotto forma di transfert positivo che negativo), frammisto ad una sorta di "sete di giustizia" che sin troppe volte nasconde un potente bisogno di vendetta nei confronti del coniuge. Non è raro assistere ad infinite, quanto logoranti, prove di forza tra i procuratori delle parti in causa (i coniugi appunto) che, a sostegno della tutela dell'interesse del singolo, si vedono avanzare le richieste più incredibili, spesso frutto di mero astio, orgoglio ferito, senso del possesso. I partner in via di separazione si deresponsabilizzano dando ai rispettivi avvocati il compito di gestire le impossibili questioni che molti anni di coppia hanno determinato. Spesso non si tratta di dispute che alla base hanno la necessità di chiarificare questioni economiche ma sottendono piuttosto bisogni di rivalsa morale. In questi casi è utile affrontare la disputa prima sul piano di una consulenza specialistica che valuti questioni di tipo relazionale, vissuti emotivi, conflittualità; l'utilità è anche di tipo economico ed avvalora questo dato la statistica estera che appoggia la pratica di counseling legale come mezzo anche per rendere i processi più snelli, le separazioni consensuali più frequenti, la medizione familiare, anche per la gestione dei figli, più efficace.



E' indubbio che la crisi all'interno di una coppia è un momento molto delicato che, tuttavia, se colto come occasione di cambiamento e di comprensione profonda di sé, può portare l'unione ad una trasformazione anziché ad una rottura. Quando una coppia si rivolge ad un legale raramente si è rivolta prima ad un counselor o ad un terapeuta per affrontare un percorso di counseling o terapia di coppia per la messa a fuoco delle problematiche reali che si celano dietro a pretese e recriminazioni reciproche. Mai come oggi, vista la crescente conflittualità, è importante contemplare la possibilità di potersi avvalere dell'ausilio di un professionista della relazione d'aiuto nella pratica forense.

Il counselor potrà agevolare i coniugi ad individuare insieme qual è il reale problema esistente tra loro e grazie ad una attenta opera di mediazione, ascolto attivo, accettazione incondizionata delle caratteristiche e delle esigenze individuali, potrà operare al meglio verso la trasformazione della coppia che da una condizione di mera conflittualità potrà giungere ad una posizione di condivisa e solidale gestione del conflitto. Il linguaggio è parte fondamentale in questo processo di aiuto-trasformazione; l'educazione ad una comunicazione consapevole e attenta al proprio interlocutore potrà sicuramente agevolare lo scambio tra i due partner che potranno finalmente approdare alla consapevolezza del proprio vissuto interiore.

Vi è pertanto la possibilità di approdare alla risoluzione del conflitto sul piano legale, spogliati delle sottese pretese di natura affettiva, sollevando altresì l'avvocato da un ruolo di "terapeuta/giustiziere" che non riguarda i suoi ambiti di azione. Si passa quindi da una condizione di deresponsabilizzazione e di delega (all'avvocato prima e al giudice poi) ad una posizione di parte attiva attenta alle proprie reali esigenze/

richieste unitamente a quelle dell'altro con lo scopo di raggiungere il bene di entrambi. L'assunzione di responsabilità all'interno della relazione significa riconoscersi co-creatori degli eventi e non spettatori inermi di fronte ad un destino crudele. Significa ritenersi agenti di cambiamento e potenziali fautori del proprio, anche futuro, benessere.

Non dimentichiamo, infine, il ruolo peculiare che assumono i figli delle coppie che si trovano a dover affrontare una separazione o un divorzio. Essi vengono investiti di tutto il carico di aspettative, proiezioni e triangolazioni che i genitori agiscono nella loro crudele danza della vendetta. E' proprio attraverso l'uso strumentale dei figli, unitamente alla gestione patrimoniale delle risorse familiari, che si esprime in tutta la sua complessità il cosiddetto "gioco del potere" che consiste nel tentativo di ottenere e mantenere una posizione di vantaggio sull'altro attraverso la dipendenza affettiva (contesa dei figli) o il "ricatto" economico (dipendenza di natura economica del soggetto più svantaggiato) a sostegno di quello che viene vissuto come un danno subito.

Con il divorzio i coniugi affrontano sul piano legale il cessare degli effetti civili del matrimonio (quando si tratta di matrimonio concordatario) o lo scioglimento dello stesso (nei casi di matrimonio civile) assistendo al venir meno del patto fiduciario esplicito, formalizzatosi con il rito del matrimonio, mentre da un punto di vista psicologico essi vedono fallire il cosiddetto patto segreto che corrisponde a tutte le implicazioni nascoste, di natura affettiva e psicologica, che hanno determinato la scelta di quello specifico compagno/a.



Di estrema importanza è l'intervento del counselor in questa fase di cambiamento per mettere a fuoco le risorse intrinseche che permetteranno di ridefinire i propri obiettivi facendo tesoro dell'esperienza vissuta: non come fallimento ma come opportunità di crescita.

A fronte di quanto detto e della sofferenza che troppe volte colpisce numerose coppie e nuclei familiari, non possiamo che auspicarci che il counseling possa fare il suo ingresso negli studi professionali per la "porta principale", onde consentire un valido ausilio e un'ideale sinergia al buon esito delle vertenze di natura familiare ed in particolar modo a quelle afferenti ai rapporti di coppia.



## Cioccolato fondente e mandorla

*Le prime barrette al cioccolato fondente gusto mandorla*

Per gli amanti del cioccolato dark, un nuovo abbinamento unico e goloso firmato Pesoforma. Il cacao intenso e la mandorla si avvolgono in un triplice strato irresistibile, per concedersi un gustoso peccato di gola senza rinunciare alla silhouette.

Pesoforma presenta le nuove Barrette al gusto Cioccolato Fondente e Mandorla: un nuovo pasto sostitutivo, ideale per la perdita e il mantenimento del peso, ricco di proteine e con un giusto equilibrio di carboidrati e grassi. Le nuove Barrette Pesoforma sono state realizzate con una tecnologia innovativa che ha permesso di ottenere un ripieno morbido e avvolgente, vero e proprio cuore goloso, in cui la delicatezza e morbidezza della mandorla si sposano perfettamente con il sapore deciso e intenso del cioccolato fondente. Una miscela perfetta di golosità e sapore per un pasto sostitutivo davvero squisito!

Le Barrette al gusto Cioccolato Fondente e Mandorla sono una pratica soluzione per chi è sempre di corsa e predilige un pasto veloce, ma equilibrato e nutriente anche fuori casa.

Le appetitose Barrette racchiudono tutta la bontà delle migliori polveri di cacao miscelate in modo sapiente e accurato e con appena 234 kcal per pasto (= 2 barrette), forniscono tutti i nutrienti necessari all'organismo, integrandosi perfettamente con una dieta settimanale da 1200 kcal. Consigliate anche per mantenere la forma ottenuta, le Barrette al gusto Cioccolato Fondente e Mandorla regalano un'esplosione di gusto senza rinunciare alla linea!

# ASTORE

VENEZIA

*Dal 1929  
qualità,  
varietà  
e originalità*



*Since 1929  
quality,  
variety  
and  
originality*



*In pelle naturale dipinte a mano - Natural leather handpainted*

[www.astore.biz](http://www.astore.biz)

# Pillola: *benefici extra-contraccettivi*

*Benefici non contraccettivi e possibilità terapeutiche della contraccezione ormonale*

**L**a pillola contraccettiva, oltre a evitare efficacemente gravidanze indesiderate, riduce il rischio di incorrere in talune patologie, spesso gravi (benefici extra-contraccettivi). Inoltre la sua efficacia nel combattere i disturbi dell'età riproduttiva è stata scientificamente dimostrata (possibilità terapeutiche).

## **Rischio di ammalarsi di tumore**

La pillola contraccettiva protegge dal tumore dell'ovaio e per ogni 5 anni di utilizzo il rischio diminuisce del 20%. L'effetto protettivo si mantiene per più di 30 anni dalla sospensione del trattamento. Spesso il cancro alle ovaie - il cui picco di incidenza è intorno ai 60-65 anni d'età - viene diagnosticato tardivamente a causa della asintomaticità della fase iniziale: ecco perché la pillola costituisce un'importante opzione preventiva.

Le donne che hanno usato la pillola contraccettiva hanno, inoltre,



un rischio più basso di ammalarsi di tumore del corpo dell'utero. La contraccezione orale infatti è in grado di evitare circa la metà dei casi di questo tipo di cancro con un effetto che si mantiene per più di 20 anni dopo la sospensione del trattamento. La protezione è proporzionale alla lunghezza del periodo di assunzione: per più tempo si è fatto uso della pillola, maggiore è la riduzione del rischio. Il tumore dell'utero è in generale il quarto in termini di diffusione nella popolazione femminile con un picco di incidenza attorno ai 60 anni.

La pillola contraccettiva protegge, ancora, dal tumore del colon-retto, evitandone circa 1 caso su 5. Tale tumore è attualmente piuttosto diffuso tra la popolazione femminile ed è secondo per incidenza al tumore della mammella.

Infine, ampi studi epidemiologici anglosassoni hanno dimostrato che le donne che hanno usato la pillola contraccettiva in generale sembrano morire di meno (circa 1 morte su 10 in meno) rispetto a quelle che non l'hanno usata, sia per le malattie di tipo tumorale sia per quelle cardiovascolari.

### Possibili impieghi terapeutici

Anche se molte donne assumono la pillola a scopo terapeutico, tale utilizzo è spesso off-label (ovvero al di fuori della loro indicazione d'uso). Le patologie contro le quali la pillola ha dimostrato efficacia terapeutica – supportata da studi scientifici – sono:

- **Endometriosi:** è una patologia che affligge fino al 10% delle pazienti in età riproduttiva. Deriva da una "sovraabbondanza" del rivestimento epiteliale dell'utero (endometrio) ad altri organi pelvici (ovaio, vescica, intestino ecc.). Le conseguenze sono un aumento del dolore mestruale e la comparsa di dolore pelvico cronico (specialmente durante i rapporti sessuali). Tale patologia si associa talvolta a infertilità. Alla paziente affetta da endometriosi deve essere prescritto un trattamento con estro-progestinici o progestinici per tutto il tempo in cui non desidera rimanere incinta. Di contro, l'intervento chirurgico deve essere programmato solamente in alcuni casi specifici: la possibilità che il problema si ripresenti è di circa il 10% all'anno per i primi 5 anni.

Il trattamento con pillola contraccettiva presenta ottima tollerabilità, minimi effetti metabolici e un basso costo. Inoltre si è dimostrato che l'utilizzo post-chirurgico della pillola si associa a un minor tasso di ricadute ovariche di malattia e di dolore.

- **Segni di iperandrogenismo** (acne, brufoli, perdita di capelli, seborrea, peluria indesiderata): poiché la pillola contraccettiva inibisce l'attività delle ovaie, ne riduce anche la produzione di ormoni androgeni. Di conseguenza limita perdita di capelli, seborrea, peluria indesiderata. Esiste inoltre una chiara evidenza scientifica: i contraccettivi orali sono efficaci nel ridurre lesioni infiammatorie e non infiammatorie dell'acne facciale.

- **Ciclo molto abbondante:** si tratta di un problema molto diffuso sia poco dopo la prima mestruazione, sia verso la menopausa. Durante il trattamento con la pillola estro-progestinica il rivestimento epiteliale dell'utero è generalmente più sottile rispetto a un normale ciclo ovulatorio. Di conseguenza la perdita mestruale risulta ridotta. Si è riscontrato un calo del flusso di circa il 50% nei sanguinamenti mestruali eccessivi, con un beneficio in termini di anemia da carenza di ferro e un minor ricorso a interventi chirurgici. La mestruazione, inoltre, può essere ridotta al minimo o eliminata con l'utilizzo di efficaci regimi estesi di contraccezione ormonale.

- **Dolore mestruale intenso:** si stima che quasi 8 donne su 10 soffrano di dolore mestruale, anche se solo un terzo di queste denuncia un dolore talmente forte da essere costretta a stare a casa e/o prendere farmaci. Se queste pazienti non desiderano una gravidanza, la pillola deve rappresentare il trattamento di prima scelta. Infatti la pillola oltre a ridurre la quantità del flusso mestruale, limita anche la produzione di mediatori quali le prostaglandine responsabili dell'aumento del dolore mestruale.

- **Cambiamento d'umore in fase premenstruale:** quasi una donna su 10 soffre di problemi emozionali nei giorni che precedono la comparsa del ciclo. Solitamente i sintomi sono: ansia, irascibilità, depressione, difficoltà nelle relazioni interpersonali. La sindrome premenstruale scompare se non avviene il ciclo ovarico (per esempio durante l'allattamento o la gravidanza). Tuttavia i contraccettivi ormonali sono stati prescritti per circa 40 anni a donne con sindrome premenstruale senza capire esattamente cosa aspettarsi. Recentemente uno studio – condotto su un campione di donne selezionate sulla base di rigorosi criteri diagnostici – ha dimostrato che un contraccettivo orale è efficace nel trattare la sindrome premenstruale severa. Da evidenziare comunque che l'effetto placebo non è trascurabile e non esistono studi di confronto ben condotti con altri trattamenti disponibili.

