

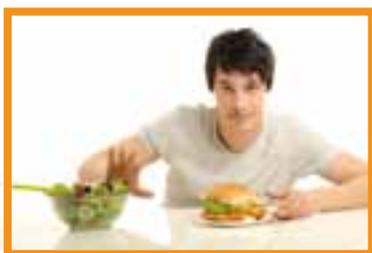
# VITA *in* COPPIA

Anno 7° - n° 4 - LUGLIO - AGOSTO 2015



## LE VEDOVE DELLA PILLOLA BLU

RIFORMA SUL DIVORZIO: SCIoglimento A BREVE E AUMENTO DELLE CAUSE DI DIVORZIO SOPRATTUTTO TRA LE COPPIE DI ULTRASESSANTENNI



**DIMAGRIRE SÌ,  
MA CON I GRASSI:  
dimagrimento  
sicuro e duraturo**



**L'OLIO EXTRAVERGINE  
DI OLIVA E I TUMORI:  
le barriere difensive  
contro i tumori**



**AVIOFOBIA:  
paura di volare,  
le reazioni psicofisiche**



TESSITURA  
**PARDI**

**Summertime**  
*Collections*

Tessitura Pardi S.r.l. - Zona Industriale Bastardo - 06030 Giano dell'Umbria (PG) Italy  
Tel. +39 0742 99754 - Fax +39 0742 99925  
[www.tessiturapardi.com](http://www.tessiturapardi.com) - [info@tessiturapardi.com](mailto:info@tessiturapardi.com)



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

Anno 7° n°4 bimestrale Luglio/Agosto 2015

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

In questo numero:

## OCULISTA

- 4: LENTI A CONTATTO QUALI SCEGLIERE?
- 6: SE LA BELLEZZA STA NEGLI OCCHI DI CHI GUARDA...

## SESSUOLOGIA

- 8: DIETA ED EROS

## MEDICINA

- 9: IN FARMACIA CON YOVIS REGOLA E YOVIS VIAGGIO
- 10: LA MEDICINA PREDITTIVA CON I TEST GENETICI
- 13: PREVENZIONE CONTRO I DOLORI ARTICOLARI
- 14: L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E I TUMORI

## PSICOLOGIA

- 20: LE VEDOVE DELLA PILLOLA BLU
- 24: AVIOFOBIA: PAURA DI VOLARE

## GRAVIDANZA

- 27: UN RIMEDIO EFFICACE E SICURO CONTRO LA NAUSEA GRAVIDICA

## ANDROLOGIA

- 32: TRATTAMENTO DELL'EIACULAZIONE PRECOCE IN UOMINI DI ETÀ COMPRESA TRA 18 E 64 ANNI

## ALIMENTAZIONE

- 30: DIMAGRIRE SÌ, MA CON I GRASSI
- 34: IL SEGRETO DI UNA BUONA DIGESTIONE
- 38: LA VITAMINA D DEI MIRACOLI O ILLUSIONE?

## MODA

- 40: I MUST DELL'ESTATE 2015

## CONSIGLI DI LETTURA

- 42: DALLA BANCA ALL' OCEANO
- 42: SEPOLCRO
- 43: COME I FIORI DI NOTTE

## RUBRICA

- 44: I NOMI
- 47: IL METEO

## ASTROLOGIA

- 45: OROSCOPO

## CINEMA

- 46: TUTTI AL CINEMA

**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.

### Stampa:

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

### Garanzia di riservatezza per abbonati:

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:  
Laborweb srl Via Vittorio Veneto, 11  
21100 Varese

### Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

### Redazione Scientifica:

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

### Hanno collaborato:

Carmelo Battiato  
Lucio Buratto  
Antonio Capurso  
Antonio De Palma  
Antonio Dessi  
Felicianantonio Di Domenica  
Massimo Ferrari  
Bruno Giamurso  
Alessandro Natali  
Umberto Tirelli



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

## LENTI A CONTATTO QUALI SCEGLIERE?

I materiali oggi disponibili per produrre una lente a contatto sono numerosi e numerose sono le tecniche di costruzione e le aziende produttrici.

La dinamicità della vita moderna, unita al perfezionamento dei materiali, ha oggi spostato notevolmente la scelta verso le lenti morbide perché esse permettono un utilizzo sicuro, agevole e molto confortevole. E la ricerca del comfort e della semplicità di gestione delle lenti a contatto ha indotto l'industria verso la realizzazione di lenti in blister, di costruzione standard ad uso mensile, quindicinale e giornaliero.

### LE LENTI MORBIDE IN BASE ALLA DURATA DI UTILIZZO:

- lenti a sostituzione annuale; si tratta per lo più di lenti costruite su misura con parametri determinati dall'applicatore in base alla forma della cornea ed al difetto refrattivo;
- lenti a contatto a ricambio trimestrale o semestrale; costruite anche su misura.
- lenti **a contatto a sostituzione mensile** (generalmente disposable) confezionate in blister, costruite con parametri standard;
- lenti giornaliere: a sostituzione diurna, anche queste usa e getta, commercializzate in blister;

Le lenti "disposable" hanno rivoluzionato il comparto delle lenti, introducendo il concetto di uso confortevole del prodotto e riducendo i costi di acquisto e di manutenzione. In verità, i criteri che guidano alla scelta della lente più idonea al singolo portatore devono o dovrebbero derivare dalla valutazione delle necessità specifiche, dalla caratteristica degli occhi e dalla conoscenza dei vari tipi di lenti.

La scelta della lente, anche se sarà morbida, e il suo uso, occasionale o continuato, dovrà essere comunque accurata.

Il medico oculista dovrà fare un'attenta visita oculistica e suggerire la giusta lente in considerazione dell'età, della motivazione, delle condizioni generali, dell'uso di farmaci e della presenza di patologie infiammatorie croniche oculari.

E quando è stato individuato il tipo di lente idonea andrà anche considerato il costo di acquisto e quello legato ai prodotti necessari per manutenzione e la durata della lente. Ma, sebbene le lenti morbide siano di gran lunga quelle più utilizzate, occorre ricordare che esistono anche ottime lenti semirigide e rigide. L'uso giornaliero comunque va limitato a 8-10 ore al massimo; rispettando le regole e le raccomandazioni dell'applicatore; qualora esse non siano tollerate ottimamente vanno prese in considerazione altre soluzioni.



Prima di applicare una lente a contatto morbida è sempre bene guardarla contro luce per vedere se è dritta o rovesciata

### LE LENTI MORBIDE SONO CONSIGLIATE:

- A persone con difetti refrattivi regolari e con cornee con profilo regolare.
- A persone con lacrimazione buona sia dal punto di vista qualitativo, che quantitativo.
- A soggetti dinamici e sportivi.
- Per uso saltuario.
- Il materiale verrà scelto in relazione alla qualità e quantità del film lacrimale; se la lacrimazione sarà border line, le lenti di scelta saranno con materiale a bassa idratazione.



La lente a contatto morbida lascia passare l'ossigeno ed ha il pregio di essere meno "percepita" dall'occhio

### LE LENTI SEMIRIGIDE SONO CONSIGLIATE:

- A persone affette da cheratocorno, per la loro capacità di correzione dei difetti irregolari di curvatura grazie al molding epiteliale esercitato durante il porto.
- Negli astigmatismi superiori alle 3,00 D.
- In tutti gli astigmatismi irregolari.
- Nei pazienti che hanno subito un trapianto di cornea post cheratoplastica.
- Nell'ortocheratologia notturna.

### RACCOMANDAZIONI GENERALI PER OGNI PORTATORE DI LENTI A CONTATTO:

- Non usare lenti per un periodo di tempo superiore a quello consigliato dallo specialista;
- Non usare mai pinzette, oggetti appuntiti, unghie o ventose per togliere le lenti dal porta lenti o dagli occhi;
- E' assolutamente importante non usare acqua di rubinetto o acqua minerale o saliva;



La lente a contatto rigida lascia passare poco l'ossigeno e questo deve quindi essere trasportato con le lacrime



La lente a contatto multifocale serve per la correzione della presbiopia

- Cosmetici, lozioni, saponi, creme o deodoranti possono provocare irritazioni o danni se entrano a contatto con le lenti. Applicarli con cautela;
- Non spruzzare prodotti come lacca per capelli vicino agli occhi quando si indossano le lenti, perché potrebbero causare irritazioni;
- Mettere e togliere le lenti prima di truccarsi e di struccarsi;
- Non utilizzare le lenti durante la balneazione;

- Evitare l'esposizione a lampade a raggi UV;
- Non indossare le lenti durante il sonno;
- Togliere le lenti in caso di esposizione a gas nocivi o irritanti;
- Recarsi periodicamente dal proprio specialista di fiducia;
- In caso di fastidio, dolore, arrossamento rimuovere immediatamente le lenti e consultare lo specialista.



## HEALTH DRINKS

### Dall'Istituto Erboristico L'Angelica una risposta più naturale e gustosa alla mancanza di vitalità!

L'Istituto Erboristico L'Angelica, da sempre reattivo ai cambiamenti dello stile di vita dei propri clienti, ha ideato Vitermine Linea Health Drinks, dedicata a chi desidera affrontare le proprie giornate con dinamismo e tono, aumentando le proprie risorse in maniera equilibrata e... gustosa! Una scelta di tre prodotti efficaci in tre pratici pack:

#### VITERMINE POSITIVE ENERGY FAST

##### Carica immediata per corpo e mente

Vitermine Energy Fast ricarica immediatamente corpo e mente. PEF contiene: Thè verde e Arancia rossa dalle spiccate proprietà antiossidanti; Caffeina per aumentare la soglia di attenzione, la capacità di rimanere concentrati e ridurre la fatica mentale;

Magnesio per supportare il metabolismo energetico. PEF non contiene coloranti artificiali.

Formato da **60 ml**  
Prezzo: **€ 2,80**

#### VITERMINE POTASSIO E VITAMINE DEL GRUPPO B

##### Per ridurre la stanchezza

Sciogli il contenuto dello stick nella tua bottiglietta d'acqua naturale, potrai bere un completo e gustoso mix di principi attivi: il Potassio che contribuisce alla normale funzione muscolare e le Vitamine del gruppo B, che aiutano la riduzione di stanchezza e di affaticamento e il buon funzionamento del sistema nervoso.

La confezione da **12 bustine**  
Prezzo: **€6,50**

#### VITERMINE AZIONE TONICA

##### Per ritrovare lo sprint

Il pratico tappo dosatore Active cap garantisce vitamine e principi attivi sempre «freschi», da disperdere nella bevanda funzionale ricca di magnesio, calcio e potassio, solo al momento del consumo. Caffeina e Matè per una sferzata di energia; Vitamina B6, B2, PP e la Vitamina C per ridurre la stanchezza sia fisica che mentale.

Formato da **500 ml**  
Prezzo: **€ 2,80**



# Se la bellezza sta negli occhi di chi guarda...

*...è nello sguardo sano che risiede la bellezza*



**G**li occhi sono una parte molto importante del nostro corpo: secondo la web research condotta dal sito [www.occhioalloscatto.net](http://www.occhioalloscatto.net) e sostenuta da Acuvue, quasi la metà del campione (il 48% degli Italiani tra i 18 e 45 anni) dichiara di guardare innanzitutto gli occhi quando incontra una persona nuova. Questo avviene soprattutto tra le donne, 52% vs. 44% degli uomini, che invece, osservano il fisico in generale (47% vs. 31% delle donne).

A questo possiamo aggiungere che il 53% ritiene che gli occhi siano importanti anche nel determinare la bellezza di una persona (anche se non sono l'unico elemento importante); addirittura il 44% crede che siano determinanti. Solo il 3% non li considera per niente.

Per metterli maggiormente in risalto, soprattutto nelle occasioni speciali, la maggioranza utilizza le lenti

a contatto (59%), il 25% pensa che anche gli occhiali possano esaltare la bellezza degli occhi mentre il 16% rinuncia a una buona visione e non utilizza nessuno strumento di correzione pur di mettere gli occhi in maggior evidenza.

Sono donne 18-24enni coloro che prediligono le lenti a contatto (66%), mentre scelgono gli occhiali più della media uomini (32%) e 35-45enni (31%).

Dobbiamo infine ricordare che per molte tradizioni l'occhio rappresenta "lo specchio dell'anima", nel senso che riflette in maniera immediata le emozioni più intime. Secondo molti dall'occhio e dal suo sguardo si ha un accesso diretto a una dimensione più vera e intima.

Per chi ha quindi problemi di vista la soluzione valida ed efficace è quella di utilizzare lenti a contatto giornaliere ideate per aiutare a mantenere gli occhi sani e luminosi, nonostante lo stress cui la vita moderna li sottopone.



**GHIBLI**



*L'Arte,  
La Passione per il bello*

*La pittura a mano con tecniche fiorentine*

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

Mipel Pad. 8 Stand F18-20  
Micam Pad. 1 Stand R19

100% Made in Italy

Showroom - Milano

Via Palagina, 45/P 50054 Fucecchio (FI)



## DIETA ed EROS

*La cultura alimentare del buon sesso*

**E**siste una cultura alimentare del buon sesso. Prima di tutto bisogna sfatare alcuni luoghi comuni riguardanti il consumo di alcolici in generale. E' vero che **il vino** in piccole dosi (uno, due bicchieri al massimo), può essere d'aiuto in un contesto erotico, in quanto, essendo un euforizzante, riduce i freni inibitori e può ridurre l'ansia prestazionale, ma in eccesso può addirittura inibire l'erezione. La **birra** invece, ricavata dal luppolo, nota pianta anti-afrodisiaca raccolta in primavera, veniva un tempo utilizzata per placare i bollenti spiriti maschili. Non possiamo infine non parlare, in questo ambito, dello **champagne**, che viene considerato la bevanda afrodisiaca per eccellenza: certamente questa "nomea" è legata al fatto che viene considerato un genere di lusso e quindi consumato raramente, in occasioni particolari, ma non solo. Le sue tante bollicine avrebbero infatti la capacità di rendere più spumeggiante chi lo beve.

Passando a parlare di cibo, una regola importante a tavola, per avere una sana vita sessuale, è consumare cibi che contengono un buon quantitativo di sali minerali e vitamine, come la frutta (**avocado, banana, anguria, more, lamponi, noci e fichi**) e le verdure (**sedano, rucola, carciofi, spinaci, semi di zucca, carote**), soprattutto se mangiate a crudo. Sicuramente poi alcuni alimenti in particolare possono aiutare la funzione erettiva, parliamo dei frutti di mare: **le ostriche, i gamberi, i granchi, le aragoste**, contengono, oltre a calcio e zinco utili all'ars amatoria, la glucosamina, che favorisce il rilascio di ossido di azoto a livello penieno, che rappresenta un neurotrasmettitore importante per l'erezione. Sempre in ambito ittico, **merluzzo, baccalà, tonno, pesce spada**, contengono, oltre che gli omega 3 (acidi grassi insaturi), molto utili per l'erezione, elevate quantità di arginina, precursore dell'ossido di azoto che abbiamo ricordato prima. Mentre invece in linea generale **le carni grasse** ed i **fritti** in generale, con elevati livelli di grassi saturi ed

idrogenati, ancorchè soddisfare il palato, necessitano di lunghi processi digestivi, la qual cosa comporta un iperafflusso di sangue a livello di stomaco ed intestino, con diminuzione della circolazione a livello pelvico, per cui questi cibi non solo non sono di grande aiuto, ma addirittura influiscono negativamente sull'erezione.

Anche i condimenti sono importanti, ecco quindi che **erbe o spezie** quali melissa, prezzemolo, basilico, peperoncino, menta, rafano, zenzero, chiodi di garofano e coriandolo, ottimizzando il microcircolo penieno, possono tornare utili. La **noce moscata** sembrerebbe risvegliare la libido, le salse a base di **chili**, molto utilizzate in America Latina, sembrerebbero rilasciare endorfine che stimolano la libido. Anche i tanto vituperati **aglio e cipolla** possono essere afrodisiaci, come già sapevano i Greci ed i Romani, perché una volta ben metabolizzati dall'organismo lasciano un leggero afrore che ricorda gli odori emanati dal corpo dopo l'attività sessuale. Sempre attingendo dal mondo vegetale recentemente un fungo, il "Cordyceps Sinensis", conosciuto nell'antica Cina, è assurto agli onori della cronaca in quanto sembrerebbe, tra le altre sue molte proprietà, migliorare la libido e l'erezione.

Anche **il tartufo**, come altri cibi molto costosi (**caviale, ostriche, champagne, aragoste**), è considerato uno stimolante sessuale perché associato alla ricchezza e al piacere. Anche in passato i cibi di lusso venivano considerati afrodisiaci: dopo la scoperta dell'America lo erano pomodori e patate, ai tempi costosissimi. Dopo aver descritto un menù che partendo dall'antipasto, passando per il secondo ed i contorni, con un frutto finale può essere utile per l'uomo per migliorare le proprie performances sessuali, concludiamo con un... dolce leggero a base di **cioccolato**, alimento che contiene molto magnesio e rilascia serotonina, che ci permetterà di finire in maniera degna questo pranzo ad alto tasso afrodisiaco!



## In farmacia con YOVIS REGOLA e YOVIS VIAGGIO

Arriva in farmacia la campagna informativa "Programma Benessere Intestinale", promossa da Yovis Regola e Yovis Viaggio per promuovere una corretta gestione dell'equilibrio della flora intestinale e il suo mantenimento, anche quando si è in viaggio.

A partire dal questo mese basterà allora recarsi in una delle farmacie aderenti, per ricevere una consulenza nutrizionale personalizzata (è possibile consultare l'elenco delle farmacie sul sito [www.yovisregola.it](http://www.yovisregola.it)).

La campagna prevede dei giorni di consulenza, con oltre 100 dietiste qualificate, presenti in farmacia, a disposizione per fornire consigli e informazioni per affrontare le problematiche dell'intestino, che troppo spesso possono incidere sullo stato di benessere dell'intero organismo.

Per assicurarsi quindi la quotidiana regolarità intestinale può essere utile integrare la dieta con Yovis Regola, l'integratore a doppia azione benefica sull'intestino grazie alla sinergia di fibre (fruttoligosaccaridi a catena corta), che favoriscono il transito intestinale liberando da senso di costipazione e gonfiore, e fermenti lattici BB 12, che



favoriscono il riequilibrio della flora batterica intestinale.

Yovis Viaggio, il probiotico per viaggiatori, è indicato in particolare per il riequilibrio della flora intestinale in viaggio, grazie alla presenza del *Saccaromyces boulardii*, di vitamine del gruppo B e di fruttoligosaccaridi.

## Cocktail Sweet Golden a base di Golden Val Venosta

**Siete in cerca di un veloce e gustoso ristoro per combattere il caldo estivo?**

Ecco la ricetta per un cocktail rinfrescante e che saprà sbalordire tutti, lo Sweet Golden!

Per prepararlo basta versare in un blender con una paletta di ghiaccio

**½ mela Golden Val Venosta,  
1 fetta di melone,  
½ pera,  
1 cucchiaino Marmellata di fichi,  
3 capsule verdi di cardamomo e sciroppo di zucchero q.b.**

Frullate il tutto, decorate con 1 fetta di melone e il cocktail è pronto!

Il fresco **Sweet Golden a base di Golden Val Venosta** è realizzato in collaborazione con la Scuola di Barman **#FlairInside**



## La **MEDICINA PREDITTIVA** con i **TEST GENETICI**

La medicina predittiva rappresenta sicuramente la più diretta conseguenza della nostra conoscenza del genoma umano. È un modello che si applica fondamentalmente ad individui sani, e il suo scopo non è la guarigione, come per la classica medicina curativa, quanto la scoperta di alterazioni genetiche, a livello del nostro DNA, la cui identificazione può essere utile per individuare i soggetti a rischio di sviluppare un tumore, mettendo poi in atto una serie di misure di prevenzione e di diagnosi precoce al fine di pervenire ad una diagnosi di cancro in uno stadio iniziale (quindi molto meglio curabile) o addirittura evitare l'insorgenza della malattia, attraverso una serie di interventi quali l'aumento della frequenza dei controlli, anche in giovane età, e l'adozione di stili di vita sani.

Il nostro patrimonio genetico contiene geni capaci di favorire oppure agire come fattore protettivo contro i tumori (oncogeni e oncosoppressori, rispettivamente) oltre ad altri geni che in alcuni casi possono mutare e dare il via libera al cancro.

Esempi di tumore la cui insorgenza può dipendere da alterazioni del patrimonio genetico umano, individuate e circoscritte finora dalla letteratura scientifica in nostro possesso, sono rappresentati dal cancro della mammella e dell'ovaio, del colon retto e della prostata.

Durante la vita stratificando per sesso e per tipologia di tumore, si osserva come una donna su 8 si ammalerà di un tumore della mammella, così come un uomo ogni 7 si ammalerà di un tumore della prostata, un uomo ogni 10 ed una donna su 17 si ammalerà di un tumore del colon retto durante la vita.

I candidati al test genetico sono coloro che hanno in famiglia parenti affetti da cancro della mammella, cancro dell'ovaio, carcinoma del colon retto e carcinoma della prostata. Più parenti sono affetti da queste patologie e più è indicato sottoporsi al test genetico.

Il test genetico potrebbe essere importante anche per coloro che hanno già sviluppato un tumore della mammella, un tumore dell'ovaio, del colon retto e della prostata, ai fini di valutarne la suscettibilità allo sviluppo di altri tumori, della stessa tipologia o differenti, e valutare inoltre anche la percentuale di rischio dei familiari.

In seguito all'esecuzione del test, che può consistere in un semplice prelievo di saliva, un oncologo esperto, sulla base del rischio rilevato dal test genetico, affiancherà il paziente nel percorso da intraprendere. Infine, vi possono essere utilizzi del test anche a fini terapeutici, per esempio attraverso la farmacogenomica, già riconosciuta e validata da agenzie come FDA (Food and Drug Administration) ed EMA (European Medicines Agency).

Vi sono delle correlazioni genetiche tra mutazioni presenti nel DNA ed aumentata tossicità o minore efficacia dei farmaci oncologici quali 5-fluorouracile, metotrexate, irinotecan, ciclofosfamide, etoposide, taxani e cisplatino tra gli altri, per tutti i pazienti oncologici che richiedono chemioterapia immediata o nel futuro.

I pazienti affetti dai tumori sopra elencati (mammella, ovaio,



colon, prostata) possono comunque effettuare il test per valutare, sulla base della loro alterazione genetica, la possibilità di trattamenti oncologici innovativi. Per esempio, vi è la possibilità che i pazienti con BRCA mutato (ovaio e mammella) possano beneficiare di trattamenti specifici con nuovi farmaci (anti PARP) che saranno a breve disponibili.

Questo aspetto clinico è nelle sue prime fasi di sviluppo ma potrebbe essere una grande opportunità terapeutica del futuro.

### IL CASO DI ANGELINA JOLIE

Il caso di Angelina Jolie è una classica situazione medica di difficile interpretazione e giudizio, in quanto le decisioni e i percorsi terapeutici possono essere completamente diversi per ogni singola donna che si trovasse nella situazione dell'attrice. Ponendo che il rischio di sviluppare un tumore della mammella, quando vi sono i geni BRCA-1 e BRCA-2 mutati, nel corso della vita sia vicino al 90%, se il rischio del tumore e i controlli ai quali la paziente dovrebbe sottoporsi generassero un'ansia eccessiva e quindi trasformasse la vita della paziente in una non vita, allora obiettivamente vi sono dei vantaggi per una mastectomia profilattica.

Se invece la donna fosse in grado di gestire questa situazione in maniera accettabile, e quindi non

trasformasse la sua vita in una non vita, si potrebbe procedere con controlli periodici, per esempio con una risonanza magnetica ogni 6 mesi/1 anno evitando così un'eccessiva esposizione alle radiazioni della mammografia, arrivando comunque ad una diagnosi precoce nel caso si sviluppasse la malattia e quindi avere la possibilità di guarigione molto elevata. Peraltro, a mio parere, in situazioni come questa va tenuto conto del giudizio e del parere della paziente con il classico principio del consenso informato alle decisioni terapeutiche. Pertanto, pur rilevando che la mastectomia radicale non annulla del tutto il rischio di sviluppare un tumore che rimane intorno al 5% e che richiede comunque un controllo periodico con almeno la risonanza magnetica, va anche tenuto conto del rischio che le protesi, che vanno comunque cambiate dopo alcuni decenni, possono comportare nell'organismo dal punto di vista immunologico. Infine, non va dimenticato che in presenza dei geni BRCA-1 e BRCA-2 mutati è presente

un rischio aumentato di tumore dell'ovaio e se si decide di procedere a ovariectomia in età relativamente giovane vi sarebbe una menopausa precoce con conseguente rischio di osteoporosi severa. Complessivamente quindi il caso di Angelina Jolie è di difficile valutazione e gestione, ma l'informazione e la decisione della paziente va comunque tenuta in primaria considerazione.



A woman with long dark hair, wearing a purple V-neck t-shirt and blue jeans, is sitting on a man's shoulders. The man is wearing a grey t-shirt and is looking up at her with a slight smile. She is holding a purple marker in her right hand and a small notepad in her left hand. The background is a solid light pink color. The text 'Libera di scegliere' is written in white, sans-serif font in the upper right quadrant.

# Libera di scegliere

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.

**dott. Feliciano di Domenico**

Ortopedico, Direttore di Riabilitazione Motoria al Cam di Monza, Medico Federale F.I.R. (Federazione Italiana Rugby), esperto online sul portale [www.lemiearticolarzioni.it](http://www.lemiearticolarzioni.it)

# PREVENZIONE CONTRO I DOLORI ARTICOLARI

*Cosa possiamo fare per ritardare al più possibile il processo degenerativo articolare?*



**D**al punto di vista conservativo, le strategie terapeutiche dell'artrosi coinvolgono l'ambito farmacologico, quello rieducativo, le terapie fisiche, la viscosupplementazione e la condroprotezione orale.

Gli antinfiammatori non steroidei esplicano un'azione efficace sulla rigidità mattutina, sul dolore al movimento e sulle manifestazioni flogistiche associate. Il loro utilizzo dovrebbe limitarsi a brevi cicli di trattamento eventualmente limitati alle fasi di riabilitazione.

Una terapia prolungata nel tempo non solo non ha senso in quanto non in grado di influire sulla storia naturale dell'artrosi ma anche perché potrebbe essere causa di importanti effetti collaterali.

La **chinesiterapia** ricopre un ruolo fondamentale poiché il movimento articolare facilita gli scambi nutritivi tra cartilagine articolare e liquido sinoviale mantenendo un buon equilibrio biochimico articolare.

La **massoterapia** può utilmente integrarsi alla rieducazione poiché favorendo il tono trofismo muscolare migliora la propriocezione posturale. Norme di igiene posturale, infatti, e il controllo del peso corporeo sono parte integrante del progetto riabilitativo.

**Le terapie fisiche strumentali**, quali la laserterapia ad alta energia o la diatermia a trasferimento elettrico capacitivo resistivo sono risorse impiegabili a scopo antalgico e antinfiammatorio per rendere meglio rieducabile il distretto corporeo colpito.

**La viscosupplementazione** consiste nell'iniezione intrarticolare di acido ialuronico.

**L'acido ialuronico** è una molecola sintetizzata dalle cellule sinoviali ed è responsabile delle proprietà viscoelastiche del liquido sinoviale stesso.

Contribuisce ai meccanismi di lubrificazione nelle condizioni di carico.

Lo scopo, quindi, dell'iniezione intrarticolare di acido ialuronico è quello di ripristinare le proprietà viscoelastiche del liquido sinoviale.

**La condroprotezione** orale si basa sulla somministrazione di componenti della sostanza fondamentale della cartilagine quale la glucosamina, l'acido ialuronico e la vitamina C.

Queste sostanze hanno evidenziato in studi scientifici documentati adeguata biodisponibilità nella protezione della cartilagine articolare e nella prevenzione del processo artrosico.

Il trattamento per essere efficace deve avere un'adeguata durata (3-6 mesi) e deve essere intrapreso precocemente, già in fase preartrosica.

## L'OLIO EXTRAVERGINE *di* OLIVA e I TUMORI

### TIMORI E SPERANZE

Tumore è una parola che incute paura. Quando si parla di tumore si pensa ad interventi chirurgici, terapie radianti, chemioterapia.

La domanda che viene spontanea è: ma possiamo alzare una qualche barriera difensiva contro questa temibile insidia? Possono aiutarci in qualche modo l'alimentazione e lo stile di vita? La risposta a questa domanda la si trova nella letteratura scientifica. Proviamo a scorrelerla insieme.

### LA DIETA MEDITERRANEA E I TUMORI

Gli effetti dell'alimentazione sui tumori sono noti da tempo. Un dato epidemiologico molto noto nella letteratura scientifica dice che le popolazioni del sud - Europa che seguono la cosiddetta "dieta Mediterranea" hanno una incidenza di tumori maligni significativamente più bassa rispetto alle popolazioni del nord - Europa e degli USA, che invece hanno una dieta ricca in proteine e grassi animali. Successivamente, si è visto che, nell'ambito della dieta Mediterranea, l'olio d'oliva ha un ruolo importante contro alcuni tumori, in particolare contro il tumore del seno, delle ovaie, della prostata e del colon - retto. Sono stati studiati i numerosi componenti dell'olio di oliva e quelli risultati maggiormente implicati nella protezione contro il cancro sono stati l'acido oleico e gli antiossidanti fenolici o polifenoli.

### L'OLIO DI OLIVA E I TUMORI

L'olio di oliva, e particolarmente l'olio extravergine, ha ricevuto una grande attenzione da parte degli studiosi perché ha dimostrato nel tempo di esercitare notevoli effetti protettivi contro numerose malattie, inclusi i tumori. Alcuni studi partico-

lari, le "meta - analisi", hanno messo insieme i risultati di numerosi studi sullo stesso argomento, per poter valutare su numeri più grandi gli effetti di determinati interventi, nel nostro caso l'impatto dell'olio di oliva sulla salute.

Una meta - analisi pubblicata nel 2011 ha analizzato i rapporti fra olio di oliva e incidenza di tumori in generale.