## Dieci punti per sfatare i luoghi comuni

### 1. "La pillola fa venire il cancro" - Falso.

Importanti studi internazionali hanno anzi evidenziato come l'assunzione del contraccettivo orale protegga dal tumore dell'ovaio, dal tumore del corpo dell'utero e dal tumore del colon retto. In generale, la protezione è proporzionale alla lunghezza del periodo di assunzione: per più tempo si è fatto uso della pillola, maggiore è la riduzione del rischio.

2. "La pillola provoca Tromboembolismo venoso (Tev)". L'EMA e l'AIFA hanno recentemente confermato che la pillola aumenta il rischio di trombosi venosa, ma l'aumento del rischio è basso in termini numerici (circa 10 volte meno che in gravidanza) e dipende dalle dosi e dal tipo di estrogeno presente nel composto e dal tipo di progestinico. Con le pillole che contengono estradiolo i dati di laboratorio dimostrano un rischio molto più basso, anche se mancano i dati epidemiologici. Oggi sappiamo che le complicazioni trombo emboliche sono dovute principalmente al dosaggio dell'estrogeno contenuto nella pillola e probabilmente alla sua struttura molecolare e in minor misura al tipo di progestinico. L'importante è trovare la pillola più indicata a meno di non essere predisposta, di avere una storia familiare di trombosi o di soffrire di malattie della coagulazione; in questi casi la pillola e anche gli altri contraccettivi ormonali non sono indicati (come indicato nel foglietto illustrativo di tutte le pillole).

### 3. "La pillola toglie il desiderio sessuale" - Falso.

Una scelta oculata del contraccettivo orale può favorire l'erotismo: alcune componenti della pillola riducono per esempio la secchezza vaginale. Inoltre una sessualità "libera", scevra dalle preoccupazioni legate al rischio di una gravidanza indesiderata, può essere vissuta in maniera più soddisfacente e appagante.

### 4. "La pillola non è adatta alle giovanissime" - Falso.

La pillola, al contrario, è particolarmente indicata per le Teens: i contraccettivi orali per esempio sono efficaci nel ridurre lesioni infiammatorie e non infiammatorie dell'acne facciale. La pillola inoltre inibisce l'attività delle ovaie e ne riduce la produzione di ormoni androgeni. Di conseguenza limita perdita di capelli, seborrea, peluria indesiderata.

### 5. "Non va bene prendere la pillola in pre-menopausa" - Falso.

Come già accennato, la pillola contraccettiva protegge dal tumore dell'ovaio e per ogni 5 anni di utilizzo il rischio diminuisce del 20% e tale protezione si mantiene fino a 30 anni dalla sospensione. Spesso il cancro alle ovaie - il cui picco di incidenza è intorno ai 60-65 anni d'età - viene diagnosticato tardivamente a causa della asintomaticità della fase iniziale: ecco perché la pillola costituisce un'importante opzione preventiva, soprattutto in fase di premenopausa.

### 6. "A lungo andare la pillola può rendere meno fertili" - Falso.

Quando si desidera una gravidanza, basta smettere di assumere il contraccettivo orale. Il ciclo mestruale tornerà ad avere le stesse caratteristiche "pre-trattamento". La pillola non causa neppure eventuali malformazioni fetali, né può determinare un aumento degli aborti spontanei. Da evidenziare inoltre che i contraccettivi orali si sono dimostrati un'ottima arma per combattere l'endometriosi, patologia molto diffusa che può provocare infertilità.

### 7. "La pillola può modificare il mio umore e peggiorarlo" - Falso.

Recentemente, anzi, alcuni studi hanno evidenziato che i contraccettivi orali possono essere efficaci nel trattare la sindrome premestruale severa (che include ansia, irascibilità, depressione, difficoltà nelle relazioni interpersonali).

### 8. "L'amenorrea provocata dalla pillola è pericolosa" - Falso.

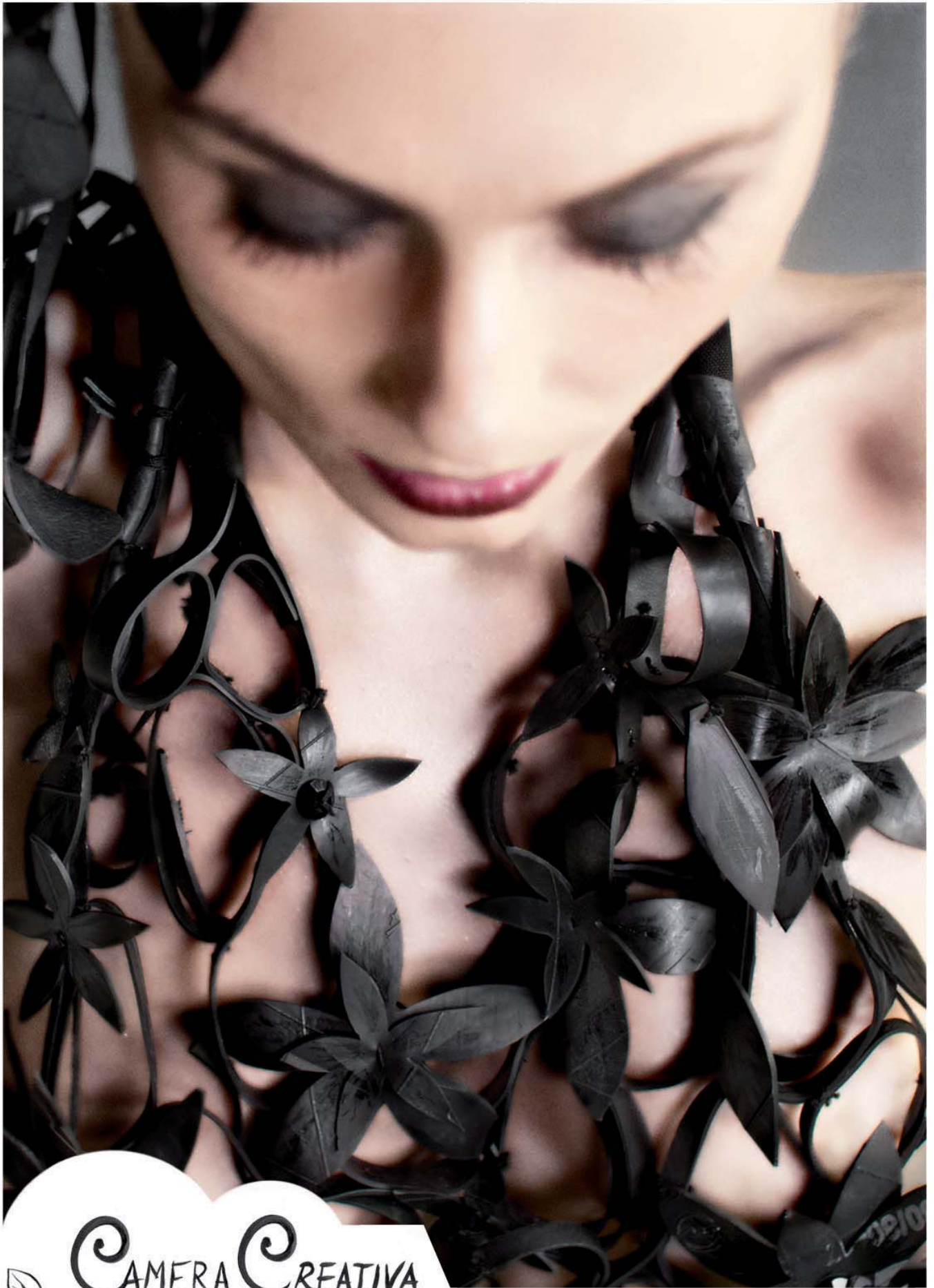
Durante il trattamento con la pillola estro-progestinica il rivestimento epiteliale dell'utero è generalmente più sottile rispetto a un normale ciclo ovulatorio. Di conseguenza la perdita mestruale risulta ridotta. La mestruazione, inoltre, può essere eliminata con l'utilizzo di efficaci regimi estesi di contraccezione ormonale. Sebbene a molte donne l'amenorrea non piaccia, è stato dimostrato che essa provoca un beneficio in termini di anemia da carenza di ferro e un minor ricorso a interventi chirurgici. La pillola è la terapia medica dell'endometriosi e potrebbe contribuire a prevenirla.

### 9. "La pillola fa ingrassare" - Falso.

Ormai esistono molti tipi di contraccettivi orali, anche naturali. La scelta del giusto contraccettivo, da concordare con il proprio ginecologo, permette di evitare la ritenzione idrica e l'accumulo di grasso indesiderato.

### 10. "Ho il ciclo mestruale irregolare: non posso prendere la pillola" - Falso.

Uno degli effetti più noti e bene accettati dalle donne è proprio quello della regolarizzazione del ritmo mestruale "a orologio". La maggior parte delle donne che assume la pillola sa con esattezza il giorno nel quale si verificherà il suo flusso mestruale.



[www.camera-creativa.com](http://www.camera-creativa.com)

di Antonio De Palma

ex dirigente medico pediatra ASL RME  
Medico esperto in Medicina naturale e  
psicoterapeuta

## Consigli e rimedi per mantenerla sana

La prostata è una ghiandola di piccole dimensioni (3-4 cm di diametro trasverso) attraversata dall'uretra e dai dotti eiaculatori. Questi ultimi sono così denominati perché rappresentano la via di passaggio degli spermatozoi e del liquido prostatico al momento dell'eiaculazione. In effetti, la prostata produce un indispensabile (almeno così sembra) liquido nutriente che permette agli spermatozoi di sopravvivere e di ricaricarsi, visto il lungo cammino che essi dovranno compiere nell'utero della donna che eventualmente li dovesse accogliere nel suo grembo.

A proposito dell'utero, alcuni ricercatori vedono nella prostata il suo omologo maschile e precisamente in quella sua piccola protuberanza chiamata collicolo seminale dove sboccano i dotti deferenti che raccolgono gli spermatozoi dai testicoli; inoltre, l'utricolo prostatico (una piccola rientranza del collicolo) sarebbe ritenuto l'omologo della vagina.

Questo perché in origine l'embrione umano è neutro.

Infatti, esso presenta i dotti di Wolff da cui origineranno le vie spermatiche maschili in contemporanea con i dotti di Muller da cui origineranno le tube, l'utero e parte della vagina.

Le gonadi inoltre, sono gli organi dell'embrione che si differenzieranno in ovaie o testicoli, secondo le differenze genetiche insite nel DNA individuale e si presentano anch'esse originariamente neutre: infatti, solo se il DNA presenta la conformazione cromosomica maschile XY le gonadi si differenzieranno in

testicoli che a loro volta produrranno l'ormone maschile chiamato testosterone. Quest'ultimo promuoverà lo sviluppo dei dotti di Wolff, lasciando solo dei residui atrofici per i dotti di Muller (cioè il collicolo e l'utricolo prostatico).

All'opposto, se le gonadi vengono a subire l'influsso dei cromosomi sessuali femminili XX si avrà la differenziazione delle gonadi in ovaie con la produzione preminente dell'ormone femminile chiamato estrogeno. In tal caso, si svilupperanno pienamente i dotti di Muller ed invece il dotto di Wolff lascerà solo dei residui chiamati epooforon

e paraofoforon, rintracciabili nel legamento ovarico e la cisti di Gartner situata a livello del terzo superiore della vagina.

In definitiva, siamo maschi con residui femminili e femmine con residui maschili.

D'altra parte, è proprio dal gioco equilibrato degli ormoni sessuali maschili e femminili (presenti simultaneamente nell'essere umano, ma in quantità diverse nei due sessi) che troviamo il corretto sviluppo corporeo e la salute in generale.

Inoltre, dal punto di vista olistico, la presenza biologica in noi di caratteristiche appartenenti ad entrambi i sessi, si ripercuote analogamente anche sulla nostra psiche.

Questo preambolo era necessario perché la salute della prostata è strettamente dipendente dagli ormoni maschili e femminili e come vedremo, anche dal nostro atteggiamento psichico.

Va anche detto che molti ricercatori si stanno interessando alla prostata quale produttrice di ormoni o altre sostanze ancora sconosciute, che agirebbero su alcuni importanti meccanismi, come quello dell'ere-

zione maschile ed anche su organi distanti come il cervello (produrrebbero vasodilatazione localizzata) e l'apparato circolatorio (indurrebbero ipotensione).