Attraverso una sistematica ricerca della letteratura internazionale furono selezionati 19 grandi studi caso - controllo, pubblicati fra il 1990 ed il 2011, per un totale di 13.800 casi di tumore e 23.340 controlli sani. L'analisi dei dati rivelò che l'olio di oliva correlava in maniera inversa con l'incidenza di tumori, cioè più elevato era il consumo quotidiano di olio di oliva e meno frequenti erano i tumori. Suddivisi tutti i pazienti di questa meta-analisi in tre gruppi (terzili) in base alla quantità di olio di oliva consumato giornalmente, fu osservato che coloro che avevano il più elevato consumo giornaliero di olio d'oliva (cioè il terzile superiore) avevano anche un più basso rischio di ammalarsi di tumori rispetto a coloro (terzile inferiore) che invece consumavano poco olio di oliva.

Ma quale tipo di tumore beneficia maggiormente della dieta Mediterranea e dell'olio di oliva?

### IL CARCINOMA MAMMARIO

Che l'alimentazione avesse un impatto non trascurabile sulla insorgenza del carcinoma mammario era stato già prospettato da tempo. L'attenzione degli studiosi si è col tempo concentrata sui grassi alimentari. Numerosi studi su questo argomento tuttavia hanno dato spesso risultati discordanti tra loro

per cui l'effettivo impatto pro o anti - cancerogeno dei grassi della dieta è rimasto per lungo tempo un argomento controverso e non risolto.

Una meta - analisi condotta da Willett che includeva numerosi studi prospettici molto importanti (California Seventh-Day Adventist Study, Nurses's Health Study, Canadian Breast Cancer Screening Study, Iowa Women's Study, New York State Cohort Study, Dutch Cohort Study) aveva concluso che in nessuno di quegli studi si osservava un rapporto significativo fra i grassi della alimentazione e l'insorgenza del cancro del seno.

Studi successivi, però, hanno invece documentato un ruolo importante dell'olio di oliva sul carcinoma mammario, un ruolo cioè fortemente protettivo. Il rapporto fra olio di oliva e carcinoma mammario è stato probabilmente quello più studiato e meglio documentato nella letteratura scientifica. Prenderemo in esame alcuni di questi numerosi studi.

Il primo studio che dimostrò con chiara evidenza che i grassi ali-



mentari hanno un ruolo importante nell'insorgenza del cancro mammario fu quello di Wolk pubblicato nel 1998. Questo lavoro studiò ben 61.471 donne di età 40-76 anni residenti nella Svezia centrale, che non avevano alcuna storia di cancro. Queste donne furono seguite per un periodo medio di osservazione (follow -

up) di 4.2 anni, durante il quale 674 donne si ammalarono di cancro al seno. Fu così possibile confrontare la dieta di queste donne colpite dal cancro con la dieta di coloro

che invece non si erano ammalate di cancro. Fu subito evidente che vi era una forte correlazione inversa fra cancro del seno e grassi monoinsaturi (olio di oliva) ed un'a correlazione diretta fra grassi poliinsaturi (olio di semi, di mais, di girasole) e cancro del seno.

In altre parole, l'olio di oliva, ricco del monoinsaturo acido oleico mostrava di prevenire efficacemente l'insorgenza del cancro del seno mentre gli oli ricchi di grassi poliinsaturi (olio di semi, olio di girasole, olio di mais) favorivano invece l'insorgenza del cancro stesso.

Fu calcolato che per ogni incremento di consumo giornaliero di olio di oliva di 10 g. vi era una riduzione del rischio relativo del 55% (RR= 0.45), mentre per ogni incremento di 5 g. al giorno di acidi grassi poli-insaturi vi era un consistente incremento del rischio di cancro del seno (RR = 1.69). Anche nell'ambito delle donne che usavano nella loro dieta soltanto olio di oliva vi era una differenza nella incidenza del cancro, in quanto le donne che consumavano più olio di oliva rispetto alle donne che ne consumavano meno avevano una maggiore riduzione (20% in meno) del rischio relativo di cancro del seno. In questo studio non fu trovata alcuna correlazione fra grassi saturi di origine animale e cancro del seno.



In un altro studio prospettico, il Nurses' Health Study, iniziato negli USA nel 1991, 90.655 donne di età 26 - 46 anni furono studiate per un periodo medio di osservazione (follow-up) di 8 anni. Lungo questo arco di tempo 714 donne si ammalarono di cancro al seno. Un aumentato rischio di cancro del seno

(RR = 1.59) fu osservato nelle donne che avevano il più elevato consumo di grassi con la dieta (40% delle calorie alimentari derivate da grassi. Nella dieta Mediterranea, l'apporto calorico da grassi è del 30%). Tale aumento del rischio, tuttavia, era associato soltanto con i grassi di origine animale (carne e formaggi grassi) mentre il rischio era pressoché assente nelle donne che assumevano con l'alimentazione soltanto grassi di origine vegetale.

Una importante meta - analisi pubblicata nel 2003 prese in esame tutti gli studi della letteratura scientifica pubblicati fra il 1966 e il 2003, per valutare il rapporto fra cancro del seno e grassi alimentari.

Questa meta-analisi mise in evidenza una importante correlazione diretta fra tumore del seno e introito quotidiano di grassi animali e carne (RR = 1.19). I dati erano significativi sia negli studi caso - controllo sia negli studi di coorte. Gli autori pertanto conclusero che l'unico rapporto messo in evidenza fra insorgenza del tumore al seno e grassi alimentari era quello con i grassi animali.

Un'altra meta - analisi pubblicata nel 2011 prese in considerazione tutti gli studi pubblicati su olio di oliva e cancro, pubblicati in letteratura sino al 2010. Furono così esaminati 25 studi, dei quali fu valutato particolarmente il cancro del seno, oltre ad altre forme di cancro. Confrontando i dati di coloro che ave-

vano i più elevati consumi di olio di oliva con coloro che avevano consumi più bassi, emerse con molta evidenza una consistente riduzione del rischio di cancro mammario del ben 38% (RR = 0.62) nelle donne che avevano i più elevati consumi giornalieri di olio di oliva.

Molti altri studi hanno in linea di massima confermato questi dati, cioè che il cancro del seno ha importanti rapporti con i grassi della alimentazione. In questo ambito, l'acido oleico, il principale acido grasso dell'olio di oliva, ha mostrato una evidente correlazione inversa con il tumore del seno per cui appare essere fortemente protettivo, mentre una correlazione positiva (cioè fortemente favorente l'insorgenza del tumore) è stata documentata sia con i grassi poliinsaturi, contenuti negli oli di semi, sia con i grassi saturi, cioè di origine animale, compresa la carne.

Assodato che i grassi alimentari hanno una forte impatto sulla insorgenza del carcinoma mammario, studi successivi hanno indagato sui vari componenti dei grassi, specie di quelli vegetali, per capire quali di questi avevano un impatto importante sul carcinoma mammario.

Fra i vari componenti studiati, lo squalene, un idrocarburo triterpenico contenuto oltre che nel fegato di squalo anche in grande quantità nell'olio di oliva, ha dimostrato di essere un potente agente anti tumorale in grado di proteggere efficacemente contro numerose



forme di tumore, incluso il carcinoma mammario. Lo squalene agirebbe riducendo la disponibilità del farnesil - pirofosfato alla premetilazione del oncogene RAS.

Un altro studio molto importante ha documentato che l'olio extravergine di oliva protegge efficacemente contro l'insorgenza del cancro del seno mediante l'azione dei suoi polifenoli, particolarmente i lignani, i flavonoidi ed i secoiridoidi oleuropeina e idrossitirosolo.



Questi polifenoli, che fondamentalmente sono dei potenti antiossidanti agirebbero operando il blocco funzionale di un gene "pericoloso". È stato infatti scoperto che questi polifenoli sopprimono anche la produzione della proteina "FASN" da parte del gene "HER2". Questo gene e questa proteina sono espressi in grande quantità nelle cellule del carcinoma mammario e sono responsabili della crescita incontrollata del tumore. Questi dati quindi, per la prima volta, hanno documentato che l'olio extravergine di oliva, attraverso i suoi antiossidanti, blocca la progressione del carcinoma del seno frenando l'attività di determinati geni fortemente implicati nello sviluppo e progressione del tumore.

Uno studio successivo degli stessi autori ha poi dimostrato che alcuni polifenoli contenuti nell'olio extravergine di oliva, i secoiridoidi ed i lignani, posseggono anche un potente effetto "tumoricida", cioè inducono la distruzione delle cellule tumorali attraverso l'attivazione di fenomeni apoptotici, che sono in ultima analisi dei meccanismi di autodistruzione. Questo studio è stato eseguito su cellule tumorali di carcinoma umano della mammella. In questo contesto, il target dei polifenoli appare essere ancora l'oncogene HER2. Questo oncogene (appartenente alla classe dei recettori tirosin-kinasi tipo 1) "guida" la crescita del cancro mammario nel 20-30% dei tumori del seno, nel quale è overespresso, cioè prodotto assai più che nelle cellule non tumorali ed è responsabile di una prognosi

sfavorevole, di recidive ravvicinate e di una ridotta sopravvivenza.

A livello molecolare, è stato dimostrato che l'olio di oliva extravergine, mediante i secoiridoidi e lignani, blocca il processo di fosforilazione che attiva l'oncogene HER2, indispensabile alla crescita e progressione del tumore stesso. Gli autori concludono suggerendo di "disegnare nuovi efficaci antitumorali copiando queste due molecole dell'olio extravergine di oliva, i secoiridoidi ed i lignani".

Occorre sottolineare che questi polifenoli, cioè lo squalene, i lignani, i flavonoidi e i secoiridoidi oleuropeina e idrossitirosole sono contenuti in grande quantità nell'"olio extravergine di oliva" ed assai meno nel cosiddetto "olio di oliva", che è una miscela di olio raffinato e olio vergine.

#### IL CARCINOMA OVARICO

Il rapporto fra carcinoma ovarico e alimentazione è stato poco studiato. Infatti i contributi della letteratura sono piuttosto scarsi.

Una ricerca multicentrica di tipo caso - controllo, condotta in Italia fra il 1992 e il 1999 ha studiato 1031 casi di tumore ovarico, confrontati poi con 2411 controlli di donne non affette da carcinoma ovarico. Fu studiata attentamente la dieta dei due gruppi di pazienti.

Dopo la valutazione di tutti gli elementi della dieta, risultò evidente una forte riduzione del rischio di carcinoma ovarico nelle donne che assumevano elevate quantità di olio di oliva extravergine (O.R. = 0.68). Anche con gli olii di girasole, mais, arachidi, soia fu osservato una più basso rischio di tumore ovarico, mentre non fu osservata alcuna

correlazione, né positiva né negativa, col burro o con la margarina, cioè con i grassi saturi di origine animale e con i grassi idrogenati.

Lo studio concludeva che nelle donne italiane che hanno un elevato consumo quotidiano di olio di oliva extravergine si osserva un elevato grado di protezione contro il carcinoma ovarico.

Pochi altri studi della letteratura hanno considerato i rapporti fra dieta mediterranea, olio di oliva e varie forme di tumore incluso il carcinoma ovarico. Questi studi sono risultati coerenti nel mostrare effetti protettivi dell'olio di oliva e del suo principale acido grasso, il monoin saturato acido oleico, nei riguardi del carcinoma ovarico.

#### IL CARCINOMA DEL COLON-RETTO

Questo tumore è uno delle più studiati in letteratura, perché rappresenta il secondo tumore più frequente nelle donne, dopo il carcinoma mammario, ed il terzo tumore più frequente nell'uomo, dopo il cancro del polmone e della prostata. L'incidenza di questa forma tumorale è fortemente correlata con lo stile di vita e con la dieta. Fra i fattori di rischio più importanti vi sono l'obesità e particolarmente l'obesità addominale, la sedentarietà (l'attività fisica costante è un forte fattore di protezione contro questo tumore), le carni rosse, fresche o insaccate, l'alcool.

Fattori protettivi sono risultati tutti gli alimenti di origine vegetali (frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pane e pasta integrali) e in particolare le fibre contenute negli alimenti vegetali (crusca di grano, cereali integrali, legumi, verdure, frutta fre-



sca). A scopo di prevenzione della neoplasia del colon-retto, viene consigliato di assumere quotidianamente almeno 5 porzioni di frutta e verdure (tre porzioni di frutta e due porzioni di verdure, ogni giorno).

L'olio di oliva extravergine ha dimostrato di prevenire efficacemente il tumore del colon. Uno studio recente ha dimostrato che l'effetto dell'olio extravergine di oliva sulla prevenzione del cancro del colon è dovuto principalmente all'azione dei polifenoli contenuti in questo olio ed in particolar modo all'azione dell'idrossitirosolo, il composto fenolico derivato dall'idrolisi dell'oleuropeina presente nelle olive e nell'olio extravergine di oliva. L'idrossitirosolo ha dimostrato di agire con meccanismi epigenetici, cioè modificando l'attività funzionale dei geni senza modificarne la sequenza nucleotidica. Questo effetto epigenetico, nel caso del tumore del colon, avviene a livello del gene "Cnr-1", che codifica la sintesi di una proteina recettoriale denominata "CB(1)", appartenente alla famiglia dei recettori cannabinoidi tipo 1 e molto importante per la crescita tumorale. L'olio di oliva extravergine ed il suo idrossitirosolo agiscono sulla regione promoter del gene "CB(1)" favorendo la metilazione. La metilazione del promoter verrebbe operata da due microRNA, il "miR23a" e il "miR301a", quando è necessario interrompere l'attività del gene di sintetizzare determinate proteine.

I micro RNA sono degli RNA molto corti, costituiti da 18-25 nucleotidi, che hanno generalmente il compito di bloccare l'attività di sintesi di determinati geni.

Anche in questo caso, la metilazione della regione promoter del gene "CB(1)" ha un effetto di "silenzamento" del gene stesso, per cui ne risulta bloccata la sintesi della sua proteina, la "CB(1)". Questa proteina è fondamentale per la crescita del tumore del colon. Infatti questa proteina è largamente presente sia nelle cellule del carcinoma umano sia nelle cellule del carcinoma sperimentale del ratto. Quindi, il blocco della proteina "CB(1)" determina il blocco della crescita del tumore stesso. I dati di questo studio hanno aperto nuovi orizzonti nell'ambito

della alimentazione e dei suoi effetti protettivi contro il tumore. Per la prima volta è stato dimostrato che alcuni componenti della dieta Mediterranea, ed in particolare alcuni componenti dell'olio extravergine di oliva, hanno un impatto importante sull'insorgenza e progressione del tumore del colon-retto. I dati di questo studio hanno dimostrato in maniera chiara ed inequivocabile che l'olio extravergine di oliva, per mezzo dei suoi antiossidanti fenolici, è in grado di bloccare l'attività di alcuni geni coinvolti nella crescita del tumore del colon, per cui si determina un chiaro effetto antitumorale.

Concludendo, quindi, l'olio extravergine di oliva risulta essere un efficace inibitore della crescita tumorale, attraverso il controllo (blocco) della attività di alcuni geni coinvolti nella crescita del tumore stesso.



### IL CARCINOMA DELLA PROSTATA

Il tumore alla prostata è la neoplasia più diffusa tra gli uomini e ha registrato nel 2013 ben 36 mila nuove diagnosi in Italia, un milione di casi nel mondo. Negli USA 2.500.000 uomini sono affetti da carcinoma della prostata. Il carcinoma prostatico è 6 volte più frequente nel mondo occidentale rispetto al mondo orientale. Le cause sono da ricercarsi innanzitutto nei fattori ambientali (dieta e stile di vita) ed in parte nei fattori genetici.