Per quanto riguarda il testosterone, sappiamo che esso è l'ormone che permette un corretto sviluppo della prostata e la mantiene in buona salute. Poiché l'ipertrofia od il cancro prostatico si verificano in generale in età avanzata, quando la sua secrezione diminuisce, appare evidente che esso non può essere reputato come la causa di tali mali, come si è creduto sinora. Anzi, alcuni studi hanno evidenziato come un suo calo sotto la soglia dei 250ng /dl sembrerebbe essere predisponente per le patologie in questione, al pari con un aumento dell'estradiolo, un tipo di estrogeno.

La correlazione tra bassi livelli di testosterone ed alti livelli di estradiolo può essere dovuta ad un aumento del tessuto grasso, soprattutto addominale. In effetti, si è visto come in tale tessuto sia presente un enzima chiamato aromatasi che converte appunto il testosterone in estradiolo, abbassando i livelli del primo ed elevando quelli del secondo.

La prostata ha recettori sia per il testosterone che per gli estrogeni, dunque è suscettibile di subire gli effetti di ambedue gli ormoni nel senso della crescita cellulare. Tuttavia, molti studi hanno evidenziato come la somministrazione di testosterone sotto stretto monitoraggio medico in pazienti affetti da cancro prostatico, non abbia indotto un ulteriore aumento della massa cancerosa, nei casi appunto di sua carenza accertata. D'altra parte, non è in sé il testosterone a generare lo stimolo ad accrescersi delle cellule prostatiche, ma un suo derivato il diidrotestosterone (DHT), generato dall'azione dell'enzima 5-alfa-re-

Siamo  
maschi con  
residui femminili  
e femmine con  
residui maschili



duttasi prostatico. Ciò spiega l'utilizzo della Finasteride e della Serenoa repens (*Sabal serrulata*) nella prevenzione e cura dell'ipertrofia prostatica, essendo questi appunto dei rimedi inibenti tale enzima.

Il DHT porta anche alla calvizie androgenetica, per cui si era pensato ad una correlazione tra malattie della prostata e calvizie, ma gli studi non hanno confermato con sicurezza tale ipotesi.

Inoltre, il DHT in giuste dosi è un ormone utile non solo per la tutela della salute prostatica, ma anche per il mantenimento della libido e di una valida sessualità maschile. Dunque, come al solito, si deve ragionare in termini di raffinati equilibri ormonali. Alcuni studi hanno evidenziato una diversa azione dei vari tipi di ormoni estrogeni, in quanto ad esempio quelli che stimolano il cancro al seno sarebbero protettivi sulla prostata e viceversa. Questi particolari tipi di estrogeni non stimolerebbero pertanto le cellule prostatiche alla crescita come fa l'estradiolo quando è in eccesso ed anzi saturando i suoi siti recettori, gli impedirebbero di agire in tal senso. Anche i fitoestrogeni (presenti in alcuni derivati vegetali come la soia) risulterebbero protettivi con lo stesso meccanismo d'azione.

Questo spiega perché sarebbe sempre bene prima di intraprendere una qualunque terapia o di utilizzare gli alimenti cosiddetti benefici per la prostata, avere un quadro chiaro della situazione ormonale, valutando con precisione dove conviene di più agire; sarebbe opportuno perciò conoscere il valore del testosterone totale (valori normali tra 350 e 1000 ng/dl), dell'estradiolo, della SHBG e dell'albuminemia.

Questi ultimi due esami servono per poter calcolare il testosterone libero (cioè quello non legato alle proteine SHBG e albumine) che in piccola percentuale sul totale, rappresenta la frazione attiva.

Per la diagnosi di ipertrofia e di cancro prostatico si è sempre utilizzato il dosaggio del PSA (se superiore a 4ng/ml merita attenzione) che però non distingue tra queste due malattie e spesso aumenta con l'età senza perciò essere predittivo di malattia. Alcune volte un PSA nor-



male può nascondere un tumore maligno che invece è sospettabile dai sintomi clinici. Oggi il dosaggio della sarcosina e del PCA3 nelle urine (ancora poco utilizzati) dà un aiuto diagnostico per differenziare le due patologie.

Ovviamente i sintomi clinici devono sempre orientare in prima battuta il medico esperto, pur considerando che la prostatite, l'ipertrofia prostatica ed il cancro prostatico hanno spesso una sintomatologia sovrapponibile: infatti, possono presentare alterazioni della minzione, sintomi infiammatori dolorosi e disfunzionalità sessuale, da soli o abbinati.

Vediamo ora, per fare chiarezza, quali cose dobbiamo tenere in considerazione per evitare le malattie prostatiche, tenendo presente che la prostatite acuta e cronica, l'ipertrofia prostatica ed il cancro prostatico, non hanno mostrato di essere tra loro correlati, almeno dalle ricerche sinora compiute.

Il primo fattore benefico è quello di prendere l'abitudine di bere fuori dai pasti almeno 1,5 litri di acqua con basso residuo fisso (almeno sotto 100 mg/l) e questo per rendere le urine chiare. In effetti, un'eccessiva concentrazione di soluti nelle urine è decisamente infiammatoria per le cellule prostatiche.

Il secondo fattore è quello di evitare l'acidosi organica: dunque,

mangiare cibi alcalini (molta frutta e verdura, semi e frutta oleosa) con legumi e cereali integrali e poche proteine animali (per evitare i grassi saturi). La soia è un discorso a parte, perché come detto è sì protettiva grazie ai fitoestrogeni che contiene, ma deve essere fermentata (*tempeh*) per evitare l'azione dell'acido fitico in essa contenuto (che può asportare parte dei minerali utili all'organismo) e necessita inoltre dell'assunzione contemporanea di una sufficiente quantità di iodio (150mcg/die), assunto dal sale marino integrale o dalle alghe. Questo al fine di saturare la tiroide ed evitarle gli eventuali danni provocati dagli isoflavoni di soia che sono sostanze gozzigene, cioè bloccanti il suo metabolismo. Per alcalinizzare ancora di più l'organismo si possono aggiungere alla dieta prodotti alcalinizzanti in gocce da sciogliere nell'acqua od in compresse.

Il terzo fattore è l'assunzione di antiossidanti. Sarebbero infatti le sostanze ossidanti (i radicali liberi) i veri responsabili delle infiammazioni e delle degenerazioni cellulari, non solo prostatiche. I migliori antiossidanti si trovano proprio nella frutta e nella verdura cruda (ad esempio il licopene del pomodoro), ma si possono anche trovare in rimedi formulati ad hoc. Particolarmente utili gli

antiossidanti naturali contenuti nelle crucifere (cavoli, cavolfiori etc.) e nella curcuma.

Il quarto fattore è rappresentato dagli acidi grassi omega3, contenuti ad esempio nei semi oleosi come quelli di lino, di zucca, di girasole o nel pesce come il salmone selvaggio. Gli omega3 proteggono la membrana cellulare di cui sono costituenti, impedendone la degenerazione ed i processi infiammatori.

Il quinto fattore è quello di praticare attività sportive adeguate, perché esse attivano la circolazione, aumentano la produzione di testosterone, che in prevenzione è molto utile e di GH (ormone della crescita). Quest'ultimo non va somministrato nella forma sintetica, perché tende a sollecitare l'accrescimento delle cellule prostatiche. Tuttavia, l'incremento naturale dell'ormone derivato dall'esercizio fisico (soprattutto quello breve sino a stancabilità del muscolo, non più di due/tre volte settimanali) rinforza il sistema immunitario e la vitalità cellulare. Bisogna evitare invece quegli sport che possano traumatizzare la prostata (ad es. troppa bicicletta con sellini inadeguati).

Il sesto fattore è quello psichico, in quanto secondo alcune vedute della psicosomatica, la prostata si ammala quando è "prostrata", cioè quando l'individuo vive una conflittualità sessuale sia col proprio partner che con se stesso (ad esempio l'insicurezza nella propria capacità e potenza sessuale in andropausa). Anche la convinzione di essere ormai un vecchio che ha perso definitivamente la gioventù, è un implicito messaggio alla prostata che può andare "in pensione", cioè può sostituire le cellule vitali con tessuto fibroso inattivo (iperplasia prostatica) o addirittura degenerare (cancro prostatico). Chi invece si mantiene sempre attivo e guarda al futuro con estrema creatività e curiosità è più facilmente al riparo da tutto ciò, fermo restando che deve fare attenzione a tutti i fattori menzionati prima.

Infine, si può salvaguardare la prostata con varie sostanze utili natu-

rali. Ad esempio, l'ortica in estratto secco sembra che possa occupare con alcuni suoi composti i recettori prostatici per il DHT, impedendo a quest'ultimo di esplicare la sua azione proliferativa; l'Epilobio parviflorum in tintura madre ha dimostrato altresì doti antinfiammatorie specifiche, con riduzione della massa prostatica; l'Hypoxis Rooperi blocca la 5-alfa-reduttasi grazie alla presenza di beta-sitosterolo; lo iodio delle alghe ha mostrato un'azione riducente sulla massa prostatica, essendo un elemento indispensabile al normale funzionamento di tutti i tessuti ghiandolari e non solo della tiroide (si potrebbe ipotizzare una connessione tra tiroide e prostata, come si ipotizza quella tra tiroide e utero che è il suo omologo nella femmina); il Pygeum africanum e la già citata *Serenoa repens*; il polline d'api per le qualità energizzanti, immunitarie e rinvigorenti; lo zenzero per la supposta capacità di distruggere le cellule cancerose e per il potere antinfiammatorio; la maca rossa per l'azione antiossidante; la vitamina D per la sua azione protettiva sui tessuti ghiandolari e la vitamina K2 per la sua azione inibente il cancro prostatico, per la pulizia della rete arteriosa non solo prostatica e per l'eliminazione delle calcificazioni intraghiandolari.

Si potrebbe andare avanti ancora a lungo, ma quello che importa dire è che tali rimedi possono essere usati in numero di due/tre per volta a cicli di uno/due mesi per dare ognuno un proprio contributo specifico, fermo restando che il medico esperto in tali rimedi può valutare da caso a caso, quali di essi possano essere i più efficaci, anche utilizzando le opportune rilevazioni cliniche e diagnostiche.

In effetti, i sintomi clinici, l'esplorazione rettale, l'ecografia transrettale e gli esami del sangue e delle urine citati prima possono dare una traccia abbastanza corretta di quanto sta avvenendo nella persona. Anche la psicoterapia, per quanto detto sopra, può apportare degli ovvi benefici di supporto o in alcuni casi avere effetti risolutivi.

Non mi soffermerò sulle tecniche chirurgiche che sono ovviamente l'ultima spiaggia per chi soffre d'iperplasia o di cancro prostatico; farò solo menzione di una tecnica chiamata Sistema HIFU che usa gli ultrasuoni per coagulare il tessuto da eliminare senza intervenire in modo cruento.

Vi sono anche dei medicinali promettenti di origine sintetica come l'ipilimumab (nome di una certa difficoltà) che è un anticorpo monoclonale capace di potenziare l'attività dei linfociti T citotossici, quelli che debbono aggredire e distruggere le cellule degenerate del nostro corpo.

Per finire, va detto che mantenere una sana attività sessuale anche in età avanzata (assecondando cioè i bisogni naturali individuali senza eccedere né reprimersi), mantiene giovane la prostata; invia cioè un segnale al cervello che tale organo deve mantenersi vitale, in quanto è ancora utile e funzionale; dice al cervello che è ancora in grado di generare e dunque non può degenerare. Tuttavia, come ho detto prima, la sessualità va vissuta senza forti conflittualità, altrimenti invece di essere favorevole alla prostata e non solo, la infiamma, la fa degenerare ed infine la distrugge e distrugge l'individuo stesso, come qualunque cosa che ci allontani dal nostro equilibrio interiore. A tal proposito, le filosofie orientali del Taoismo e del Tantrismo che propugnano la ritenzione del seme non nuocciono alla prostata, come alcuni propugnano, a patto che l'individuo che utilizza tali tecniche rispetti prima di tutto se stesso ed i suoi bisogni reali e solo successivamente li adatti ad una eventuale teoria filosofica. Al contrario di quanto ci è stato spesso insegnato, con tutta la sequela di malattie che ne sono derivate, e' il corpo in primis che ci deve insegnare la via ed è poi la mente cosciente che deve imparare a percorrerla nel modo più appropriato.

KHRIÖ

*Walks with you*



[www.khrio.com](http://www.khrio.com)  
[shop.khrio.com](http://shop.khrio.com)

## La sessualità maschile in alcune frequenti patologie uro-genitali: ipospadia

di Massimo Di Grazia

Dottorando Scienze della  
Riproduzione e dello Sviluppo,  
Università degli Studi Trieste.

*Un'anomalia che si può correggere*

**P**ossiamo definire l'ipospadia un'anomalia congenita dovuta a un incompleto e anomalo sviluppo del meato uretrale. Questo può essere situato in posizioni diverse del corpo del pene, dalla sua abituale posizione all'apice del glande sino al perineo, nei pressi dello scroto. A seconda della localizzazione si distinguono diversi tipi di ipospadie: distale, glandulare, coronale e sub-coronale, intermedia, peniene anteriori senza incurvamento, peniene posteriori senza incurvamento, peno-scrotale, grave, scrotale e perineale. La risoluzione è prettamente chirurgica ed esistono varie tecniche per intervenire, in base alla gravità dell'ipospadia.

La prevalenza media alla nascita è 1-2 casi per 1000 nati (o 2-4 per 1000 nati maschi). Tale dato può essere sottostimato a causa della mancanza di segnalazioni alla nascita delle forme più lievi e per le caratteristiche del reclutamento negli studi.

Questi interventi chirurgici sono eseguiti in età pediatrica, adolescenziale e giovane adulta.

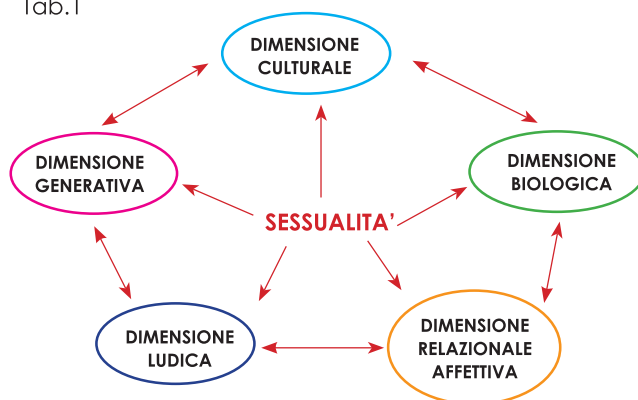
La ragione della richiesta di una consulenza sessuologica da parte delle persone con ipospadia, è spesso collegata alla difficoltà ad avere rapporti sessuali, alla fertilità, alla paura di avere delle disfunzioni sessuali, come la disfunzione erettile, all'eiaculazione precoce, ritardata, retrograda o assente.

Nel primo colloquio, il Sessuologo deve stimolare un rapporto di fiducia con il paziente. Questo atteggiamento permette ai pazienti di sentirsi più liberi di esprimersi su questo tema, esprimendo curiosità, dubbi e paure. È importante rassicurare e accogliere le paure dei pazienti, comunicando loro che possono essere gestite e trattate senza sentirsi soli. Ancora più importante è dare delle informazioni su come affrontare la loro sessualità, e su come gestire gli eventi stressanti che possono scaturire dalla loro attività sessuale.

Come detto, questi interventi di correzione possono essere eseguiti in età pediatrica, spesso con ottimi risultati; ma anche in età adolescenziale e giovane adulta le operazioni chirurgiche danno buoni risultati.

Le paure che queste persone possono provare nelle varie fasi della vita sono spesso correlate alla difficoltà di avere un rapporto sessuale, di essere accettati dalla loro partner, di essere capaci di procreare o di soffrire di eventuali disfunzioni sessuali. Il primo passo è spiegare ai pazienti cosa hanno avuto e come si è intervenuto dal punto di vista chirurgico. Spesso i pazienti hanno informazioni, ma spesso queste notizie non vengono elaborate e comprese fino in fondo. Questo passaggio permette loro di capire che essi non sono diversi dalle altre persone, ma che hanno avuto semplicemente un intervento di rimodellamento dell'uretra. Il passaggio successivo è quello di far leggere la sessualità sotto altre forme. Non esiste, infatti, solo l'aspetto dell'atto sessuale, ma anche altre dimensioni della sessualità, tutte connesse tra loro. Qui di seguito riporto lo schema di queste dimensioni.

Tab.1



Come si evidenzia in questa tabella, la sessualità è collocata in mezzo a un'interazione di dimensioni che interagiscono continuamente nella vita della persona. Noi viviamo sempre tali interazioni, nelle nostre esperienze di vita. Se la sessualità è al centro delle relazioni della nostra vita, essa acquisisce un valore importante, di molto superiore alla sessualità vissuta solo come atto sessuale. Questo permette di fare un passaggio di consapevolezza del proprio essere da parte della persona e aumenta la fiducia verso se stessi, ma ancor più accresce la fiducia nell'affrontare l'altro, nel dare e nel ricevere il binomio affettività-sessualità.

## Più sorridi, Più luce, Più bianco!

**BlanX White Shock 50ml + BlanX® Led** è il dentifricio ad azione sbiancante continua per 24 ore, con incluso nella confezione l'**acceleratore BlanX® Led**, per rendere ancora più intensa l'azione sbiancante della formula White Shock.

### Come funziona?

Mentre si distribuisce il dentifricio sullo spazzolino, la particolare luce emessa dall'acceleratore BlanX® Led, illumina la pasta dentifricia attivando fin da subito l'**azione sbiancante** di Actilux®.

L'acceleratore BlanX® Led si avvita al tubo del dentifricio BlanX White Shock al posto del tappo. Con un semplice gesto all'apertura sprigiona la luce BlanX® Led che attiva la formula. Una volta terminato il dentifricio l'acceleratore BlanX® Led può essere avvitato su un nuovo tubo BlanX White Shock.

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

## NUOVO ISOMAR SPRAY ALLERGIE

*Previene e combatte i sintomi di raffreddore e allergie*

**C**ongestione nasale, starnuti continui, attacchi asmatici e difficoltà respiratorie, sono solo alcuni dei sintomi di **raffreddori e allergie stagionali**, inoltre, lo smog e l'inquinamento di ogni giorno si confermano come fattori scatenanti di allergie e asma.

Dall'esperienza Eurlitalia Pharma nasce il nuovo **Isomar Spray Allergie**, uno spray dalla duplice azione che aiuta a contrastare i disagi respiratori scatenati dalle riniti allergiche e la congestione nasale causata dal raffreddore. Possiede proprietà lenitive ed idratanti, agisce grazie all'azione sinergica dei suoi componenti: l'**acqua di mare purificata** del Parco Marino delle Cinque Terre, e resa isotonica (0,9% in sodio cloruro), idrata e deterge le fosse nasali; il **succo di Aloe Vera** e le **mucillagini di Malva**, prevengono il contatto di allergeni e batteri con la mucosa creando un sottile film protettivo; il **Betaglucano**, una sostanza emolliente, contrasta la secchezza e l'arrossamento caratteristici degli stati allergici; infine, l'**olio essenziale di Eucalipto**, dona una sensazione di freschezza alle vie respiratorie superiori.

Isomar Spray Allergie aiuta a combattere i sintomi di raffreddore e allergie, con un'azione benefica sulle mucose, liberando il naso, e svolgendo un'attività lenitiva che dona sollievo rapido.



*Dalla storica fabbrica di giocattoli educativi Made in Italy*

## Quercetti & C. nasce Filò Tablet

**7** metri di fili colorati con cui divertirsi a scrivere, disegnare, pasticciare per poi staccare il filo e ricominciare daccapo. Il laccio rimane magicamente attaccato alla superficie della lavagna solo con una leggera pressione della mano.

La lavagna è double-face: sul lato nero si disegna con i lacci colorati, sul lato bianco si colora e si scrive con il pennarello a secco in dotazione. E' possibile riprodurre gli esempi delle schede guida oppure inventarne infiniti altri seguendo la fantasia.

Allora cosa aspettate? Genitori e bimbi all'opera! Perché i giochi più belli sono quelli che si fanno insieme!

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



# Cosa è la disfunzione erettiva



**di Alessandro Natali**  
Responsabile Servizio  
Andrologia Urologia  
Clinica Urologia 1  
Università di Firenze

*La Disfunzione Erettiva (D.E.), un problema che affligge il 12.5 % degli italiani, è definita come “l’incapacità ad ottenere e/o mantenere un’erezione sufficiente per una attività sessuale soddisfacente con soddisfazione di entrambi i partners”.*

**N**egli anni 60 la D.E., o disfunzione erettiva, veniva considerata nel 90 % dei casi a genesi psicologica e soltanto il 10% riconosceva una causa organica o fisica. Con il passare degli anni, vuoi per una maggiore incidenza di fattori organici: ipertensione, diabete, arteriosclerosi, cardiopatie, fumo, sedentarietà, vuoi per una migliore diagnostica in questo campo, le percentuali si sono quasi invertite. Per cui oggi almeno il 70-80% dei disturbi erettivi riconoscono cause organiche. Spesso e volentieri però una componente psicologica, primitiva o secondaria, si associa sempre ad una problematica fisica nel campo erettivo, basti ricordare lo stress e l'ansia da prestazione che tanta parte hanno a volte nel causare o nell'accentuare una disfunzione erettiva. Quindi la DE è da considerare come una vera e propria malattia, e come tutte le malattie necessita di una diagnostica accurata, finalizzata a capire quali sono i meccanismi che sono alla base del problema. Per questo bisogna impostare un percorso diagnostico che permetta di definire le eventuali cause psicologiche e/o fisiche che possono entrare in gioco nell'alterare la risposta erettiva. Quindi sicuramente un counselling psicosessuologico è spesso indispensabile e deve procedere di pari passo con accertamenti di carattere organico.

Dal punto di vista diagnostico - terapeutico la chiave di volta che ha rappresentato un cambiamento sostanziale nell'approccio a questo tipo di problematica, è stata la scoperta che alcune sostanze, una volta iniettate nel pene, potevano procurare un'erezione. La prima sostanza utilizzata è stata la papaverina idrocloridrata, oggi non più usata.

Oggi la molecola più utilizzata è la Prostaglandina E1 (PGE1) (Caverject®). Questa sostanza se iniettata nel pene con un piccolissimo ago da insulina (test alla

PGE1 intracavernosa), permette di studiare con un apparecchio particolare chiamato Eco-color Doppler, l'afflusso di sangue ed il funzionamento dell'organo, dando delle preziosissime indicazioni da un punto di vista diagnostico, ma anche terapeutico, perché la PGE1 può essere usata anche come terapia riabilitativa dei corpi cavernosi. Utile al giorno d'oggi, per capire la genesi fisica o psicologica della D.E., è anche il monitoraggio delle erezioni notturne (NPT test) che si esegue con un apparecchio (Rigiscan®), che viene fornito al paziente, che se lo applica al pene per tre notti di seguito. A questi esami strumentali vanno di solito sempre associati un inquadramento metabolico (assetto lipidico completo, curva glicemica da carico) ed ormonale (valutazione del funzionamento dell'ipofisi, dei testicoli ed eventualmente della tiroide e delle ghiandole surrenaliche).

A volte in casi altamente selezionati è necessaria una diagnostica di secondo livello per un esame più approfondito della circolazione e della struttura dei corpi cavernosi (arteriografia selettiva delle arterie pudende, cavernosografia con cavernosometria).





GATTABUIA

[followgattabuia.com](http://followgattabuia.com)

# GATTABUIA

*L'attenzione ai dettagli e la produzione esclusivamente made in Italy, sono il segno distintivo di Gattabuia, un nuovo marchio italiano di pelletteria ed accessori.*

*I suoi prodotti si avvalgono della tradizione pellettiera fiorentina e dell'uso di ottimi pellami, ma sono resi innovativi dall'accostamento del cuoio ad altri materiali e dall'uso di molteplici colori accostati in modo disinvolto ma sobrio allo stesso tempo.*

*[www.followgattabuia.com](http://www.followgattabuia.com)*

# La vita di Vale

*La disforia di genere: il desiderio di una persona di essere accettata dagli altri come appartenente al genere opposto rispetto a quello di origine.*



**di Giorgia Bobich**  
Psicologa

**L**a disforia di genere è la condizione esistenziale di una persona che desidera vivere ed essere accettata dagli altri come appartenente al genere opposto rispetto a quello biologico.

Nel corso della mia attività presso il Centro Interdipartimentale per la diagnosi e la terapia del Disturbo dell'Identità di Genere (CeDIG), all'interno dell'ospedale Cattinara di Trieste, ho raccolto molte testimonianze di persone che hanno vissuto questo disagio sulla propria pelle.

Tra le tante, questa storia di vita è stata scelta in quanto è esemplificativa: è il breve racconto della vita di Valerio - per tutti Vale - un uomo di 37 anni che di professione fa l'imprenditore.

Vive nella campagna veneta da quando era bambino, e dice che non l'abbandonerebbe per nessun motivo al mondo: da molti anni infatti si occupa con passione di gestire l'azienda vitivinicola della sua famiglia.