Un'estesa analisi della letteratura scientifica eseguita dal World Cancer Research Fund e dall'American Institute for Cancer Research ha concluso che il latte e i suoi derivati (formaggi) se da un lato riducono il rischio del carcinoma del colon-retto, aumentano contestualmente il

rischio di carcinoma della prostata.

Una recente meta-analisi di 14 studi di caso - controllo e 9 studi di coorte ha esaminato a fondo i dati sul rapporto fra latte, formaggi ed insorgenza del cancro della prostata. In questa meta-analisi è stato sottolineato che 12 su 14 degli studi caso-controllo e 7 su 9 degli studi di coorte hanno dimostrato che vi è un chiaro rapporto diretto e significativo fra latte e suoi derivati ed insorgenza di carcinoma della prostata. In tutti questi studi la principale proteina del latte e derivati, la caseina, non appare essere la maggiore responsabile della insorgenza di cancro della prostata. Nei soggetti che assumevano elevate quantità giornaliere di latte e formaggi è stato invece dimostrato un più elevato livello nel sangue di un ormone peptidico, l'Insulin-like growth factor-1 (IGF-1), un potente fattore di crescita noto per essere fortemente correlato con l'insorgenza e la progressione dei tumori. L'IGF-1 sembrerebbe pertanto essere uno dei fattori più importanti per l'insorgenza del cancro prostatico nell'uomo.

L'altro fattore importante è risultato essere il calcio che, come è noto, è contenuto in elevate quantità nel latte e nei suoi derivati. Pur restando valida l'asserzione che il latte e i suoi derivati sono la migliore fonte di calcio per i bambini e per le donne sia in gravidanza sia in epoca postmenopausale (quando cioè insorge l'osteoporosi), è emerso anche con chiarezza che nell'uomo un elevato introito giornaliero di calcio con l'alimentazione è associato ad un rischio 5 volte superiore di insorgenza del cancro della prostata.

Questi due fattori, cioè elevato introito di calcio e aumentati livelli di IGF-1 nel sangue, appaiono essere pertanto due importanti fattori, correlati col consumo di latte e derivati, che favoriscono l'insorgenza del carcinoma della prostata nell'uomo. Resta da vedere se i grassi alimentari hanno un qualche ruolo nell'insorgenza del cancro prostatico. Alcuni studi prospettici (12-15) hanno esaminato il rapporto fra introito di grassi con l'alimentazione e cancro della prostata. In questi studi

i grassi saturi (di origine animale) sono risultati essere associati ad un più elevato rischio di carcinoma prostatico mentre i grassi poli-insaturi omega - 3, quelli cioè del pesce, ed il monoinsaturo acido oleico dell'olio di oliva sono risultati associati ad un più basso rischio di cancro prostatico.

Un altro studio prospettico, l'Health Professionals Follow-up Study, condotto su 4577 uomini affetti da cancro della prostata non metastatizzato, ha valutato il rapporto fra grassi della alimentazione (grassi saturi ed insaturi, animali e vegetali) e progressione (formazione di metastasi) e mortalità del cancro prostatico, in soggetti che avevano ricevuto una diagnosi di cancro prostatico "in situ" senza metastasi. Il follow-up è durato dal 1986 al 2010. In questo arco di tempo si sono verificati 315 eventi (morte causata dalla progressione del cancro).

Il tasso di mortalità per 1000 persone/anno è stato considerevolmente più elevato in coloro che avevano un elevato consumo giornaliero di grassi animali (32 casi) in confronto a coloro che avevano un consumo

più basso (17 casi). Nei pazienti che assumevano olio di oliva, la mortalità risultò essere più bassa in coloro che assumevano elevate quantità di olio di oliva rispetto a chi ne assumeva quantità minori. Anche per i grassi poli - insaturi (oli di semi) la mortalità per tutte le cause risultò significativamente inferiore in coloro che ne assumevano quantità più elevate (17 casi contro 29 casi).

La mortalità collegata direttamente al carcinoma prostatico risultò inferiore del 29% (HR = 0.71) in coloro che con la dieta assumevano prevalentemente grassi vegetali rispetto a coloro che invece assumevano prevalentemente grassi animali.

Un altro recente studio prospettico, Physicians' Health Study, ha studiato 926 uomini affetti da cancro prostatico non metastatizzato e li ha seguiti per 10 anni. In questo arco di tempo si sono verificati 333 casi di morte, di cui 56 causati direttamente dal cancro della prostata.

Nei soggetti che avevano un consumo più elevato di grassi saturi (animali) il rischio di morte per cancro prostatico era più alto di 2.8 volte, mentre in coloro che avevano

un più elevato consumo di grassi vegetali mono-poli-insaturi il rischio di morte era inferiore del 33%.

Ulteriori dati di questo stesso studio hanno specificato che sempre nei soggetti nei quali era stato diagnosticato un carcinoma prostatico, coloro che consumavano più di tre porzioni di formaggi al giorno erano esposti ad un rischio più elevato (del 141%) di morte da cancro prostatico, rispetto a chi consumava meno di una porzione di formaggio al giorno.

In conclusione, il carcinoma prostatico appare fortemente correlato con un elevato consumo di latte e formaggi. La causa risiederebbe in un elevato introito di calcio con questi alimenti, che favorirebbe elevati livelli nel sangue di un ormone peptidico, l'IGF-1. I grassi della dieta, comunque, sono apparsi importanti in questo contesto. Infatti elevati introiti di grassi saturi hanno mostrato di favorire l'insorgenza di questo tumore, mentre i grassi monoinsaturi, essenzialmente quelli dell'olio di oliva, favoriscono una incidenza significativamente meno frequente del carcinoma prostatico.

## Bilancia EASY di Meliconi

**S**impatica e allegra, soprattutto in vacanza, con Easy di Meliconi, porti in tavola la giusta quantità e misuri le dosi esatte per ogni preparazione: facile da utilizzare, pratica e dai colori glamour!

Con la vaschetta/contenitore per alloggiare gli ingredienti, Easy, la bilancia meccanica di Meliconi, è disponibile nelle 4 diverse colorazioni glamour fucsia, arancio, verde lime e azzurro.

Bella e funzionale, dai profili arrotondati, Easy di Meliconi è ideale per l'utilizzo in cucina: spicca al centro del suo corpo stabile, il grande "quadrante" colorato con la lancetta contagrammi per portata massima di 3 Kg.



**EASY HA UNA GARANZIA DI 2 ANNI.**

**Prezzo consigliato: 10,99 €**

su <http://www.meliconi.com/it/prodotti/casalinghi/bilance/easy/>

COLLEZIONE I FUNZIONALI VALSECCHI

*Soluzioni perfette per due e più*



JAMES Design Sergio Valsecchi

TREE Design Sergio Valsecchi



MISTRAL



FOREVER



CLIC CLAC



TOP MARKET

# LE VEDOVE DELLA PILLOLA BLU

**Riforma sul divorzio:  
Scioglimento a breve e aumento delle  
cause di divorzio soprattutto tra  
le coppie di ultrasessantenni**

**L**a legge sul divorzio ha causato un aumento del divorzio tra gli ultrasessantenni. Il 20 per cento delle richieste di divorzio a breve, presentate dopo l'entrata in vigore della legge, giunge da coppie over 65. La fine dei matrimoni avviene, dunque, anche quando nell'immaginario comune, la vita di coppia può essere separata solo dalla morte. Le divorziste vengono così soprannominate le «**vedove della pillola blu**».

Sembra che la chimica farmaceutica abbia infatti aiutato questo processo di separazione, risvegliando la sindrome di Peter Pan dei mariti grazie ai nuovi farmaci e interrompendo così il "sogno" del felici per sempre.

L'entusiasmo per lo scioglimento in tempi brevi, che con la riforma ha raggiunto tempistiche rivoluzionarie, sottolinea una svolta epocale. Tutto questo vale nel caso di divorzio consensuale, perché in caso contrario le liti allungano i tempi.

Questa novità non era attesa solo dalle coppie, ma anche dagli stessi avvocati, che avevano già preparato gli incartamenti necessari per molte coppie. L'aumento di richieste è stato sottolineato dall'afflusso crescente di telefonate e richieste di appuntamento arrivate negli studi degli avvocati.



Avere dei dati completi è un'impresa tutt'altro che facile, come affermato dall'avvocato Gian Ettore Gassani, Presidente dell'Associazione matrimonialisti d'Italia.

La difficoltà di reperimento dei dati deriva dalle diverse vie che possono essere utilizzate dai cittadini per chiedere il divorzio.

La legge, infatti, ha dichiarato che ci si può rivolgere direttamente al giudice, oppure all'avvocato o infine agli uffici comunali.

Oltre al divorzio breve, dal febbraio di quest'anno, viene introdotta anche una svolta complementare al tanto discusso divorzio, la negoziazione assistita.

È stato inoltre stabilito un profilo medio delle coppie che si avviano al divorzio, indicando come età media di divorzio, 44 per lui e 41 per lei.

Se tralasciamo le coppie profilate dal profilo medio, quelle che richiedono il divorzio e che sono interessate a usufruire della nuova legge, comprendono un range molto ampio, per caratteristiche di problematiche e anni di matrimonio alle spalle.

Il divorzio breve viene richiesto da chi ha appena avuto un figlio, da chi è appena rientrato da poco dal viaggio di nozze e anche da chi aveva il desiderio di ricominciare una nuova vita ed era intimorito dal lungo iter legislativo e burocratico.

Non è solo la temutissima crisi del settimo anno che mette a dura prova le coppie, ma oggi si diffonde anche quella del settimo giorno.

La nuova legge è retroattiva e permette a chiunque ha alle sue spalle due anni di separazione di giungere al divorzio brevemente.

## IL VIAGRA

Il Viagra (citrato di sildenafil) è un farmaco sviluppato dalla compagnia farmaceutica Pfizer utilizzato principalmente nella terapia della disfunzione erettile.

La storia del Viagra ha inizio nel 1986 nei laboratori del Pfizer, in Inghilterra, dove alcuni ricercatori scoprono che l'inibizione di un enzima (PDE5) presente nei vasi sanguigni diminuisce la resistenza vascolare e riduce l'aggregabilità delle piastrine, il cui ammassarsi all'interno di vene e arterie ne può procurare l'occlusione, parziale o totale. Lo si voleva utilizzare per la cura dell'angina pectoris, ma i risultati erano deludenti.

Nel 1991 la svolta, durante la sperimentazione gli studiosi assistono ad un fatto sorprendente, alcuni uomini coinvolti nella ricerca riferiscono di un effetto collaterale piacevole: l'aumento della tendenza all'erezione. Si scoprì che il sildenafil studiato dalla Pfizer in cardiologia come calcio-antagonista e somministrato per via orale, era in grado in una larga percentuale di casi (70-80%) di risolvere o migliorare la disfunzione erettile.

Il Viagra fu brevettato nel 1996, e approvato dalla FDA il 27 marzo 1998.

Il medicinale dovrebbe venir assunto circa un'ora prima del rapporto sessuale a stomaco vuoto sebbene i suoi effetti possano manifestarsi fino a quattro ore dopo. Generalmente si utilizzano dosi di farmaco variabili tra i 25 e i 100 mg, partendo dai quantitativi più bassi per poi aumentare a seconda della risposta. L'importante è non mischiarlo con il succo di pompelmo, perché alcuni suoi componenti sono in grado di bloccare l'azione dell'enzima CYP3A4, necessario a metabolizzare il farmaco nell'intestino tenue.

L'Italia è il secondo Paese europeo per consumo di Viagra, dopo la Gran Bretagna

In Italia il brevetto è scaduto il 22 giugno 2013, aprendo di fatto il mercato anche ai farmaci generici contenenti lo stesso principio del Viagra ovvero il sildenafil.



# LA PILLOLA BLU: IL MIGLIORAMENTO DELLA VITA SESSUALE DI COPPIA

di **Bruno Giannusso**

Responsabile Unità  
Operativa di Andrologia  
Policlinico Morgagni Catania



**La disfunzione erettile**, definita come l'incapacità a raggiungere e mantenere un'erezione sufficiente al completamento del rapporto sessuale, è riconosciuta come un rilevante problema di salute. Rilevante anzitutto perché diffuso. Si calcola che siano oltre tre milioni gli uomini che ne soffrono in Italia, anche se solo una minoranza di loro decide di affrontare il problema parlandone con il medico. È rilevante per le sue pesanti ricadute sulla qualità di vita dell'individuo che ne è affetto e della sua partner. Un gran numero di studi clinici ha ormai dimostrato con chiarezza che le difficoltà che l'uomo incontra tra le lenzuola ne indeboliscono gravemente l'autostima, evocando pensieri quali "ho perso la virilità", "sto invecchiando", "non sono come gli altri".

Non è però solo la cosiddetta identità virile ad essere incrinata da una condizione di DE, ma al contrario le conseguenze del problema si estendono a diversi ambiti della vita sociale. Può sembrare sorprendente,

ma la ricerca clinica ha dimostrato come un uomo con difficoltà sessuali viva interiormente un senso di inferiorità che deteriora i rapporti con gli amici e i colleghi di lavoro, e arriva anche, come dimostrato da un gruppo di studiosi americani, a condizionare negativamente lo stato economico della persona affetta.

## E la donna?

Il termine più corretto per definire la posizione della partner di un uomo con DE è "**condivisione**".

Non una condivisione intesa come partecipazione solidale o compassionevole, ma come coinvolgimento integrale della donna nel **disagio emotivo** che la DE provoca. La compagna di un uomo con deficit di erezione tende ad attribuire a sé stessa la "responsabilità" del problema, ritenendo che le difficoltà del partner siano causate dalla propria diminuita attrattività fisica, dalla ridotta seduttività, arrivando spesso a immaginare la presenza di "un'altra, più bella e giovane di me".



E' questa la dimensione di coppia di una disfunzione sessuale che ricade in misura consistente sul benessere psicologico di entrambi i partner, e che richiede da parte del medico un **coinvolgimento clinico rivolto appunto alla coppia**, piuttosto che al singolo paziente. L'introduzione sul mercato farmaceutico delle terapie orali per la DE, che in termine tecnico si chiamano inibitori della fosfodiesterasi 5, ha certamente rivoluzionato i termini del problema. Nel 1998 viene per la prima volta distribuito in farmacia il **Viagra**, un farmaco molto efficace nel trattamento della DE, e privo di rilevanti effetti secondari sulla salute. Il lancio del farmaco fu accompagnato da un'iniziale diffidenza, legata a presunti rischi soprattutto di tipo cardiologico. I dati provenienti da un'osservazione clinica che dura ormai da venti anni, e che ha interessato milioni di pazienti nel mondo, descrivono invece Viagra come un farmaco assolutamente sicuro, a condizione che la sua somministrazione avvenga sotto la guida del medico.