Assieme a suo fratello e a sua sorella porta avanti il lavoro tramandato dal padre, il quale a sua volta l'aveva imparato dal nonno Flavio. Quando Vale parla del nonno Flavio lo fa sempre con tenerezza, il suo sguardo si ammorbidisce, sul volto appare un sorriso: "il nonno mi ha sempre capito e sostenuto, è stato un grande uomo. E' stato la mia guida. Lo è ancora! Nei momenti di difficoltà penso a lui e ritrovo la forza di lottare per quello in cui credo. Anche il resto della famiglia mi è vicino, ma il modo in cui il nonno mi sapeva parlare era davvero speciale. Sapeva cosa dire, e soprattutto era in grado di tacere ed ascoltare". Oggi Valerio si ritiene una persona felice ed appagata, ma non è stato sempre così: la capacità di mettersi in ascolto è stata fondamentale per raggiungere l'attuale equilibrio.



### L'infanzia di Vale

Vale è un bambino e, a volte, ha delle strane sensazioni, come d'essere nel posto sbagliato. Ha poco più di quattro anni quando una domenica mattina la mamma lo sveglia con dolcezza e inizia a vestirlo per andare a messa. Ancora assonnato, vede sua madre aprire l'armadio giallo della camera da letto, e prendere una gonna. Vale crede che sia per la sorella, invece la mamma si avvicina proprio a lui per aiutarlo ad indossarla. Il piccolo sgrana gli occhi e salta giù dal letto. E' la prima volta che sente in maniera tanto forte questa sensazione di disagio. Corre attorno al letto, inseguito dalla madre, e infine va a rifugiarsi tra le braccia del nonno Flavio. Non sa come spiegare quello che sente, non riesce a preferire alcuna parola, ma le lacrime scendono senza tregua dai suoi occhi tristi. Non si sente a suo agio, la gonna non la vuole mettere e non ha nessuna intenzione di staccarsi dal rassicurante abbraccio del nonno prima che gli sia stato promesso che potrà indossare dei pantaloni.

La figura del nonno si rivela cruciale: quando è con lui, Vale si sente davvero libero, sa di poter fare ciò che più gli piace, sente di poter essere se stesso senza le strane costrizioni che sente altrove. Passano molto tempo assieme per svolgere il lavoro necessario nelle vigne e in casa, e quando si trova in sua compagnia Vale sente che l'affinità è tale da creare un ambiente accogliente e sereno, in cui mettersi in gioco per sperimentare nuovi modi di essere.



Durante l'infanzia, la sorella insiste spesso affinché giochi con lei, ma Vale preferisce accompagnarsi al fratello e ai suoi amici maschi. Dopo qualche anno di grande divertimento passato ad inventare giochi da fare all'aperto, i bambini crescono e Vale lentamente inizia ad avere la percezione di non essere più benvenuto da questo gruppo di giovani ragazzi: sente che lo stanno allontanando.

La pubertà è giunta, e porta con sé le naturali mutazioni del corpo. Vale sta crescendo, ed è sempre più convinto del fatto che ci sia qualcosa di incongruente. Il suo torace sta aumentando di volume, i ragazzini lo trattano in modo diverso rispetto a prima, si sente isolato ed incompreso. A scuola i compagni ridono spesso di lui, lo prendono in giro e lo chiamano con degli stupidi soprannomi fastidiosi, mentre lui vuole essere chiamato con il suo nome vero: Vale.

No, in realtà lui sa che il suo nome sul registro è Valeria, ma a lui non piace.

"Certo che non mi piace - pensa - è un nome da femmina! E io sono un maschio".

C'è qualcosa che gli sfugge. Lui è certo di essere un maschio, vuole crescere e diventare un bravo capo famiglia come il nonno. Perché in molti ridono quando afferma ciò che sente?

Dopo tanti dubbi e riflessioni, verso la fine delle scuole elementari coglie appieno la realtà dei fatti: lui è nato in un corpo da femmina!

Oggi racconta "fu come se mi fossi scontrato con un tir a duecento all'ora. Non potevo credere di essere costretto a vivere nel corpo di una bambina e a comportarmi come tale. Io volevo essere un maschio, stare con i ragazzi e divertirmi con loro. Mi veniva richiesto invece di essere ciò che non ero. Dovevo dare delle spiegazioni relative al fatto che non volessi fare delle cose da femmine, che per me risultavano prive di interesse e senza senso. E poi io avrei tanto voluto fare la pipì in piedi, come i maschi, avere i peli e la barba come loro".

Valerio osserva gli altri ragazzini, ammira le loro possibilità di espressione e il fatto che non debbano dare spiegazioni per voler giocare nel fango. Invidia i loro muscoli e i loro primi peli sulle guance. Presta attenzione a queste caratteristiche, e guardandosi allo specchio soffre per le proprie diversità biologiche.

In molte situazioni accade che grazie al diminutivo del nome, ai capelli sempre corti e al modo di fare sicuro di sé non si creino problemi, ma in altre occasioni è costretto a rivelare la propria identità, provando rabbia e vergogna.

### Il momento peggiore

"Il giorno in cui ebbi il menarca fu atroce. Una pura sofferenza per me e per chi mi stava vicino" - racconta - "l'arrivo delle mestruazioni segnava indelebilmente la mia appartenenza ad un genere che non sentivo mio". Per cinque giorni al mese dentro di lui regna l'amarrezza. Sapere di essere un ragazzo e dover subire una tale tortura mensile è insopportabile e a questo aspetto si aggiunge la difficoltà del seno che sta crescendo. Generalmente usa delle fasce elastiche per comprimere quel volume che a lui sembra fuori posto: fa un paio di giri con il tessuto, lo stringe bene e lo fissa. Si guarda allo specchio con una smorfia, e si chiede perché sente la necessità di fare tutto questo. Ad ogni modo, dopo la compressione sul torace, si sente meglio, e può indossare le magliette senza preoccuparsi troppo della forma che avrà il suo petto. Sono anni difficili per Vale, fatica a relazionarsi con i ragazzi della sua età, che lo considerano diverso e non hanno l'interesse di stargli accanto.

### Speranza

Il suo disagio è molto evidente ed i genitori sono consapevoli delle difficoltà incontrate quotidianamente da Vale. Vuole essere chiamato al maschile, non si riconosce nel proprio corpo femminile, ricerca la compagnia e i discorsi dei ragaz-

zi, indossa abiti di aspetto neutro. Chi non lo conosce non fa alcuna difficoltà a cogliere in lui gli aspetti maschilini quindi in modo naturale gli si rivolge utilizzando il genere maschile.

I genitori sono confusi e cercano assieme a lui delle risposte per alleviare la sofferenza. Dopo alcune ricerche scoprono che il malesse di cui soffre Vale è classificato come disforia di genere, e nonostante non sia frequente, sapere che esiste li fa sentire meno soli.

Vale si riconosce immediatamente nelle poche righe che legge velocemente: "persistente identificazione nel genere opposto...estraneità riguardo il proprio sesso biologico... ah, ecco, sono io!". Scopre anche che esiste una soluzione per alleviare le sue sofferenze e si mette in contatto con un'équipe di medici e psicologi che si occupano del disturbo dell'identità di genere. Gli dicono che è una condizione rara, caratterizzata da una genesi multifattoriale in cui la predisposizione biologica si combina con numerosi fattori interpersonali. Appena raggiunta la maggiore età, decide di sottoporsi ai trattamenti e alle cure per uscire dalla sensazione di disagio, per vivere finalmente il suo ruolo nel corpo adeguato.

"Quando ho ufficializzato la mia appartenenza al genere maschile, non tutti hanno potuto comprendere, alcuni hanno fatto fatica, altri sono usciti dalla mia vita. Il nonno è stato il primo ad aver capito, mi ha lasciato libero di non rientrare in un ruolo preciso e quando gli ho detto che ero un uomo nato nel corpo sbagliato non ha battuto ciglio. Con la profondità e la serenità che lo distinguevano, ha solo detto "tu sei Vale!" e mi ha abbracciato. Valeria cede ufficialmente il posto a Valerio, dopo qualche anno: in seguito alla sentenza del Tribunale e all'intervento chirurgico, ha potuto ottenere dei nuovi documenti che ufficializzano ciò che lui ha sempre saputo.

Genere: M. Nome: ValeriO.  
Con la O!



# Salone del Mobile Milano 08/13.04 2014

Salone Internazionale del Mobile. EuroCucina, Salone Internazionale  
dei Mobili per Cucina. Salone Internazionale del Bagno  
Salone Internazionale del Complemento d'Arredo. SaloneSatellite

FieraMilano, Rho

COSMIT  
www.cosmit.it



FIERA MILANO fieramilano



# Le novità in anteprima al Salone del Mobile 2014

È tutto pronto per la **53° edizione del Salone Internazionale del Mobile**, che con le biennali EuroCucina e il Salone Internazionale del Bagno, oltre al SaloneSatellite, porterà a Milano tutte le novità in fatto di arredo con circa 2.400 espositori. Ad animare i padiglioni di Fiera Milano, Rho - **dall'8 al 13 aprile** - contribuirà anche un'importante proposta culturale che vedrà coinvolti otto grandi nomi dell'architettura internazionale. Doppio appuntamento con il grande pubblico che potrà visitare la manifestazione sia sabato sia domenica.

Milano, ancora una volta, si conferma capitale internazionale dell'arredo, l'unica città al mondo che ospita una manifestazione in grado di attirare oltre 300.000 visitatori provenienti da 160 Paesi.

Suddivisa in tre tipologie stilistiche – il settore **Classico, Moderno e Design** – insieme al Salone Internazionale del Complemento d'Arredo, vedrà scendere in campo oltre 1.400 espositori tra italiani ed esteri.

Il Salone Internazionale del Mobile vanta non solo la consolidata presenza delle aziende di settore più importanti, ma anche il nuovo ingresso di aziende del mondo dell'arredo, quali Hästens, Kvadrat, Iittala, Tom Dixon, e del settore moda, come Ferré, Pierre Cardin, Ungaroo, di fama mondiale che vanno a rendere ancora più ricca la già ampia offerta merceologica. Tornano a esporre anche significativi nomi: Flötto, Gebr. Thonet, SCP, Thonet, Treca, Wittmann.

Protagoniste della **20° edizione di EuroCucina** le migliori realtà italiane ed estere, distribuite su oltre 25.000 metri quadrati, nei quattro

padiglioni dedicati: 9-11, 13-15. Manifestazione di riferimento del settore a livello internazionale, EuroCucina offre un'infinita gamma di tipologie di arredo e soluzioni stilistiche. A conferma dell'importanza della biennale dedicata alla cucina il ritorno di grandi nomi, quali Alno, Cesar, Dada, Mobalpa, Pedini, Schiffrini, Valcucine. Accanto a EuroCucina l'evento collaterale **FTK (Technology For the Kitchen)**, proposta dedicata al settore degli elettrodomestici da incasso e delle cappe d'arredo, che presenta prodotti, prototipi e progetti per la cucina del futuro. Anche a FTK si segnala la presenza di nuove aziende, quali Arçelik (Beko) e Sub-Zero Group (SubZero, Wolf), a riprova del prestigio della manifestazione.

In mostra al **Salone Internazionale del Bagno** tutte le novità in fatto di accessori e mobili per bagno, cabine doccia e impianti sauna, porcellana sanitaria, radiatori, rivestimenti, rubinetteria sanitaria e/o da cucina, vasche da bagno e idromassaggio.

La biennale dedicata al bagno, sempre più ampia e completa e nella quale torneranno a esporre i propri prodotti Gessi e Sicis, per la prima volta occuperà interamente i padiglioni 22-24 del quartiere fieristico di Rho.

Numerose anche le nuove partecipazioni: Florim, Geberit, Graff, Kartell by Laufen, Santagostino.

Cambiamenti in vista anche per il **SaloneSatellite** – dedicato ai giovani creativi – che sarà collocato nei padiglioni 13-15, ai quali si potrà accedere molto agilmente da Cargo 4 con ingresso libero. Viene riproposto per il 5° anno il

concorso SaloneSatellite Award che premia i 3 progetti migliori atinenti alle merceologie presenti in fiera e che ha lo scopo di favorire contatti mirati tra gli under 35 e le aziende espositrici del Salone.

All'importante e completa proposta commerciale del Salone viene affiancato, come da tradizione, un altrettanto prestigioso evento collaterale, curato da Francesca Molteni e Davide Pizzigoni, dal titolo "Dove vivono gli architetti". Shigeru Ban, Mario Bellini, David Chipperfield, Massimiliano e Doriana Fuksas, Zaha Hadid, Marcio Kogan, Daniel Libeskind e Bijoy Jain/Studio Mumbai, otto importanti nomi dell'architettura internazionale, apriranno le porte delle loro "abitazioni private", raccontate al padiglione 9.

Si profila un'edizione ricca di novità e di iniziative che testimoniano come il Salone del Mobile sia un momento sempre più integrante della città di Milano, una città unica dove la creatività si sviluppa a 360 gradi nel design, nella moda, nella cultura, per proiettarsi sui mercati internazionali. L'appuntamento 2014 con il Salone del Mobile sarà una prova generale in vista di Expo 2015 che vedrà Milano confermare la sua centralità all'interno del panorama mondiale.

Tutte le informazioni sono consultabili in dettaglio sul sito [www.cosmit.it](http://www.cosmit.it)



# EmmeBi

home italian style

**VITTORIA letto**  
Design Giuseppe Manzoni  
Anno: 2013



*Letto matrimoniale arricchito da un'imponente testata con rivestimento capitonné in pelle o tessuto, che gli conferisce un aspetto imponente ed elegante. Anche l'intero giroletto è completamente e morbidamente rivestito in pelle o tessuto completamente sfoderabile, che dona alle sue forme compatte un sapore anni '70. Il letto è imbottito in poliuretano indeformabile ad alta densità.*

*Dimensioni:*

*L cm. 170/186 x P cm. 222 x H testata cm. 90 (per materasso cm. 160X200)*

*L cm. 180/196 x P cm. 222 x H testata cm. 90 (per materasso cm. 170X200)*

*L cm. 190/206 x P cm. 222 x H testata cm. 90 (per materasso cm. 180X200)*

PACINI & CAPPELLINI SRL  
 Via J. & R. Kennedy, 18  
 22060 CABIATE (CO) ITALY  
 T. 0039 031 767695  
 F. 0039 031 767588  
[www.pacini cappellini.it](http://www.pacini cappellini.it)  
[info@pacini cappellini.it](mailto:info@pacini cappellini.it)

Pacini & Cappellini, nel 1982 realizza la Sua prima collezione di prodotti per l'arredo. Ora è sempre più una realtà in costante crescita ed evoluzione, rivolta sì ad un fruitore interno, ma anche, dopo aver ridisegnato le proprie strategie, con un profilo sempre più internazionale. Oggi più che mai attenta alle richieste ed alle trasformazioni di un mercato indubbiamente più esteso e selettivo, Pacini & Cappellini realizza prodotti di design evoluto in stretto e sinergico dialogo con designer di grande esperienza e competenza. Lo scopo è la realizzazione di elementi in continua dialettica tra forma e funzione, mediata dalle necessità abitative del quotidiano. Pezzi d'arredo, anche abbinabili tra loro, con un'attenzione particolare a tutto ciò che fa tendenza. Oggetti versatili per definizione d'uso e ricercati per soluzione estetiche. I processi produttivi sono tutti gestiti internamente, come i materiali scelti e lavorati, a garanzia di un'elevata qualità. L'obiettivo ed il desiderio ultimo è sicuramente il continuo impegno da parte dell'azienda di consolidare il proprio marchio rendendolo ogni giorno, attraverso i propri prodotti ed i propri servizi, più conosciuto e riconosciuto.



Ghost: Porta tv orientabile  
 Iris: Poltroncina girevole



L'Albero: Elemento appendiabiti



Plurimo: Tavolo allungabile da due lati (Mod. Depositato)



Extra: Tavolo-consolle allungabile

# zampieri



**Fifty** è un programma d'arredo top di gamma per cucine e living. Corona il percorso imprenditoriale e di ricerca condotto da Zampieri nei suoi cinquant'anni di attività, e da qui prende appunto il suo nome.

L'azienda si è sempre contraddistinta per l'alta qualità dei suoi prodotti e per l'attenzione particolare dedicata alle finiture. Fifty naturalmente non fa eccezione: il programma si veste di materiali di grande impatto estetico che sono un'esclusiva Zampieri: come l'anta 3D, ottenuta accostando listelli di larghezze e altezze diverse in rovere fiammato sabbato e ossidato che, per il loro

diverso spessore, creano una superficie tridimensionale; e l'anta metal, che ha una resa estetica uguale al metallo ed è ottenuta grazie alla verniciatura con polvere di ferro. A queste speciali finiture si accostano i raffinati laccati lucidi e opachi, mentre il materico rovere fiammato sabbato e ossidato è disponibile anche per l'anta in versione liscia, sempre in cinque colorazioni (naturale, sand, cenere, bruciato e brown).

Fifty ha un'anta spessa 25 mm e propone un design di assoluta purezza formale, dove a fare la differenza sono i dettagli: le accortezze progettuali adottate e la particolarità dei materiali, consentono infatti a questo sistema di connotare con eleganza informale gli ambienti cucina e living nei quali viene inserito.

La sua estetica è essenziale per l'assenza di maniglie applicate, l'apertura degli elementi avviene infatti grazie alla gola intagliata nei pannelli delle ante, un'incisione che crea un effetto di profondità sul lato superiore delle basi e su quello laterale delle colonne, sottolineando con carattere le composizioni.

La grande possibilità di personalizzazione offerta da Fifty, si accompagna alla spiccata modularità di basi, pensili e colonne che consentono di realizzare l'ambiente cucina e living che meglio risponde alle proprie esigenze, e alla disponibilità di boiserie con struttura metallica e ripiani in vetro industriale (modularità 60 e 120 cm) che donano un accento metropolitano alle composizioni.

Design\_ Stefano Cavazzana

**Tweet** è una cucina giovane, eclettica e dinamica. La modularità dei suoi elementi le consente di adattarsi con agilità agli ambienti di ogni dimensione e la presenza di elementi a giorno la fanno dialogare armonicamente con la zona living.

Tweet prende il suo nome dai funzionali moduli boiserie dotati di ripiani che, incrociandosi, riproducono il simbolo cancelletto (#) usato per definire gli hashtag in diversi social network. Questi moduli possono correre sotto i pensili per accogliere gli utensili da cucina e rendere ancora più funzionale la zona di lavoro, o essere usati per comporre divertenti dispense a giorno oppure per creare pratiche librerie che si prolungano nel vicino soggiorno.

Tweet ha un design lineare, reso espressivo dal profilo in alluminio - verniciato in vivaci colori a contrasto con l'anta oppure in tinta con essa - che corre lungo il bordo superiore delle basi e quello verticale delle colonne: una soluzione progettuale che oltre a ravvivare l'ambiente, definisce una pratica maniglia.

Molto attenta alla funzionalità, Tweet propone anche una colonna - con ante a scomparsa lungo i fianchi per eliminare ogni ingombro - dotata all'interno di un piano in inox e di uno schienale attrezzato: un elemento innovativo che moltiplica lo spazio di lavoro e consente di tenere tutto in ordine.

Tweet ha un'anta spessa 20 mm, disponibile in laccato nella gamma di colori Zampieri. Propone schienali e banconi snack in melaminico (in finitura acacia termica oppure sbiancata). In quanto elemento trasversale, le boiserie Tweet sono disponibili sia in melaminico sia in laccato. La struttura in metallo verniciato dei banconi snack riprende il colore del profilo in alluminio delle ante, completando con un ulteriore guizzo dinamico le composizioni.



Zampieri presenterà le sue collezioni non in fiera ma Fuosialone, presso  
Molino 48 - Zampieri flagship store  
in via Molino delle Armi, 48 - Milano

# Chairs & more

www.chairsandmore.it

*Quest'anno Chairs & More  
al Salone del Mobile di Milano  
 presenterà due nuove collezioni:  
Churros e Jujube*

**CHURROS** (design Kazuko Okamoto) è un sistema di sedute che prende vita da un concetto ludico, nel quale lo spazio si espande o si riempie nell'incontro di forme sinuose ed ergonomiche, circolari o lineari, che vanno a definire isole dedicate al relax e all'attesa.

Di Churros esiste una versione Out, realizzata con un innovativo poliuretano che la rende particolarmente adatta agli spazi esterni, e una versione In, rivestita con un tessuto tecnico ignifugo, indicato per gli ambienti interni. La struttura di Churros è realizzata con il nuovissimo poliuretano Polyplus Soft, dalla texture morbida e liscia e dalla confortevole morbidezza. A completamento della linea, un piccolo e funzionale tavolino con piano in Corian.



**JUJUBE** (design 4P1B Design Studio) è una collezione composta da divano, poltrona, tavolino, pouf e poltroncine. Il design coniuga morbidi e comodi cuscini a strutture che abbracciano con contemporanea leggerezza e comfort l'ospite. Le strutture sono in metallo verniciato in diverse finiture e colori, mentre i cuscini sono rivestiti in tessuto.

Jujube è una collezione adatta tanto all'indoor quanto all'outdoor (i trattamenti delle strutture sono resistenti agli agenti atmosferici, così come i cuscini possono essere rivestiti di tessuti per esterno) e si propone come perfetta soluzione d'arredo sia per gli spazi residenziali sia per quelli contract.



Salone del Mobile al Padiglione 8 - Stand D47

# Cesar

*Lucrezia 22 e Cloe, le nuove cucine Cesar*



Il nuovo programma **Lucrezia 22** è un sistema d'arredo per la cucina molto ampio e versatile, caratterizzato da un'anta dal design pulito e minimal di 22 mm di spessore.

Declinabile in diverse finiture, rovere, laccato, laminato, o in vetro e ceramica su telaio in alluminio finitura opaca o titanio, con il programma Lucrezia 22 si compongono ambienti dalle geometrie lineari e dall'estetica accattivante, mentre funzionalità ed efficienza sono garantite da isole e penisole, colonne sospese, contenitori e scaffali a giorno.

Lo spazio prende forma intorno alla personalità di chi la sceglie in un mix di piacevolezza estetica, funzionalità e innovazione.

La composizione presente ad Eurocucina ha le ante delle basi in laminato fenix nero superopaco, mentre pensili e colonne sono in vetro laccato acidato cenere con il nuovo telaio in alluminio finitura titanio, di 18 mm a cui viene incollato un vetro da 4 mm. La composizione si movimenta intorno al piano snack sagomato, sempre in vetro laccato acidato cenere.



**Cloe** è una cucina che va ad arricchire la rosa dei modelli top di gamma Cesar affiancandosi ai modelli Yara ed Elle. Come loro ha un carattere deciso, che si esprime in volumi importanti e linee minimaliste. È la cucina per chi ama il design rigoroso, esaltato da finiture di pregio come le essenze - tra cui l'inedito rovere nodato che mette in risalto le naturali peculiarità del legno -, i laccati e i laminati. Inoltre, perfettamente al passo coi tempi, si compone di elementi che le permettono di dialogare con la vicina zona living con armonia ed eleganza.

L'estetica contemporanea di Cloe si esprime in particolare nel profilo a 30 gradi che caratterizza il bordo superiore delle ante delle basi e dei frontali dei cestoni, e anche quello laterale delle colonne. Una soluzione che unisce funzionalità e pulizia del design agevolando, con la gola che si viene a creare, l'apertura di tutti gli elementi senza l'uso di maniglie: un ulteriore tocco di linearità ed eleganza.



Cloe esiste anche nella versione Vip: una declinazione che risponde alle esigenze di chi fa della cucina un luogo emblematico. Cloe Vip si veste di raffinate essenze come l'olivo, il palissandro, l'ebano e l'eucalipto, oppure di un materiale dall'estetica metropolitana come l'eco cemento. Finiture ricercate che esaltano il design puro e deciso e che contribuiscono, insieme all'accurata lavorazione, alla realizzazione di pezzi unici, opere d'arte che donano fascino e valore al vivere quotidiano.

Cesar sarà presente sia a Eurocucina che Fuorisalone.



A **Eurocucina** (padiglione 9 - stand C09 D12) presenterà delle nuove collezioni, tra le quali il programma Lucrezia 22.

**Fuorisalone**, nel flagship store Cesar al numero 23 di via Larga, saranno presentate la nuova Lucrezia 22 in vetro laccato abbinata alla cucina Yara in noce canaletto, e Cloe in rovere nodato ed eco cemento.



# NOVELLO

*Collezione Craft - design: Stefano Cavazzana*



*Piano sospeso con lavabo integrato in Laminam blend grigio, base sospesa e pensile in rovere nodato naturale. Specchio da cm 160x90 con retro illuminazione a led orizzontale.*



*Composizione con basi e piano in rovere nodato naturale. Telaio in metallo verniciato opaco grigio scuro. Lavabi in appoggio in pietra grey. Specchi da cm 90x50. Lampade a led con schermatura circolare in cromo lucido.*



*Basi sospese in rovere nodato naturale con lavabo in appoggio in travertino. Pensile in cemento grigio chiaro. Specchio da cm 50x90. Lampada a led con schermatura rettangolare in cromo lucido.*

Craft (che in inglese significa artigianato, artigianale) è l'ultimo traguardo della ricerca estetica e funzionale di Novello; una collezione d'arredo bagno che recupera sapientemente i valori della memoria restituendoli in forma attuale.