### Ma come vive la coppia la cura con il Viagra?

Se è vero che la DE peggiora, come abbiamo visto, la qualità della vita, riesce la pillola blu a restituire

autostima e soddisfazione nella vita sessuale? Anche in questo caso gli studi clinici offrono dati indiscutibili: la coppia che ritrova con l'aiuto del farmaco una vita sessuale soddisfacente, sta meglio tanto negli aspetti relativi alla sessualità, quanto nelle relazioni sociali quotidiane. Addirittura, in situazioni di più grave scaldamento del tono dell'umore, come nei pazienti affetti da sindrome depressiva con associata DE, il Viagra si è dimostrato in grado di migliorare in misura significativa l'umore e quindi la salute complessiva dei pazienti. Il termine "condivisione da parte della coppia", che abbiamo utilizzato nel descrivere la DE, appartiene a questo punto anche ai farmaci per la DE: una cura efficace del problema di erezione risolve il disagio e migliora la vita di entrambi i partner. E' per questo che, qualche anno fa, un sessuologo italiano definì il Viagra "una sola pillola per due problemi".



#### Dr. Carmelo Battiato

Specialista in Endocrinologia, Andrologia, Dirigente medico di Medicina Interna Asp 7 Ragusa

Si occupa di Andrologia, infertilità di coppia, Sessuologia, Ecografia andrologica

## IL PARERE DELL'ESPERTO

**N**ell'anziano, ma molte volte anche nel giovane il ritrovamento della propria sessualità è causa concausa di una nuova fase della vita.

**Quando la coppia scoppia, il ritrovarsi, pensare di essere giovane come un tempo, con performance sessuali di una volta, porta a fare nuove esperienze?**

Immaginatevi una coppia di ultrasettantenni, la moglie in menopausa, il marito in andropausa, che per puro caso prova la famosa pillola.

**Lui si sente come un cavallo.. "vorrei scalare una montagna!"  
Esce, fa nuove cose, ma alla fine chi smuove la moglie in menopausa??**

Qui gioco forza il soggetto viene spinto alla ricerca di una nuova vita sessuale, nuovi approcci, nuovi amori.

Ora, è vero che sentirsi giovani e sani rafforza l'amore e la vita di coppia, ma non possiamo dare la colpa sempre al marito se sessualmente la coppia non va più.



# AVIOFOBIA: *paura di* **volare**

**S**secondo i modelli di psicoterapia cognitiva si considera la paura come composta da un processo cognitivo che valuta lo stimolo come minaccioso e che andrebbe a costituire la coscienza del pericolo. L'ansia, contrariamente, è la reazione fisiologica alla stimolazione della paura.

La fobia, per quanto le persone possano chiamarla comunemente ansia, è sempre una paura, ma sproporzionata rispetto alla realtà della situazione. La persona generalmente ha bisogno di una via di fuga proprio perché perde il controllo volontario, oppure struttura tutta una serie di comportamenti volti ad evitare la situazione o persone (nel caso della fobia sociale) ritenute come situazione temuta. Questo crea un disadattamento della persona e in questi casi spesso, quando diviene insostenibile, viene richiesta una psicoterapia.

L'aviofobia o paura di volare è una delle fobie più diffuse e comuni, che può portare la persona che ne soffre ad evitare di viaggiare per la paura e la sofferenza che deriverebbero dall'essere dentro un aeroveicolo in volo.

Sebbene principalmente la paura è quella che l'aereo possa cadere, le persone possono soffrire anche di altre paure, per esempio quella di stare in un luogo senza via di uscita e sperimentare la sensazione di essere "intrappolati" durante il volo.

È importante ricordare che la mente funziona in economia, nel senso che utilizza una serie di strategie, chiamate euristiche, che sono implicate nei processi decisionali, ovvero in tutto quel cammino mentale che porta una persona a decidere di fare una cosa o no. Ne esistono di vari tipi, ma mi soffermerò su una in particolare, l'euristica della disponibilità. Questa scorciatoia della mente serve a valutare la probabilità che un evento si verifichi sulla base delle informazioni che si hanno in memoria e sulla pregnanza emotiva di un fatto, senza considerare la probabilità oggettiva che un evento possa veramente verificarsi.

Nel caso di un aereo che cade, come recentemente successo nei fatti della compagnia Germanwings e il pilota Lubitz, l'euristica della disponibilità porte-

rebbe le persone a decidere (di prendere un aereo) in base a ciò che viene subito in mente sulla base dell'impatto emotivo (pensiamo all'impatto dei media), piuttosto che su dati oggettivi (le statistiche sulle cadute effettive di aerei). E in questo senso, una strage aerea può sicuramente attivare questo circuito e influenzare la valutazione soggettiva della stima sulla probabilità che possa succedere. L'euristica della disponibilità deriva dall'esigenza della mente umana di prendere le decisioni in modo rapido, tenendo conto dell'esperienza passata propria (esperienza diretta) o altrui (esperienza indiretta).

Nel caso dell'aviofobia ci sono persone che hanno sempre avuto paura di prendere un aereo, ma anche persone che hanno volato per anni e poi hanno sviluppato la fobia. Tendenzialmente le persone, nel tentativo di auto-curarsi rispetto ad una fobia (una paura), cercano spiegazioni razionali interrogandosi sui "perché". Questa operazione mentale dissipa energie, in quanto non aiuta la persona a superare la situazione, la cosa, le persone per cui il sistema mente viene perturbato facendo sperimentare emozioni di paura.

In generale si crede che la principale paura di una persona che soffre di aviofobia sia la paura dello schianto e del disastro aereo. Può esserci questo pensiero, ma in generale giocano la paura di vivere un attacco di panico a bordo, un'esperienza di un attacco di claustrofobia (sensazione di costrizione), e di perdere il controllo di se stessi in qualche modo durante tutte le fasi del volo.







# *ibamboli*<sup>®</sup>

*il gioiello degli affetti*

in tutte le gioiellerie nostre concessionarie

Totally  
Made in Italy

*Green Hill Due*  
Milano

[www.ibamboli.it](http://www.ibamboli.it)  
f t p i You Tube

*Un rimedio rapido,  
efficace e sicuro contro*

# LA NAUSEA GRAVIDICA

La nausea è il disturbo più comune durante la gravidanza e colpisce una percentuale variabile tra il 50 e il 90% delle gestanti. Si presenta già dopo 2 settimane dal concepimento, ed è più frequente durante il primo trimestre (ma in alcune donne continua per tutto il periodo di gestazione).

Le cause della nausea in gravidanza non sono completamente chiare, ma si ritiene che le modifiche ormonali in atto possano essere una concausa. Si pensa infatti che la nausea e il vomito contribuiscano a proteggere il feto.

E per sfatare un luogo comune, la nausea gravidica non è associata alla nascita di un maschietto piuttosto che di una femminuccia.

La nausea si presenta accompagnata o meno da vomito e può colpire tutte le gestanti, con una maggiore probabilità per chi prima della gravidanza ha già sofferto di nausea o vomito causati dal mal di mare o dal mal d'auto, dall'emicrania, da determinati odori o sapori o dall'esposizione agli estrogeni (ad esempio quelli contenuti nella pillola); per chi ha già sofferto di nausea mattutine durante una gravidanza precedente; in caso di parti gemellari.

Più che una patologia si tratta pertanto di una manifestazione para-fisiologica, che può trovare soluzione optando per un farmaco di automedicazione, scelto dal paziente in autonomia, col consiglio del farmacista.

Può quindi essere utile impiegare farmaci in grado di agire rapidamente ed efficacemente nelle complesse alterazioni ormonali in atto, disintossicando l'organismo e ripristinando la normale funzione dell'apparato digerente e dei processi metabolici.

Grazie all'effetto sinergico di:

- **acido citrico**, citrato di sodio e di potassio, che agiscono come antiacidi e disintossicanti;
- **vitamina B1**, che favorisce l'utilizzazione degli zuccheri, dei grassi e delle proteine;
- **vitamina B2**, in grado di ripristinare il metabolismo glucidico e lipidico alterato;
- **vitamina B6**, fondamentale nell'azione antiemetica per la regolazione dei glicolisi e delle riserve di glicogeno, si interviene a più livelli in maniera continuata, tollerabile e sicura per il feto.

### PER ALLEVIARE LA NAUSEA GRAVIDICA SI CONSIGLIA DI:

- Scegliere attentamente gli alimenti; preferire quelli ricchi di carboidrati, poveri di grassi e facili da digerire.
- Evitare gli alimenti oleosi, speziati e grassi;
- Fare tanti piccoli spuntini distribuiti nel corso della giornata;
- Bere molta acqua;
- Fare attenzione ai fattori scatenanti, evitando gli alimenti e gli odori che sembrano peggiorare la nausea;
- Prendere una boccata d'aria fresca





# Trattamento dell'eiaculazione precoce in uomini di età compresa tra 18 e 64 anni

Le condizioni di seguito riportate sono quelle che sono state utilizzate per definire la patologia negli studi clinici sull'EIACULAZIONE PRECOCE: tempo di latenza eiaculatoria intravaginale inferiore ai due minuti; eiaculazione persistente o ricorrente alla minima stimolazione sessuale, prima, durante o appena dopo la penetrazione e prima che il paziente lo desideri; spiccato disagio personale o difficoltà interpersonale conseguente all'EP; scarso controllo dell'eiaculazione".

Sono queste le indicazioni terapeutiche del primo farmaco classificato per l'Eiaculazione Precoce.

La dapoxetina, non appartenente alla famiglia degli antidepressivi SSRI, ha eccezionalmente superato lo scoglio come prima molecola classificata per la disfunzione sessuale più conosciuta al mondo.

Fin dai tempi di Masters e Johnson si cerca di studiare e definire la fase del rapporto sessuale legata all'orgasmo, l'eiaculazione.

Qui contribuì a delineare il model-

lo funzionale della risposta sessuale, il pregiatissimo libro manuale "cibernetico" di Baldaro Verde (1986) che, oltre alle tre fasi del desiderio, dell'eccitazione e dell'orgasmo, introduce una quarta fase, quella del piacere sessuale post-orgasmico, che diventa presupposto importante per l'instaurarsi di un successivo desiderio sessuale.

L'eiaculazione precoce è stata sempre definita durante le interviste che ho effettuato ai miei pazienti come: "qualcosa che mi sta rovinando la vita, ho solo rapporti con la mia mano, fuggo dalle donne, ho paura perché arrivo subito, la mia partner non prova piacere perciò mi ha lasciato, mi hanno lasciato molte ragazze per questo motivo".

Il tutto si trasferisce sul paziente con un enorme senso di frustrazione, un problema irrisolvibile, come se l'eiaculatore precoce nella piramide sessuale un po' come la piramide alimentare, fosse la punta della piramide.

L'eiaculazione Precoce, è una patologia complessa e molte volte senza un vero rimedio; l'uomo

che ne soffre è come paralizzato, sfugge dai rapporti, sta solo, non cerca una compagna, però non si nasconde al contrario di chi soffre di disfunzione erettiva e cerca il più delle volte di risolverla. Molte volte senza successo.

All'inizio negli anni 80 si è cercato di classificare questa disfunzione eiaculatoria come una patologia dei giovani, in un soggetto che soffriva d'ansia da prestazione, escludendo a priori la possibilità di un qualcosa di organico, di più profondo.

Da qui la necessità di nuove figure professionali come gli specialisti in Sessuologia, Endocrinologia, Andrologia, Psicologia che integrandosi hanno cercato di risolvere e di creare delle linee guida comuni per affrontare il problema. Abbiamo cercato tutti insieme di dare un senso comune per risolvere il problema.

Nella mia esperienza clinica chiedo se se l'eiaculazione è primitiva o secondaria. Poiché anche una persona che ha sempre eiaculato precocemente può avere un problema di ipersensibilità o anatomico o un'infezione, etc.



Le difficoltà nascono dalla non perfetta gestione ed adesione del paziente con EP alla prescrizione terapeutica: fare la frenulectomia "per l'ipersensibilità o il frenulo corto", dare delle pomate anestetiche, esercizi di Kegel "da parte del terapeuta" sedute dal medico sessuologo, psicoanalisi. Questo porta di solito all'abbandono da parte di molti pazienti alla risoluzione del problema poiché il paziente con disfunzione eiaculatoria vuole risolvere il problema il prima possibile. Ho visto nella mia esperienza clinica una difficoltà oggettiva a seguire la terapia. Una soluzione potrebbe essere data dalla Dapoxetina, il primo farmaco orale per il trattamento dell'eiaculazione precoce, molecola già conosciuta sull'uomo ritarda il IELT (Tempo di latenza eiaculatoria intravaginale).

Si sta cercando di dare una possibile risoluzione all'abbandono sempre più precoce della terapia da parte dei pazienti. La possibilità di dare un farmaco in cronico porta il paziente ed il medico ad una facile domanda: funziona o no?

Noi sappiamo che ogni persona è diversa l'una dall'altra.

Trovare una possibilità terapeutica, legata fondamentalmente all'assunzione di una pillola è una strada da intraprendere per un possibile risultato duraturo nel tempo.

Ricordo sempre che la complessità della malattia richiede una perfetta visita medica, specialistica andrologica in cui lo specialista in ultima analisi deve escludere tutte quelle cause che possono creare eiaculazione precoce e solo dopo si potrà in tutta sicurezza prescrivere il farmaco.

Le informazioni contenute in questo articolo non devono in alcun modo sostituire il rapporto dottore-paziente; si raccomanda al contrario di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio od indicazione riportata.

## ULTIMA CHIAMATA PER LA PROVA COSTUME:

### I RIMEDI LAST MINUTE L'ANGELICA

**V**i siete accorte solo ora che l'estate è ormai esplosa?

Forse, tra gli impegni lavorativi e lo stress, non vi siete rese conto che mancano pochissime settimane alla prova costume e, purtroppo, non siete ancora pronte per il bikini.

Niente panico, la possibilità di sgonfiare gambe e girovita in extremis c'è! Basta affidarsi a prodotti specifici, come quelli studiati per la silhouette dall'Istituto Erboristico L'Angelica!

#### - INTEGRATORE IN CAPSULE VENTRE PIATTO PLUS

Confezione da 22,5g - 40 Capsule - € 7,99

Benessere intestinale e pancia più snella.

#### - DRENANTE ANTICELL

Confezione da 15 filtri - € 2,89€

Per drenare i liquidi e per l'equilibrio del peso



## Dimagrire Sì, ma con i GRASSI

**D**imagrire assumendo grassi sembra un paradosso, eppure oggi la scienza e l'esperienza ci dicono non solo che si può, ma che probabilmente è **l'unica via per un dimagrimento sicuro e duraturo nel tempo.**

Alcuni popoli hanno sempre visto il dimagrimento, dal punto di vista culturale, come un aspetto della povertà e la grassezza invece collegata al benessere, dunque ad una persona socialmente più ricercata e per derivazione più bella.

Nella nostra società del "benessere", invece, dove ogni supermercato ti offre a poco prezzo cibo spazzatura di ogni genere, non c'è spazio neanche per il sovrappeso: insomma, la bellezza è legata indissolubilmente al raggiungimento almeno del peso forma. Dobbiamo in verità considerare che l'obesità è anche un fattore di rischio per molte patologie croniche. Perciò, al di là delle culture e delle convinzioni di massa, conviene per chi non è nel suo peso forma cercare comunque di raggiungerlo, senza farne tuttavia un'ossessione, ma vedendolo piuttosto come un atto d'amore verso se stesso.

Veniamo allora a considerare alcuni "trucchi" che possono aiutare nel cammino, fermo restando che il più sconvolgente ce lo lasciamo per ultimo: **dimagrire mangiando più grassi!**

Cominciamo col dire che il metabolismo ha un ritardo adeguamento alle nostre variazioni alimentari (dal punto di vista calorico).

Questo vuol dire che se una sera mangiamo poco (ad esempio della verdura cotta o un'insalata semplice o un centrifugato) e il giorno dopo facciamo un'alimentazione normale, non c'è stato tempo sufficiente per l'organismo per abbassare il suo metabolismo a difesa dalla carenza di cibo.

E' questa, infatti, la vera maledizione per ognuno che cerchi di dimagrire: dopo pochi giorni di dieta ipocalorica, l'organismo si adegua a bruciare meno calorie e quando riprendiamo a mangiare normalmente, riprendiamo anche i chili persi con l'aggiunta di quelli che il nostro nuovo metabolismo non riesce più a bruciare! Quindi, **possiamo veramente dimagrire bene** e piuttosto in fretta **mangiando molto poco alla sera** (mai in altri orari) ad esempio tre volte a settimana, a giorni alterni, senza modificare l'alimentazione che facciamo normalmente negli altri giorni.

Un altro trucco è quello di **consumare cibi integrali** (pane, pasta, riso etc), perché la maggior presenza di fibre rende più lento l'assorbimento dei carboidrati e pertanto la glicemia si alza di meno e l'insulina secreta in risposta è minore. Meno insulina (che è l'ormone che fa entrare il nutrimento nelle cellule), meno ingrassamento!

Da quanto detto deriva un terzo trucco: mangiare cibi a basso indice glicemico, cioè che innalzano di poco la glicemia e di conseguenza l'insulina (su Internet si trovano facilmente questi elenchi che vedono in genere lo zucchero bianco al primo posto come guastafeste). Parliamo ora di Kouchakoff, medico svizzero degli anni trenta, con nomination per il Nobel, che dimostrò la presenza di leucocitosi (cioè l'aumento dei globuli bianchi nel sangue umano, segnale d'infiammazione come processo di difesa contro sostanze estranee) solo dopo l'assunzione di cibo cotto e non per quello crudo.

Conclusione: il **crudismo** (anche se con discernimento) è un'ottima via per dimagrire, perché evita un'enorme dispersione d'energia, impiegata nella digestione del cibo cotto. Questa energia ci serve piuttosto per "bruciare" bene il cibo e metabolizzarlo senza produrre tossine. Queste ultime, a loro volta, stimolano proprio la produzione di grasso, al fine di contenerle e renderle almeno temporaneamente innocue (vedi cellulite). Passiamo ora all'**acqua**, ritenuta poco importante rispetto alla parte solida dell'alimentazione, perché a buon mercato.

Al contrario, essa è la sostanza vitale più importante: permette un corretto metabolismo, attivando i processi di demolizione e ricostruzione delle molecole. Inoltre, ci libera dalle tossine, diluendole e trasportandole fuori dall'organismo grazie all'azione degli organi emuntori e delle loro secrezioni (urine, feci, muco, sudore etc).



**Un altro aspetto sconcertante per il dimagrimento è il sonno.** Sembrerebbe a tutta prima che dormire poco ci tenga più tempo in attività e perciò ci faccia bruciare di più. Invece, è il contrario: un buon sonno (soprattutto nelle ore prima di mezzanotte) viene recepito come una situazione di benessere, a cui il corpo risponde con una maggiore produzione dell'ormone della sazietà (anche il sonno è nutrimento) che tra poco descriveremo e che perciò ci induce a mangiare meno.

Ci sono poi sostanze che attivano direttamente il metabolismo come il peperoncino (per chi se lo può permettere) e profumi che calmano l'appetito come l'odore di lavanda e di menta.

Parliamo dei grassi e della loro incredibile azione paradossa!

Naturalmente sono i grassi buoni che ci fanno dimagrire e non quelli cattivi e perciò prima di spiegare il loro meccanismo d'azione, sarà bene descrivere quali essi siano.

Si tratta dei grassi monoinsaturi e dei polinsaturi e di alcuni saturi.

L'olio di oliva e le olive fanno parte della prima categoria, così come le noci di macadamia (ricche del prezioso acido palmitoleico che alcuni dicono capace di allungare la nostra vita), le mandorle, le nocciole, l'avocado, le noci pecan, i semi di girasole, gli anacardi etc.

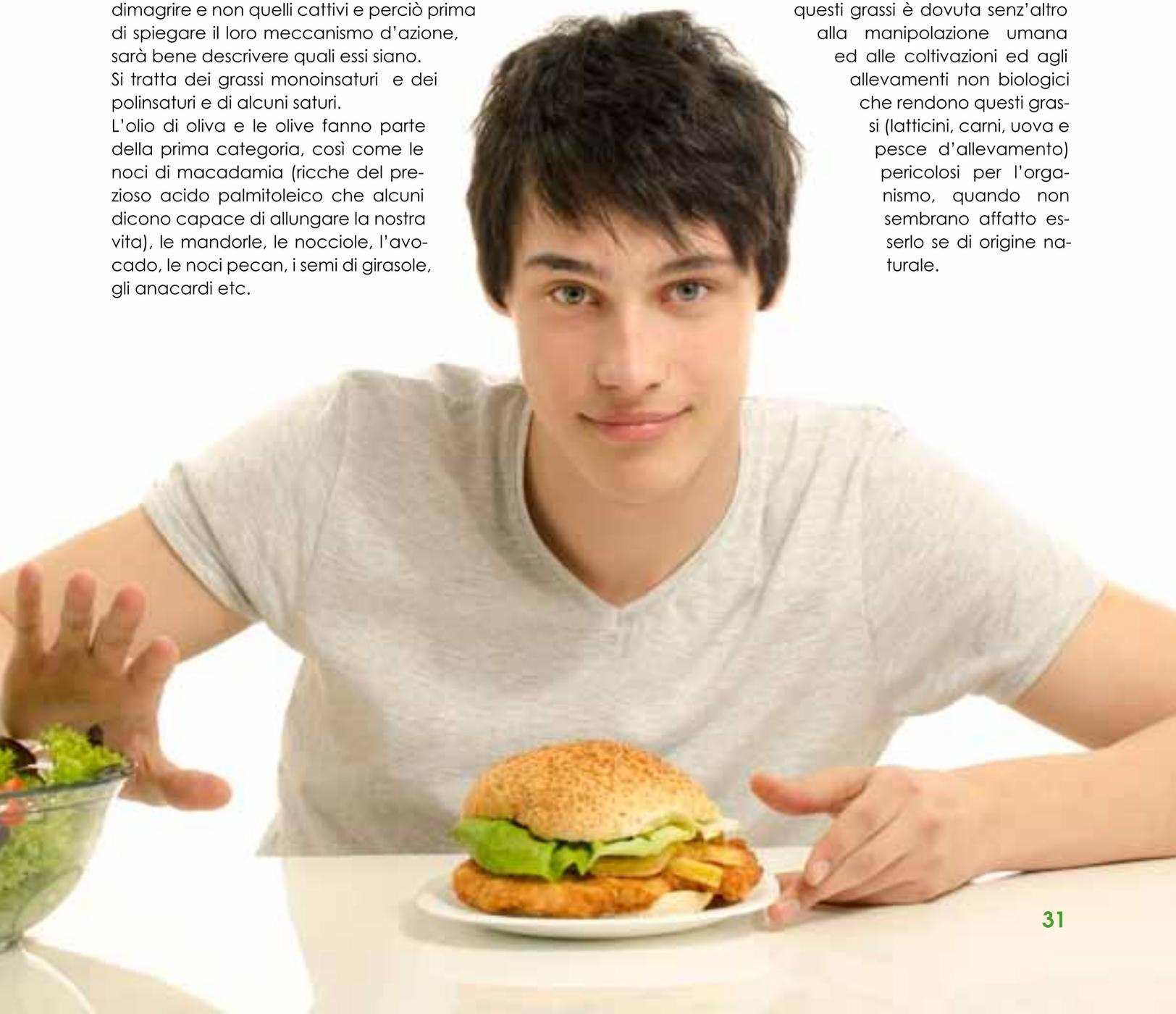
Contengono invece polinsaturi del tipo omega 3 soprattutto i pesci di acque fredde come il salmone selvaggio, il pesce azzurro, acciughe, trote etc.

Anche alcuni semi contengono precursori degli omega 3 che secondo alcuni scienziati sarebbero ancora più benefici dei pesci di acque fredde, come ad esempio i semi di canapa e di chia.

Altri alimenti che posseggono benefici polinsaturi sono le noci, i semi di lino, di zucca, le noci dell'Amazzonia, i pinoli, i semi di sesamo etc.

Gli alimenti che contengono grassi saturi sono invece sotto discussione a causa delle ricerche che ne evidenziano l'azione connessa con molte malattie croniche. Tuttavia, alcuni grassi saturi a media catena come quelli contenuti nelle noci di cocco biologiche sono preziosi. Inoltre, dobbiamo

considerare che la cattiva nomea di questi grassi è dovuta senz'altro alla manipolazione umana ed alle coltivazioni ed agli allevamenti non biologici che rendono questi grassi (latticini, carni, uova e pesce d'allevamento) pericolosi per l'organismo, quando non sembrano affatto esserlo se di origine naturale.



Detto questo, spieghiamo ora perché questi grassi buoni ci possono far dimagrire.

Ebbene, dobbiamo considerare che gli scienziati in epoca recente hanno scoperto due sostanze ormonali contenute nelle cellule del nostro grasso corporeo che sono in grado di regolare il metabolismo, inviando segnali ai nuclei ipotalamici della sazietà e dell'appetito.

I loro nomi sono leptina e adiponectina e la loro presenza aumenta il nostro metabolismo e ci fa dimagrire. Il primo dei due, la leptina, stimola il centro di sazietà dell'ipotalamo e l'ossidazione degli acidi grassi. Per stimolarlo abbiamo solo un mezzo: far capire all'organismo che non siamo in carenza di cibo, ma che anzi ne abbiamo in abbondanza. I grassi assunti con l'alimentazione, in tal caso, hanno un'azione sulla leptina del tutto favorevole, perché segnalano ancor più efficacemente di carboidrati e proteine e per molto più tempo, una situazione di non carenza, di pieno calorico.

A questo punto, interviene l'adiponectina (che significa distruttore dei grassi). Essa entra in azione ogni volta che il grasso (bruciato dalla leptina) comincia a scendere nelle cellule adipose. Questo ormone segnala, perciò, la necessità di utilizzare i grassi come combustibile e cosa c'è di meglio del movimento fisico aerobico (almeno mezz'ora al giorno) per attivarne l'azione? Quindi assumo grassi buoni (ovviamente non in eccesso), attivo la leptina e la sua azione a sua volta attiva, insieme allo stimolo indotto dal movimento fisico, l'adiponectina in una benefica reazione a catena.

Il meccanismo s'interrompe se digiuniamo (troppo a lungo) o siamo terribilmente sedentari.

Insomma, mangiare grassi soprattutto al risveglio (ad esempio frutta oleosa accanto a frutta fresca) ci fa sentire sazi, attiva gli ormoni del dimagrimento e soprattutto dimostra che Einstein aveva ragione: tutto è relativo; infatti, i grassi alimentari se assunti per quantità e qualità e negli orari giusti possono essi stessi contribuire a diminuire quello che dovrebbero aumentare!



## CAFFÈ E ARITMIA,



## caffè salute

### SFATIAMO UN MITO: Non c'è correlazione

**Recenti studi scientifici dimostrano che il caffè non interferirebbe con il rischio di aritmia cardiaca**

Milano, 11 maggio 2015 – Da diversi anni la comunità scientifica ha approfondito attraverso specifici studi il tema del caffè e dei suoi effetti sulla salute. In particolare, l'Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC, [www.coffeeandhealth.org](http://www.coffeeandhealth.org)) ha appena concluso una revisione della letteratura scientifica sul rapporto tra il consumo di caffè e aritmia. Gli studi scientifici condotti fino a oggi suggeriscono che un moderato consumo di caffeina (3-5 tazzine al giorno) non aumenterebbe l'incidenza di aritmia. Un moderato consumo di caffè può, quindi, essere considerato come parte di una dieta bilanciata e di uno stile di vita attivo.

**Queste le principali evidenze:**

- Tre importanti studi dimostrano che non esiste associazione tra il consumo di caffeina e l'aumento del rischio di fibrillazione atriale , ,
- Lo studio del 2011 non ha rilevato alcun aumento del rischio di aritmia in relazione all'assunzione di caffeina. Anzi, è servito per rilevare che tra i bevitori di caffè è stata rilevata una piccola ma significativa riduzione di tale rischio
- Quattro ulteriori studi sono arrivati alla conclusione che per la maggior parte dei pazienti non c'è alcuna correlazione tra il consumo di caffè e aritmia .



**La fibrillazione atriale**, fenomeno per cui il cuore si contrae a un tasso molto elevato e in modo irregolare, è il tipo di aritmia cardiaca più comune, che colpisce l'1-2% della popolazione. Complessivamente, più di 6 milioni di europei soffrono di fibrillazione atriale ed è previsto che la diffusione di tale disfunzione possa raddoppiare nei prossimi 50 anni. Questo dato assume particolare rilevanza se si tiene conto che almeno l'1% del budget sanitario annuale dei Paesi dell'Europa Occidentale viene investito nella gestione della fibrillazione atriale.

# Pane di Altamura DOP



La preparazione del Pane di Altamura DOP si attiene al tradizionale metodo di panificazione che prevede l'utilizzo di semola rimacinata derivante da grani delle varietà "appulo", "arcangelo", "duilio" e "simeto" che devono essere obbligatoriamente coltivati in territori compresi nell'area murgiana.

Altro elemento fondamentale, per la preparazione del nostro Pane, è il "Lievito Madre", un composto costituito da acqua e farina, utilizzato solo dopo il raggiungimento del giusto grado di acidità. Tale miscela facilita lo sviluppo di una specifica microflora, oltre che di lattobatteri, che rendono il prodotto finito altamente digeribile. A questi si aggiungono l'acqua e il sale marino. Una volta mescolati gli ingredienti, lavorando l'impasto per circa 20min, si lascia riposare la massa, per circa 90 min, coprendola con un telo di cotone abbastanza spesso, al fine di ottenere una lievitazione omogenea.

Successivamente, si procede con una serie di manipolazioni del prodotto (divisione, pesatura, modellatura) tra di loro divisi da intervalli più o meno lunghi di riposo e lievitazione naturale. Dopo di che viene data la forma scelta, ossia: "u skuanète" (o pane alto) oppure "a cappidde de prèvete" (o pane basso) ed infornato a 250 °C in forno alimentato a legna o a gas in maniera indiretta. La cottura dura circa un'ora. Si procede, quindi, a sfornare le pagnotte di pane, che vengono adagiate su assi di legno. Il peso del singolo pezzo non deve essere inferiore a 0,5Kg.

**BUON APPETITO!!!**

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



di Massimo C.G. Ferrari

Resp. Servizio di oculistica, ortottica e Posturologia oculare. Osp San Raffaele Rensati Milano, Italy Human Technology Interface Inc Frankfurt, Germany Biopolis, Astar Project, Singapore.



## Il SEGRETO di una BUONA DIGESTIONE

*La base del benessere psico fisico*

Lo studio della condizioni di acidosi e di ipossia cellulare da parte dei vari gruppi di studio e di ricerca ha evidenziato nel corso degli anni come questo stato biologico e fisico chimico sia alla base e rappresenti il minimo comun denominatore di molti stati di malessere psico fisico, di scarsa resa professionale e talvolta di situazioni patologiche che tendono a cronicizzarsi senza possibilità di rimedio alcuno, se non quello di considerare gli aspetti nutrizionali come elementi di cause primarie dei singoli stati patologici.