Craft ha linee essenziali, pulite e rigorose, definite da materiali naturali e avvolgenti come il legno e la pietra, abbinati ai più moderni cemento, Laminam, vetro e laccato. Inoltre si fregia di lavorazioni artigianali che impreziosiscono ed esaltano la progettualità del design contemporaneo. Nascono così composizioni d'arredo che sintetizzano perfettamente tradizione e innovazione, assumendo una forma e un'estetica unica.

Alcuni processi per la realizzazione di questi arredi sono svolti interamente a mano: il cemento, con il quale prendono forma i top con lavabi integrati, viene spatolato e levigato manualmente, e manualmente sono gestite anche le giunzioni necessarie per la creazione di piani con lavabi in Laminam e i lavabi da appoggio in pietra.

Craft dispone di numerosi materiali e finiture: per i piani e gli elementi d'arredo ci sono le nuove essenze rovere termocotto dogato e rovere nodato, quest'ultimo nella versione naturale oppure bianco; per le basi, i pensili e le mensole i laccati lucidi e opachi; per i top con lavabo integrato c'è l'inedito cemento nelle finiture bianco, corda, grigio chiaro e grigio scuro, poi il Laminam, e il vetro satinato retroverniciato nella gamma di colori Novello. Per i lavabi in appoggio, Novello propone una gamma tutta nuova di pietre: il travertino resinato lucido, la trachite opaca, la pietra grey opaca e il marmo bianco di Carrara. Inoltre, tutti gli elementi della collezione hanno una spiccata modularità in altezza e larghezza per creare composizioni adatte a bagni di tutte le dimensioni. Gli abbinamenti e le possibilità di personalizzazione sono quindi infinite.

I contenitori e i loro frontali hanno un elegante profilo a 45 gradi, mentre la maniglia è ricavata direttamente nel pannello dell'anta. I piani possono essere sospesi, posizionati su delle basi contenitore oppure su lievi telai in metallo, una soluzione di grande leggerezza ed essenzialità.

Completano la collezione delle scalette in metallo verniciato opaco dal design minimale ed estremamente funzionali. Sono infatti attrezzate con mensole, ganci per gli accappatoi, barre porta rotolo e porta asciugamani.

Infine gli specchi, di forma rettangolare oppure circolare, sono dotati di illuminazione a led posta nella parte superiore, inferiore o sul retro, grazie alla quale creano un'atmosfera avvolgente e intima. Le medesime forme essenziali sono riprese da delle lampade a led da applicare alle pareti.



**al** FACTORY  
ALESSANDRO  
LASFERZA

*Il rito del bagno da riscoprire.*

*collezione*

*Racconti d'Acqua:*

Design VINCENZO CATTOLIO



*...raccontare il piacere di godere delle cose semplici  
e genuine attraverso la spontaneità quotidiana.*

*www.alessandrolasferza.it  
info@alessandrolasferza.it*



**10 AM**  
ENJOYING THE  
SCENT OF MY  
GARDEN FLOWERS

THE BEST PART OF THE DAY  
MY OUTDOOR MOMENTS



AIR è l'ultimo gioiello della collezione MANUTTI 2014. Questa modulare collezione di imbottiti, con grandi comodi cuscini, schienali amovibili e un sottile fascio di luce a led (optional), è un vero e proprio invito a stare piacevolmente insieme. La versione con piano superiore nell'esotico legno IROKO, dona calore all'ambiente e ci riporta indietro agli anni '70.

SALONE INTERNAZIONALE DEL MOBILE - MILANO  
8-13 April 2014 - Hall 12 Stand F28

Collezioni, punti vendita e informazioni  
[www.manutti.com](http://www.manutti.com)



# N

Lesson number ten

# IDIOMS



## NEST EGG

(uovo nel nido)

Somiglia all'espressione italiana "gallina dalle uova d'oro", che non è esattamente sostituibile con questo idiom.

Hai messo da parte un po' di soldi? Hai fatto qualche investimento che ti renderà dei soldi per il futuro? Questo è il tuo uovo nel nido. Una sicurezza per il futuro.

**Samuel: I want to buy a new motorbike, but I can't afford it now.**

Voglio comprare una nuova moto, ma non posso permettermela ora.

**Tom: Sell your stamp collection!**

Vendi la tua collezione di francobolli!

**Samuel: Are you crazy? That collection is my nest egg for when I get old.**

Sei matto? Quella collezione è la mia sicurezza per quando diventerà vecchio.

## NEXT TO NOTHING

(accanto a niente)

Si potrebbe rendere con l'espressione "quasi niente", ma non esiste una vera frase sostituibile a questo idiom.

Quest'espressione vuol dire "pochissimo", "quasi niente".

**Hey, there are solidas to Cuba that cost next to nothing! I love Cuba...the beaches are full of girls wearing next to nothing**" Ehi, ci sono delle vacanze a Cuba che costano pochissimo! Io adoro Cuba... le spiagge sono piene di ragazze che indossano quasi niente!

## NOT FOT ALL THE TEA IN CHINA

(non per tutto il tè della Cina)

Equivale all'italiano: neanche per tutto l'oro del mondo

Quando non si farebbe una cosa per nessun prezzo.

**Terry: Suzie, will you please go out with me foro ne evening? Please.**

Suzie, usciresti per favore con me per una cena? Per favore.

**Suzie: Not for all the tea in China!**

Neanche per tutto l'oro del mondo!

## NOTHING DOING

(niente facendo)

Equivale all'italiano: niente da fare

Quest'espressione rappresenta un rifiuto assoluto a un'offerta.

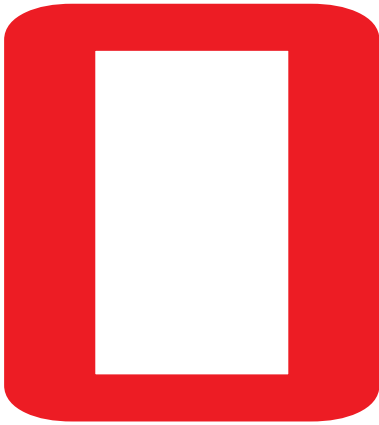
**John: Please, Darling, the world cupi s only every four years! And it's the final.**

Per favore, cara, la coppa del mondo è solo ogni quattro anni! Ed è la finale!

**Wife: Big Brother in on now, nothing doing!**

Il Grande Fratello è in onda ora, niente da fare!





## OUT OF ORDER

(fuori ordine)

Out of order vuol dire due cose in inglese:

guasto

Se un ascensore è rotto vedrai un cartello con scritto "Out of order".

Persona che ha assolutamente torto

Come si dice in italiano "ha torto marcio", "ha superato ogni limite", oppure "è fuori luogo". Se si offende pesantemente o si fanno battute che imbarazzano la gente o la umiliano, si è "fuori dall'ordine", appunto.

**That man asked my wife to go to dinner with him in front of me! He was totally out of order! Who is he?!**

Quell'uomo ha chiesto a mia moglie di cenare con lui di fronte a me. Era completamente fuori luogo. Ma chi è?!

## OUT OF THE QUESTION

(fuori dalla questione)

Equivale all'italiano: fuori questione

Esattamente come in italiano, una cosa è fuori questione se non è assolutamente possibile prenderla in considerazione e valutarla come una delle opzioni tra cui scegliere.

**Boss: I want you to work on Saturday from now on.**

Voglio che lavori i sabati da ora in avanti

**Sally: I'm sorry, but that is out of the question, that is my shopping day!**

Mi dispiace, ma è fuori questione, quello è il mio giorno per lo shopping!

## ON THE MAP

(sulla mappa)

Si potrebbe rendere con l'espressione "sulla bocca di tutti", ma non esiste una vera frase sostituibile a questo idiom.

Le informazioni sulla mappa solitamente sono importanti. Sono visibili, conosciute. Se tu o il tuo business siete stati messi sulla mappa, vuol dire che siete diventati importanti.

**Pino: Hey, Sara, everybody is talking about your banana and fish sandwiches.**

Ehi, Sara, tutti stanno parlando dei tuoi Panini con la banana e il pesce.

**Sara: See, I am putting us on the map.**

Vedi, ci sto facendo conoscere.

**Pino: Yes, but they are saying that they are horrible!**

Sì, ma dicono che anno schifo!

## OUT OF THIS WORLD

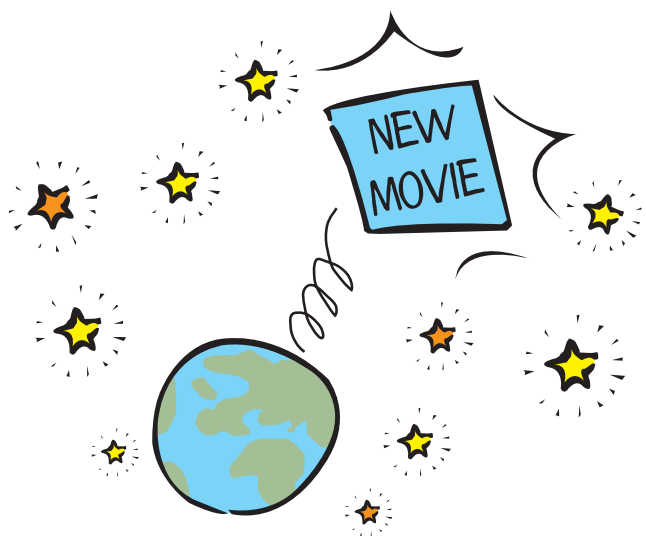
(fuori da questo mondo)

Equivale all'italiano: la fine del mondo

Se si dice che qualcuno o qualcosa è la fine del mondo, significa che si considera quella persona o quella cosa molto bella, imperdibile.

**You have to see the new Spielberg movie, it is out of this world!**

Devi vedere il nuovo film di Spielberg, è la fine del mondo!



# QUANDO LEGGERAI QUESTA LETTERA

*Un episodio storico  
sepolto nella memoria.  
Un grande, commovente  
romanzo d'amore.*



## IL ROMANZO D'ESORDIO VINCITORE DEL PREMIO CIRCULO DE LECTORES 2011

**V**ictor è un uomo a pezzi. È un medico, ma non è riuscito a diagnosticare in tempo il male che gli ha strappato la donna che amava: per questo, decide di prendersi un anno di pausa, lontano da tutti, alla ricerca della serenità perduta. La scelta cade sul Nord Africa, sulle orme dei primi viaggiatori e seguendo tracce dimenticate dalla Storia. Pochissimi sanno infatti che in queste terre, poco prima dell'ascesa di Hitler, nel 1921, la Spagna ha perso una guerra feroce nel tentativo di mantenere l'ultimo protettorato, quello di Tenerife in Marocco. Durante il suo viaggio, Victor assiste a una strana scoperta: in un cantiere viene alla luce una fossa colma di ossa. Sono i resti di soldati morti proprio nella disfatta di Annual, e tra quelle ossa Victor trova qualcosa che cambierà per sempre la sua vita. Qualcosa che parla d'amore, di un amore perduto. È una bottiglia che contiene una lettera: le ultime parole del capitano Gimeno, ormai certo di morire, rivolte a una certa Noelia. Victor sente dentro di sé che deve consegnare quel messaggio riemerso dal passato. Inizia così un viaggio nella storia recente di Spagna, sulle tracce di vite sconosciute. Un viaggio che lo porterà a far pace anche con i suoi fantasmi...

**Vicente Gramaje** (Valencia, 1961) è un medico. Quando leggerai questa lettera, il suo primo romanzo, ha vinto il Premio Círculo de Lectores nel 2011.

# IL DOMINATORE

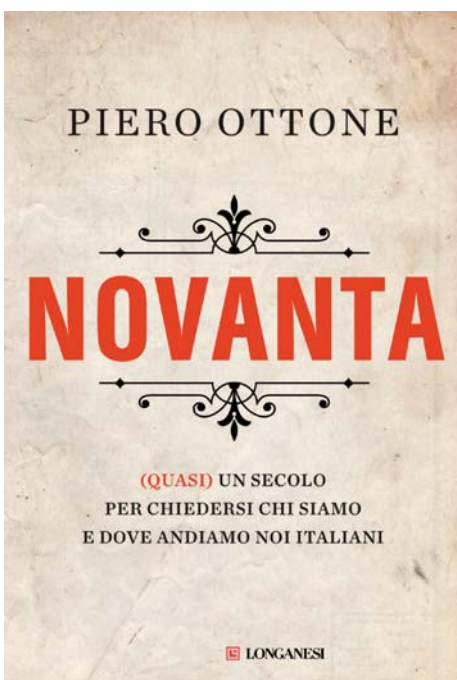
*Il romanzo che indaga sul lato oscuro dell'amore. Un fenomeno del passaparola e delle community web in USA.*

**L**anore è bellissima, sensuale, appassionata... E ha oltre duecento anni. Lanore è un'immortale, ma la sua vita eterna ha un prezzo. È costretta a fuggire e a nascondersi continuamente, perché l'uomo che le ha donato l'immortalità, il potente e spietato Adair, è sulle sue tracce. Adair ha più di mille anni, ma nella sua lunghissima vita non ha mai incontrato una donna come Lanore. E ora che si è liberato dalla cella in cui lei l'ha rinchiuso per più di un secolo, Adair deve scegliere: ascoltare la voce dell'odio e della vendetta, che gli impone di scovare Lanore e ucciderla dopo orribili sevizie? Oppure cedere a una voce più profonda e autentica, che non sentiva da secoli: quella dell'amore?