Lo stato di sofferenza cellulare comporta nel tempo varie situazioni di compenso da parte del sistema nervoso centrale e dell'intero organismo che, a loro volta creano squilibri ormonali, secretivi, di metabolismo e di struttura, tali da giustificare quadri clinici come l'osteoporosi, alcune patologie tiroidee, patologie degenerative della retina, condizioni tumorali.

Il nostro modi di interagire e di difenderci nei confronti del mondo esterno e degli stimoli ambientali è di fondamentale importanza nella regolazione degli stati di ipossia/acidosi ed include sia aspetti costituzionali, sia elementi nutrizionali, piuttosto che equilibri correlati all'attività fisica dell'individuo ed al suo stato di equilibrio psico fisico.

L'alterato rapporto fra saturazione di ossigeno e la CO2 promuove stati emozionali alterati simili a quelli che caratterizzano il manifestarsi di stati d'ansia o veri e propri attacchi di panico spontanei.

L'attività fisica contribuisce in maniera del tutto naturale a ridurre i livelli di acidità distrettuale interstiziale attraverso un meccanismo fisico chimico semplice che sottolinea quanto sia importante una corretta idratazione corporea affinché l'acqua svolga le sue funzioni fondamentali dal punto di vista biochimico e non solo. Infatti durante l'attività fisica un certo gradiente di acqua viene spostata dal torrente circolatorio a quello tissutale muscolare impegnato nell'attività, promuovendo l'azione abbinata di sistemi "tampone"

naturali rappresentati da proteine e bicarbonati che essendo basici vanno a contrastare l'acidificazione correlata alla produzione di acido lattico. Per questi motivi un'attività fisica aerobia ai fini terapeutici è da preferirsi ad un'intensa e prevalente attività fisica anaerobia.

Evidente anche come l'attività fisica sia direttamente correlata alla respirazione ed all'aumento della saturazione di ossigeno distrettuale: una corretta ventilazione (ampiezza e frequenza del respiro) produce importanti effetti positivi sulla regolazione dell'equilibrio acido - base, sul diametro delle arterie e sulla ritenzione del sodio a livello renale.

L'impiego ab esterno di sostanze tampone attraverso la dieta assume quindi un'importanza fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio acido base elemento essenziale per il corretto funzionamento cellulare alla base dello stato di benessere e di un corretto equilibrio psico fisico.

E' utile sottolineare come uno stato di acidosi e di stress ossidativo abbia ripercussioni negative anche sul distretto vascolare favorendo una ipoperfusione distrettuale, un'ipo ossigenazione ed un'ulteriore stato di acidificazione con conseguente riduzione della respirazione cellulare mitocondriale ed un aumento dei metaboliti di scarto del processo ossidativo (reactive oxygen metabolites).

La conseguenza diretta dello stato di acidificazione è la cronica sofferenza del processo di respirazione cellulare mitocondriale che consente di regolare un processo di produzione energetica (fosforilazione ossidativa) ed il ciclo energetico di Krebs intra - mitocondriale fondamentale per la sopravvivenza della cellula stessa e per regolare la maggior parte degli scambi intra ed extra cellulari.



L'equilibrio fra ossigeno ed anidride carbonica rappresenta il fattore principale dell'equilibrio acido base corporeo insieme ad un mediatore fondamentale per il benessere cellulare: l'acqua.

L'acqua costituisce la maggior parte del nostro organismo ed è alla base per il corretto mantenimento del benessere cellulare, in essa si disciolgono le varie sostanze che vanno incontro ad interazioni biochimiche a vario titolo e livello.

La maggiore o minore acidità di una soluzione è determinata dalla concentrazione di ioni idrogeno disciolti nell'acqua, pertanto la misura della concentrazione degli ioni idrogeno consente di capire il grado di acidità di una soluzione.

La regolazione della concentrazione di ioni idrogeno nei liquidi dell'organismo è il parametro che ci permette di comprendere la regolazione dell'equilibrio acido - base (la valutazione di questa concentrazione viene espressa in termini logaritmici con la sigla pH che sta per "potenziale idrogeno").

Dall'interpretazione logaritmica il pH diminuisce quando la concentrazione di ioni idrogeno aumenta cioè la soluzione si acidifica.

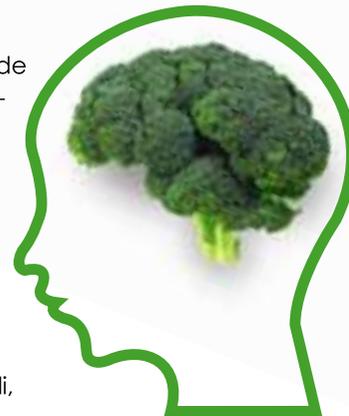
Infatti acide sono quelle sostanze capaci di liberare protoni  $H^+$ , mentre saranno definite basiche quelle sostanze che liberano anioni  $OH^-$ .

Il range ottimale entro cui spazia il pH va da 0 a 14, ad esempio nell'acqua pura esiste perfetto bilanciamento fra protoni  $H$  ed anioni  $OH$ .

Nel nostro organismo esiste un distretto particolare, quello ematico che non tollera variazioni del proprio pH: il valore di pH del sangue deve obbligatoriamente essere compreso fra 7,35 e 7,45 spostamenti anche minimi della concentrazione idrogenionica dal valore normale possono determinare ripercussioni notevoli sulle reazioni chimiche cellulari modificando un importante equilibrio chiamato omeostasi.

In conclusione appare evidente come un'alterazione dell'acidità corporea in rapporto alle variazioni del pH sia in grado di modificare in maniera significativa molte funzioni vitali alterando l'intero equilibrio di benessere psicofisico dell'individuo.

L'alimentazione incide in maniera significativa e determinante sui valori di pH e di conseguenza sulle funzioni metaboliche dell'organismo: sistema elettrico conduttivo, attività intracellulare, attività enzimatica, minerali, vitamine.



Il dato fondamentale è che l'organismo va riportato in una situazione di ottimale pH; ogni situazione patologica ha come base un processo di alterazione in senso ipossico\acidificante ed interventi quali un miglioramento della respirazione e dell'alimentazione (prevalenza di frutta, verdura, pesce e riduzione drastica dei carboidrati) risultano essere di fondamentale importanza nel limitare i processi patologici specie di tipo degenerativo.

Un buon grado di responsabilità sull'acidosi e sull'ipossia è rappresentato dallo stress che ormai coinvolge giovani e meno giovani per svariate problematiche, familiari scolastiche lavorative e correlate al loro rapporto con la società stessa.

Molte nostre funzioni fisiologiche si basano su equilibri ormonali: la pressione arteriosa, la respirazione, i livelli ematici di glucosio, il flusso linfatico, i processi infiammatori e riparativi, sono tutti influenzati attivamente dall'equilibrio acido base ed al mantenimento dell'ottimale omeostasi.

L'assimilazione di sostanze micro nutritive e minerali si riduce in maniera molto significativa in caso di modificazioni ormonali, come quelle che intervengono nel corso del climaterio o di iperacidità gastrica o sindromi da reflusso gastroesofageo.

Con l'avanzare dell'età importanti organi deputati alle funzioni depurative come fegato e reni rallentano inevitabilmente il loro metabolismo cellulare ed il loro potere filtrante, a causa di ciò, specie se si aggiungono interazioni avverse di vari medicinali che molto spesso fanno parte dei quadri terapeutici dopo una certa età, gli equilibri basici si alterano e la tendenza di cadere nelle situazioni di ipossia ed acidosi risulta più significativa.



Nel corso di milioni di anni di evoluzione del genere umano madre natura ha compensato bene molte interazioni e squilibri indesiderati, fintanto che influssi innaturali o situazioni di stress indotte dall'esterno non alterino tale equilibrio compensatorio.

La possibilità di non ammalarsi e soprattutto di buttarle le salde basi verso i processi di guarigione rimane nelle mani degli esseri umani; in un corpo basico raramente si riscontrano condizioni patologiche soprattutto cronicizzate.

Ricordate questa regola: **vivere bene in maniera consapevole.**

È necessario abituarsi a consumare cibi basici, e bere abbondantemente specie lontano dai pasti principali (l'ideale sarebbe almeno 1 litro e mezzo di acqua non gassata, tè verde o tisane).

Purtroppo specie in Italia il malcostume alimentare e la scarsa propensione alla corretta idratazione risulta essere ancora oggi un elemento molto frequente sia fra i ragazzi che fra gli adulti e gli anziani, nonostante siano in forte aumento forme disidratative che coinvolgono molti distretti del nostro organismo basti pensare che in media un soggetto su 8 soffre di occhio secco (dry eye e discomfort syndrome) una delle

patologie della superficie oculare oggi più frequenti e che causa arrossamento bruciori scarsa resa visiva, fenomeni di offuscamento, difficoltà ad utilizzare lenti a contatto fino ad arrivare a vere e proprie sofferenze corneali anche di una certa gravità.

A volte delle ben note lacrime artificiali in collirio o spray non risultano sufficienti a sedare i fastidiosi sintomi correlati a queste forme, soprattutto se persistono condizioni idro nutrizionali alterate o associate a disbiosi o malassorbimenti intestinali, frequenti in soggetti particolarmente ansiosi o affetti da colite o colon irritabile.

Per non parlare delle frequenti formazioni calcoliche renali di cui anche molti giovanissimi oggi ne soffrono a causa di scarsa igiene alimentare, scarsa idratazione corporea, eccesso di fumo, utilizzo di alcoolici o sostanze stupefacenti e stili di vita impropri.

**Gli alimenti che noi introduciamo nel nostro organismo rappresentano il nostro carburante e la sua qualità è fondamentale affinché la complessa ed affascinante macchina biologica prosegua il suo cammino nel corso degli anni nel migliore dei modi.**

## DRENANTE PRO PLUS

*Un integratore a base di estratti vegetali che favorisce l'idratazione ed il controllo del peso.*

**UTILE RIMEDIO LAST MINUTE PER LA PROVA COSTUME!**

**D**RENANTE PRO PLUS è il nuovo drenante, da utilizzare tutti i giorni nell'arco della giornata.

**GUSTO : THÉ ALLA PESCA**

Il suo esclusivo mix di estratti vegetali aiuta l'eliminazione dei liquidi in eccesso e favorisce il controllo del peso.

**Mix di estratti vegetali:**

**Thè Verde:** favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e l'equilibrio del peso corporeo.

**Carvi e Malva:** aiutano le funzioni intestinali

**Lino:** aiuta le funzioni del sistema digerente e del transito intestinale.

Pro - Plus, impiegato nell'ambito della dieta proteica ProPlus Metodo 3.2.2 ed associato ad un buon livello di attività fisica, aiuta l'eliminazione dei liquidi ed il controllo del peso. Leggere con attenzione le indicazioni riportate sulla confezione.

**Confezione:** bottiglia 500ml

**Prezzo di vendita consigliato:** 12.90 €  
In Farmacia

**Consigli d'uso:** versare 50 ml di Drenante, utilizzando il misurino, in una bottiglia d'acqua da un litro e bere durante la giornata. Si consiglia l'uso del Drenante Pro - Plus per 10 giorni.





OTTAVIANI  
*70<sup>th</sup>  
Anniversary*

# LA VITAMINA D *dei miracoli o illusione?*



**E'** noto che **la vitamina D** è fondamentale per lo sviluppo ed il mantenimento dell' osso, ed che la carenza di questa sostanza provoca **rachitismo nel bambino** ed **osteomalacia nell' adulto**. Ma di recente si è compreso che questa nozione è molto limitativa.

La vitamina D ha un ruolo importante nel metabolismo, e gradi minori di carenza, che non provocano un danno così evidente come rachitismo ed osteomalacia, potrebbero essere alla base di molte altre patologie. Di conseguenza si sono create quindi nella opinione pubblica molte aspettative. Purtroppo le cose non sono così semplici, e per avere un quadro realistico della situazione parleremo di quello che sappiamo per certo, dei limiti delle nuove scoperte, e degli orizzonti che si aprono.

La vitamina D deriva da molte molecole simili tra loro, che possiamo trovare in natura nei cibi come l' uovo, il pesce, alcuni vegetali, o che possono essere generate nella cute degli esseri viventi quando viene esposta alla luce solare. In ogni caso questi precursori devono poi essere ulteriormente trasformati nella forma attiva (1,25 - didrossicolecalciferolo) nel fegato e successivamente nel rene. Solo quest' ultima forma è attiva nell' organismo. Quindi quando parliamo di vitamina D dovremmo aver chiaro di cosa parliamo, se di uno dei precursori, della 1- didrossicolecalciferolo, o dell' 1-25 didrossicolecalciferolo o della vitamina attiva. Questo fa una profonda differenza perché questi precursori non vengono trasformati nella stessa percentuale nella forma attiva.

La miglior assicurazione contro la ipovitaminosi (riduzione patologica della vitamina) è una esposizione adeguata al sole. Ovviamente questo non giustifica la esposizione selvaggia alla ricerca di una abbronzatura estrema, che espone al rischio di tumori della pelle. La esposizione moderata e progressiva consigliata dalla Società Scientifiche di dermatologia è la miglior guida. Le persone di pelle scura formano meno vitamina D in risposta ai raggi ultravioletti del sole perché hanno maggior protezione data dalla melanina, quelle di carnagione chiara rispondono di più.

Di recente è aumentato enormemente l'interesse per l'uso terapeutico della vitamina D, sulla base di numerosi studi sperimentali. Purtroppo però molti giornali si sono impadroniti delle informazioni preliminari sull' uso della vitamina prima che fossero verificate, ed hanno alimentato speranze ingiustificate di un effetto portentoso. I fatti non sono esattamente questi. Va chiarito subito che alcuni degli esperimenti sugli effetti di questa vitamina sono stati fatti su animali, e gli animali non hanno la stessa fisiopatologia dell'uomo. Anche gli animali con un patrimonio genetico vicinissimo a quello umano hanno comunque delle importanti differenze fisiopatologiche, e quindi usare acriticamente questi dati è scorretto.

Questo è uno degli argomenti giustamente usati da coloro che sono contro la vivisezione. Come ci si poteva attendere le case produttrici hanno avuto ruolo importante nel diffondere i dati preliminari non verificati, ed adesso le confezioni di vitamina D troneggiano e proliferano su tutti gli scaffali delle farmacie, delle parafarmacie, ed anche dei supermercati. Fortunatamente l'abuso di vitamina provoca solo raramente effetti collaterali negativi, ma questa non è una buona ragione per sottovalutare il rischio connesso.

Cercheremo qui di distinguere i dati consolidati da quelle che sono le pur giustificate speranze, ed elencheremo i principali possibili impieghi terapeutici della vitamina.