Alma Katsu è nata in Alaska, ma è cresciuta in un piccolo paese del Massachusetts, nella storica cittadina di Concord. È giapponese da parte di madre. Il suo scrittore preferito è Nathaniel Hawthorne e l'influenza di romanzi come *La lettera scarlatta* si riverbera in modo particolare ed evidente non solo nello stile, ma anche nei temi della sua scrittura.

È una profiler della CIA, mestiere che la ispira nell'indagine dei meandri, a volte oscuri, dell'animo umano.



## NOVANTA QUASI UN SECOLO DI INCONTRI, STORIE E GIORNALI

*Lo sguardo sapiente e ironico di un grande protagonista del Novecento su un Paese difficile*

«Chi siamo, dunque? Questi miei ricordi, queste riflessioni di un tale che è diventato, anno più anno meno, quasi un centenario, mirano a rispondere a tante domande: che cos'è l'Europa; che cos'è l'Occidente, come evolve (come si conclude) la nostra civiltà occidentale? E che cosa siamo noi, esseri umani che apparteniamo a questa civiltà, in una fase forse di progresso, forse di decadenza?... Cercherò di rispondere, a poco a poco.» Nasce così questo libro di un grande giornalista che ha vissuto in prima fila la storia italiana ed europea del Novecento e qui la racconta, intrecciando ricordi personali e grandi

avvenimenti storici, passato, presente e futuro. Dagli anni del liceo sotto un fascismo che per i ragazzi di Genova era solo «la barbosa adunata del sabato pomeriggio» all'Italia del boom, dalle prime, variegata letture giovanili agli incontri con i grandi protagonisti della Storia (e con alcune donne che hanno lasciato il segno), Ottone ci racconta questo strano Paese, inserendolo nel più ampio contesto europeo e cercando di capirlo e di farcelo capire. Perché solo sapendo da dove veniamo, possiamo capire dove stiamo andando.

**Piero Ottone**, nato a Genova nel 1924, ha diretto *Il Secolo XIX* e *il Corriere della Sera*. Tra i suoi ultimi libri pubblicati da Longanesi: *Piccola filosofia di un grande amore: la vela* (2001), *Gianni Agnelli visto da vicino* (2003), *Memorie di un vecchio felice* (2005), *Italia mia* (2009) e *Cavour. Storia pubblica e privata di un politico spregiudicato* (2011).

# 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





# Tutti al CINEMA

Cinema

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Marzo/Aprile 2014

## Un ragionevole dubbio

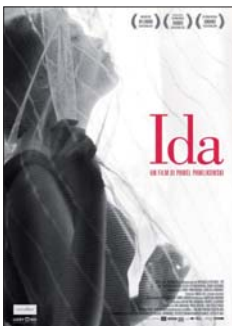
Dal 6 marzo 2014



Dopo una sera di festeggiamenti, Mitch, un giovane procuratore investe accidentalmente una persona. Si dà alla fuga senza prestare soccorso al ferito. In seguito scoprirà che un uomo innocente è stato arrestato al suo posto. I sensi di colpa lo spingeranno a scagionare quell'uomo. Ma se si fosse sbagliato? Se quell'uomo fosse davvero colpevole?

## Ida

Dal 13 marzo 2014



Siamo negli anni 60, in una Polonia soffocata dal regime comunista. Qui vive Anna, una giovane novizia che attende di diventar suora. Fu portata in convento in tenera età, in quanto orfana. Poco prima di prendere i voti la madre superiore insiste perché Anna conosca la sua unica parente ancora in vita, Ida. Una cinquantenne intellettuale al limite del cinismo.

## Onirica

Dal 17 aprile 2014



Adam era uno studioso e professore dell'università, amante della letteratura. Adesso lavora in un supermercato. Sopravvissuto ad un incidente in cui hanno perso la vita la sua sua compagna e il suo migliore amico, trova conforto solo rifugiandosi nel mondo dei sogni. La sua ossessione è la Divina Commedia. Un giorno anche lui decide di partire per cercare la sua Beatrice.

## Chocò

Dal 6 marzo 2014



Chocò è una giovane donna che vive in una baracca con i due figli e il marito ubriaccone. Chocò perde il lavoro presso una miniera d'oro inquinata dal mercurio. Trova un altro lavoro presso un minatore. Il lavoro è duro, ma Chocò, oltre alla sopravvivenza, cerca di dare un futuro migliore ai suoi figli ed insiste perché frequentino la scuola.

## Non buttiamoci giù

Dal 20 marzo 2014



Il film è tratto dal best seller di Nick Hornby ed è la storia di quattro sconosciuti che durante la notte di capodanno si ritrovano sul tetto di un grattacielo, tutti con l'intento di gettarsi. Questa coincidenza li fa desistere e li porta a fare un patto. Nessuno si sarebbe suicidato per le prossime sei settimane. La notte di san Valentino si ritroveranno tutti sullo stesso tetto.

## Gigolò per caso

Dal 17 aprile 2014



Woody Allen torna nelle vesti di attore in un film di John Turturro. Due amici con gravi problemi economici decidono di mettersi in società ed aprire un'impresa per gigolò. La comunità ebraica in cui vivono non prenderà bene la notizia dell'avvio dell'attività dei due gigolò.

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

E' stato un periodo stressante, con un'atmosfera piuttosto nervosa. Marzo rasserena e ti porta leggerezza e piccole gioie. Dai spazio alla vita sociale, che sarà movimentata e vivace. Lasciati lo stress alle spalle e non rimuginare sui problemi passati.

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

Sarà un periodo un po' più tranquillo, anche se le tensioni non svaniranno del tutto e sarai soggetto a mutamenti di umore. Armati di molta pazienza. Ritagliati un momento di relax, facendo quello che più ti piace, per lasciarti alle spalle nervosismo e stress.

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

Sei alla ricerca di qualcosa di nuovo, nuove amicizie. E' il momento giusto per lasciarsi alle spalle i problemi. Hai bisogno di pace e di relax, ritagliati un spazio tutto per te. La grinta e la voglia di fare non ti mancano. Hai voglia di cambiare look.

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

Le tensioni non mancheranno, dai malumori in ufficio ad incomprensioni nel privato, ma non ti dai per vinto. Cerca di chiarire ogni malinteso, ma ti costerà fatica. Stacca la spina, no a pensieri negativi. Circondati di persone care.

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

Il mese porta un po' di nervosismo ed incomprensioni, ma sono di breve durata, presto l'atmosfera si rasserenerà. Non trascurare gli affetti. Attento agli acciacchi stagionali, anche se le temperature diventano più tiepide non scoprirti troppo.

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

Nervosismo ed aggressività potrebbero portare tensioni con amici e familiari. Ci saranno degli imprevisti, rifletti senza prendere decisioni affrettate e mantieni la calma. Hai voglia di cambiare look, evita scelte troppo drastiche, potresti pentirtene.

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

Le stelle ti hanno messo alla prova, ma nonostante le difficoltà dai il meglio di te. Risolvi tutto quello che ti turba senza dubbi. Ci saranno giornate piacevoli da passare con gli amici. Avrai ancora un po' di nervosismo, la forma fisica non è al top.

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

Da marzo il clima sarà più sereno e ti senti positivo. Hai voglia di impegnarti in progetti ambiziosi, non lasciarli nel cassetto, ma mantieni i piedi per terra. Coltiva nuovi interessi. Forma fisica al top. Se hai voglia di cambiare look, è il momento giusto.

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

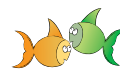
La tua capacità di recupero è sorprendente. Riuscirai a dimenticare le brutte esperienze di inizio anno. Avrai un atteggiamento aperto alle novità, potrebbe essere il mese della rinascita. Novità anche a livello lavorativo.

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

Potrebbero esserci degli imprevisti che ostacoleranno i tuoi progetti. Non prendertela, trova un passatempo che plachi il tuo nervosismo e che rischia di farti discutere con parenti e amici. Energia stabile, attento ai malanni di stagione.

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

Ti aspetta un mese acceso, tra guai ed avventure non correrai il rischio di annoiarti. Sei stanco dei problemi del passato, hai voglia di girare pagina e divertirti. Ancora qualche tensione in famiglia. Dedicati all'allenamento sportivo, ti senti tonico e grintoso.

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

A marzo inizia un periodo complessivamente sereno. E' il momento giusto per chiarire se ci sono state delle incomprensioni con familiari ed amici. Energia al massimo, piccole attenzioni a tavola. La situazione economica migliora, ma attento allo shopping.

# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

## CASIMIRO

**Onomastico:** 4 marzo  
**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

In polacco il nome Kazimierz è composto da kazak "comandare" e da mierz "grande, famoso". Significa persona potente. È un nome slavo di origine cattolica, arrivato in Italia grazie al culto di San Casimiro di Cracovia vissuto nel XV secolo.

## FELICITA'

**Onomastico:** 7 marzo  
**Colore:** Rosa **Pietra:** Quarzo

Il nome latino Felicitas, da felix "felice" era attribuito alla dea romana dell'abbondanza, personificazione della buona sorte e protettrice dell'imperatore, rappresentata con la cornucopia tra le braccia, che raffigura il corno dell'abbondanza.

## ANSELMO

**Onomastico:** 18 marzo, 21 aprile  
**Colore:** Verde **Pietra:** Smeraldo

Dall'antico tedesco anshelm significa "protetto da Dio". In latino è Anselmus e Anselmus, composto da ansa "Dio" ed helma "elmo" e vuol dire protezione. In Italia apparve nel VI secolo. Ebbe grande diffusione nel Medioevo, soprattutto in letteratura.

## DEMETRIO

**Onomastico:** 9 aprile  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

In nome greco Demetrios significa "dedicato a Demetra". Antico nome legato al mito greco di Démeter, formato da de "terra" e da metér "madre". Demetra era la Dea della terra della fecondità e dell'oltretomba. Fu molto usato dai sovrani macedoni.

## ERMINIO

**Onomastico:** 24 aprile **Colore:** Blu **Pietra:** Rubino

Nome di etimologia incerta. Per alcuni deriva dal germanico iramin "grande potente". Per altri deriva da Herminius dal significato sconosciuto. Il nome si è diffuso grazie al poema cinquecentesco La Gerusalemme liberata di Torquato Tasso. Erminia innamorata di Tancredi non corrisposta.

## UMBERTO/A

**Onomastico:** 4 marzo  
**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

Nome di origine germanica, secondo alcuni deriva da hunna "orsacchiotto", secondo altri da Hun "Unno", unito con berth, "illustre, famoso". Per altri ancora da hum "gigante, unito con bert "brillante". In latino divenne Umbertus o Humbertus.

## RODRIGO

**Onomastico:** 13 marzo  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

In latino il nome Rodericus deriva da un nome germanico composto da hroth "fama, gloria" e da rikja, "ricco, potente" e significa "ricco di gloria". Nell'ottocento Manzoni chiamò Rodrigo il cattivo dei Promessi Sposi. Il 13 marzo si festeggia San Rodrigo, martire vissuto nel VIII secolo.

## CORNELIO/A

**Onomastico:** 31 marzo  
**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

In latino il nome Cornelius deriva da cornu, "corno", dal significato simbolico di abbondanza, prosperità e buon auspicio, "colui che porta fortuna". Il 31 marzo si festeggia Santa Cornelia, che fu martire in Africa.

## IDA

**Onomastico:** 13 aprile  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Nome di derivazione incerta. Secondo alcuni di origini germaniche e discende da id "lavoro, attività", significato "donna operosa". Secondo altri è legato alla mitologia greca, Zeus fu allevato da una ninfa di nome Ida. In greco vuol dire "monte selvoso" e "splendore".

## ALIDA

**Onomastico:** 26 aprile  
**Colore:** Arancio  
**Pietra:** Ametista

Deriva da un antico nome celtico ed è composto da hildjo "battaglia" e athala, "nobiltà". Significa nobile in battaglia, guerriera di alto spirito. Il 26 aprile si festeggia Sant'Alida vergine e martire, vissuta in Normandia nel III secolo.



# Gattinoni