**Ossso:** Non vi è dubbio che la vitamina D eserciti effetto benefico sulla struttura delle ossa, dall' infanzia, periodo in cui il deficit causa rachitismo, alla età anziana in cui il deficit concorre a causare osteoporosi, uno dei fenomeni più frequenti e pericolosi dell' invecchiamento. Peraltro nei paesi avanzati il fenomeno è stato quasi totalmente risolto intorno agli anni 30 con la addizione di Vitamina D nel latte;

**Sclerosi multipla:** E' una grave malattia del sistema nervoso che può condurre alla paralisi totale. La malattia è molto frequente nei paesi del nord, dove notoriamente la esposizione al sole è minima. Questa osservazione epidemiologica ha fatto pensare ad una connessione con la vitamina D che viene prodotta dalla esposizione al sole. Ma nonostante gli studi e l'iniziale entusiasmo non vi è assolutamente certezza di un effetto terapeutico. Innegabilmente se la vitamina D ha un effetto è comunque marginale. Non rappresenta la "pallottola magica" per scongiurare la sclerosi multipla;

**Diabete:** Anche qui vi sono dati non conclusivi. Indubbiamente la maggior parte dei diabetici ha livelli di vitamina D nel sangue inferiori a quelli dei soggetti non diabetici, ma questo non significa che la vitamina D causi il diabete. Una prima osservazione è che nei vari studi la vitamina D è stata dosata in modo diverso, e che sono state dosate nei vari studi forme chimiche diverse della vitamina. Inoltre questo deficit potrebbe essere una conseguenza più che una causa del diabete, e concorrere a causare il danno dell'osso che si ritrova nei soggetti portatori della malattia;

**Obesità:** Per questo vale il discorso fatto in precedenza. La vitamina D si localizza e "viene sequestrata" nel grasso, e quindi nei soggetti obesi se ne può trovare meno in circolo. In ogni caso usare la vitamina D non è una cura per l'obesità;

**Depressione:** Alcuni studi indicherebbero un ruolo della Vitamina D nella cura della depressione. Anche in questo caso vi sono moltissimi punti discutibili in questi studi, e se vi è qualche forma di depressione che potrebbe rispondere, certamente non sono tutte.

### Dove troviamo la Vitamina D?

La soluzione migliore per evitare il deficit è esporsi in modo equilibrato al sole ed consumare cibi che ne contengono. La presenza di vitamina D negli alimenti è purtroppo limitata. Fanno eccezione alcuni prodotti ittici come salmone e pesce spada.

Sardine e tonno ne contengono piccole quantità.

Se ne trova anche in dosi modeste nell' uovo e nel

fegato di bovino. In genere il latte viene addizionato di vitamina D, e il dato viene riportato sulle etichette. Esistono alcune categorie di persone a rischio di deficit di vitamina D, per cui è giustificato l'uso di supplementi in pillole:

- Gli over 50, soprattutto se magri;
- Coloro che hanno la pelle scura;
- Coloro che vivono al nord e vedono il sole raramente;
- Gli obesi o coloro che hanno avuto interventi di bypass intestinale;
- Coloro che hanno allergia al latte o intolleranza al lattosio;
- Coloro che hanno malattie epatiche o digestive, come la malattia di Crohn o la celiachia.

### Quale è il dosaggio quotidiano di vitamina D necessario per un adulto?

Sino a 70 anni 600 Unità Internazionali al giorno.

**Dopo 71** anni sarebbe opportuno **arrivare ad 800**, ottenuti comunque dalla dieta;

**Non si dovrebbero mai superare le 4000 U/die**, perchè aumenta moltissimo il rischio di creare calcoli renali e di deposizione di calcio in qualsiasi parte dell' organismo. Per quanto riguarda l'esposizione al sole il problema non si pone perchè l'organismo si autoregola e non produce più vitamina del necessario. Va anche ricordato che alcuni farmaci bloccano l'assorbimento della vitamina D, e tra questi lassativi, steroidi, anticonvulsivanti, usati per la epilessia, o la colesteramina, farmaco che raramente viene usato per combattere l'eccesso di colesterolo.

## IN SINTESI:

- La vitamina D è essenziale per la salute dell'osso in tutte le età.
- Dieta regolare e variata ed esposizione moderata al sole sono sufficienti per soddisfare le necessità della maggioranza della popolazione.
- Alcune categorie a rischio dovrebbero incrementarne la assunzione soprattutto attraverso il cibo, ed in particolare i cibi addizionati di vitamina.
- Un uso eccessivo è pericoloso. Soprattutto l'uso non deve essere autogestito, ma deciso dopo un confronto con il proprio medico

# I MUST DELL' ESTATE 2015

## ESPADRILLAS



Sono l'alternativa di tendenza ai tacchi alti. Comode, colorate e che si abbinano con tutto: gonne, bermuda e abiti. La corda e la tela sono la soluzione per la comodità trendy di quest'estate. Si adattano perfettamente al tuo stile, basta scegliere la versione più adatta tra le classiche chiuse, i sandali flat con lacci e il tacco-zeppa di corda

## ACCESSORI DI FOGLIA

Di metallo, di tendenza green e molto eleganti. Scegli tra bracciali, collane e orecchini rigorosamente a forma di foglia. Li puoi indossare sia in spiaggia che in una serata elegante. Conferiscono a chi li indossa quel tocco retrò che non guasta mai, ma anche abbinati a una fantasia tropical sono perfetti.



## CAPPELLI E BORSE DI PAGLIA



Ampi, di paglia e in stile riviera. Bianchi o neri, capaci di trasmettere un fascino romantico e far assaporare la Dolce Vita degli anni 60. Adatto sia per romantiche passeggiate sulla spiaggia, che per una passeggiata chic in città. In opposizione al cappello che è neutro, la borsa di paglia può essere colorata e sgargiante. L'importante che anche la borsa sia in versione XXL e di fibra naturale.

## OCCHIALI DA SOLE

La moda estiva porta tutto all'estremo e anche gli occhiali da sole devono essere over-size per richiamare il look da diva anni 50-60. Il fascino retrò, ricco di ricordi e romanticismo dipinge la nostra estate. Basta solo aggiungere un foulard annodato e il cappello per sembrare Audrey Hepburn in Colazione da Tiffany o Grace Kelly in Caccia al ladro.





Siamo una storica azienda agricola di Custoza fondata nel 1893.

Ci tramandiamo da quattro generazioni la passione per il vino di cui seguiamo con impegno e professionalità tutte le fasi, dalla produzione alla vendita.

Nella nuova sede, ove organizziamo anche eventi artistici, siamo sempre pronti ad accogliervi per visite guidate, degustazioni e per consigliarvi i vini migliori per ogni esigenza.



**PIONA**

Vignaioli dal 1893

Azienda Agricola ALBINO PIONA e FIGLI  
info@albinopiona.it

Orario di apertura dal lunedì al sabato  
8.30 - 12.30 / 14.30 - 18.30

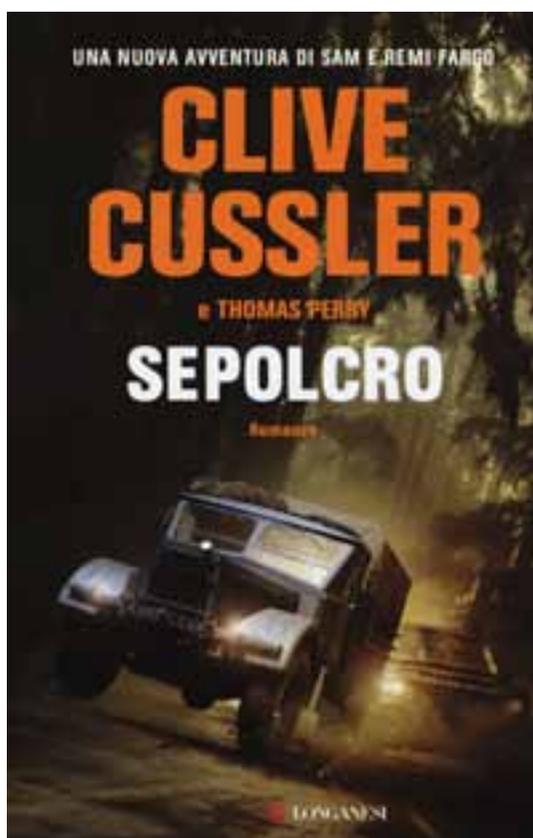
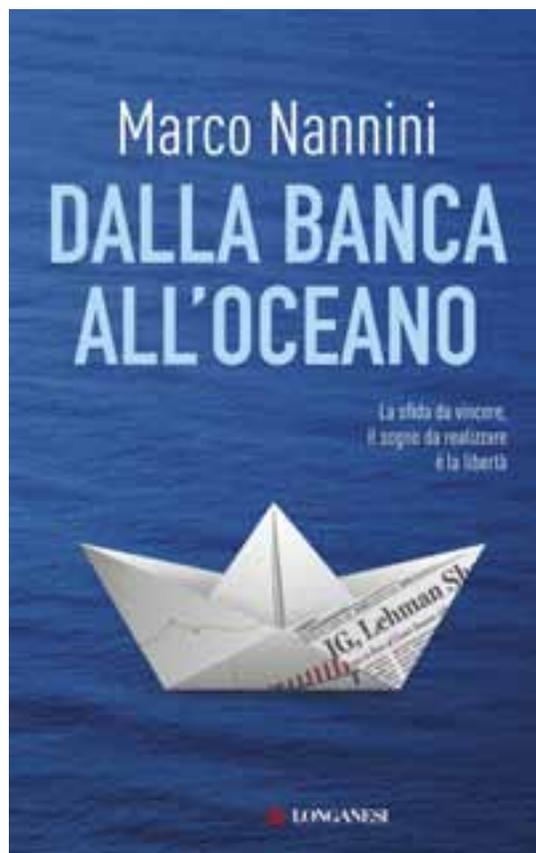
Loc. Casa Palazzina di Prabiano n. 2  
37069 VILLAFRANCA (Verona) - Italia  
Tel. +39 045 516055 - Fax +39 045 6303577

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

# Dalla banca all' Oceano

## IL LIBRO

Da una parte una brillante carriera come manager finanziario nella City londinese e dall'altra uno straordinario amore per il mare e il desiderio di una vita diversa. Nascono da questo conflitto il sogno e la sfida raccontati da Marco Nannini in un libro sorprendente. Quando, nel 2009, il successo nel mondo bancario travolto dalla crisi gli appare ormai ogni giorno più vuoto e distante, Nannini, anche a costo di perdere tutto ciò che ha costruito, decide di non farsi sfuggire l'occasione di partire per una regata transatlantica. E l'avventura di quei ventun giorni passati in solitaria gli fa definitivamente realizzare che la sua vita può e deve continuare solo sul mare. Da qui la decisione di licenziarsi e, senza sponsor ma solo con i suoi risparmi, comprare una barca da regata, chiamata ironicamente (ma non troppo) Financial Crisis. Con questa barca, nel settembre 2011, Nannini partecipa alla Global Ocean Race: 158 giorni in mare da Maiorca a Les Sables-d'Olonne, passando per Cape Town, Wellington, Punta del Este e Charleston. Una sfida vinta, cui fa seguito nel 2012 il riconoscimento di Velista dell'Anno e la consapevolezza che non è mai troppo tardi per compiere scelte radicali che cambino per sempre il corso della nostra esistenza.



# Sepolcro

## IL LIBRO

Sam e Remi Fargo, cacciatori di tesori del terzo millennio, si trovano al largo della Louisiana, impegnati nell'esplorazione di alcuni villaggi indigeni sommersi. La passione per i misteri dell'antichità e la capacità di riportare alla luce preziosi reperti hanno diffuso nel mondo la loro fama. E forse è proprio per questo che non sono soli: qualcuno li segue e li intralcia, sabotando le loro attrezzature. Prima che possano scoprire altro, una telefonata li costringe ad allontanarsi: è il loro amico Albrecht Fischer, professore di archeologia classica, che afferma di avere fatto un importante rinvenimento e di avere bisogno di loro. Fin qui, niente di strano. Stranissimo, invece, quello che i Fargo scoprono quando lo incontrano, in un sito di scavi top secret. Perché c'è di mezzo uno dei più celebri e inestimabili tesori di tutti i tempi: la tomba segreta di Attila, che secondo la leggenda contiene una fortuna in oro e gioielli. Poco dopo il loro incontro, il professore viene rapito. Chi poteva sapere della sua scoperta? E chi c'è dietro il sequestro? I Fargo si mettono sulle sue tracce, ritrovandosi ben presto alla ricerca del sepolcro dell'unno, in un lungo viaggio che li porterà dall'Ungheria all'Italia, passando per la Francia, la Russia e il Kazakistan e che li costringerà ad affrontare criminali e cacciatori di tesori senza scrupoli. Un'adrenalica caccia al tesoro sta per cominciare...

# Come i fiori di notte

## IL LIBRO

Tre donne fragili eppure incrollabili. Piccole donne capaci di resistere alla corrente impetuosa degli eventi e di serbare intatto, come i fiori di notte, il proprio doloroso segreto... San Francisco, 1938. La città è pronta per la grande esposizione e dei tuoni di guerra in Europa non giunge che un'eco distante. Grace, Helen e Ruby si conoscono poco prima di un provino come ballerine per un nuovo nightclub alle porte di Chinatown. Accomunate dalle origini orientali, le tre ragazze hanno alle spalle storie molto diverse, che però parlano tutte di alienazione. Grace Lee, nata nel Midwest da genitori cinesi, è appena fuggita di casa portando con sé solo le sue ferite e un paio di scarpette da ballo; Helen Fong vive nella dimora tradizionale dei suoi, prigioniera di un futuro che non ha scelto; la spregiudicata Ruby Tom ha lasciato la famiglia alle Hawaii per costruirsi una finta identità. Spinte da questo vuoto, cementseranno un'amicizia fondata sulla condivisione di un sogno.

Un sogno di chiffon e lustrini che, se per loro significa riscatto e fama, confermerà un cliché che le vuole in bilico fra tradizione e trasgressione, di - scriminazione e desiderio, sottomissione e libertà: creature esotiche da esibire tra un numero di acrobati e uno spettacolo di magia. Ben presto, però, il loro legame sarà messo a dura prova da rivalità e gelosie, oltre che dall'irrompere di una guerra solo in apparenza lontana. Fra tradimenti e riconciliazioni, ciascuna di loro dovrà fare i conti con il fantasma del proprio passato, per difendere ciò che rimane del presente...

## L'AUTORE

Lisa See, nata nel 1955, vive a Los Angeles. Giornalista collaboratrice di Los Angeles Times, Washington Post, Cosmopolitan e Publishers Weekly, ha compiuto frequenti viaggi in Cina, soprattutto per visitare i luoghi di origine della sua famiglia. Ha raggiunto il grande successo di pubblico grazie al bestseller internazionale *Fiore di neve* e il ventaglio segreto, da cui nel 2011 è stato tratto il film *Il ventaglio segreto*



# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



## VERONICA

**Onomastico:** 9 Luglio

Veronica, 'colei che porta la vittoria'. Il significato si collega a santa Veronica che avrebbe asciugato il volto di Gesù con un panno di lino, sul quale sarebbe rimasta impressa l'immagine. Persona insicura, Veronica ha bisogno di circondarsi di persone che la approvino in ciò che fa.

## JAGO

**Onomastico:** 25 Luglio

È una persona vivace che ama circondarsi di amici per condividere passioni ed aspirazioni; è attento e scrupoloso in ciò che fa e viene apprezzato da tutti per la grande affabilità che dimostra di avere.

## JACOPO

**Onomastico:** 25 Luglio

Di origine greco latina, Jacopo è una persona molto allegra, ma non spensierata. Talvolta si lascia sopraffare dagli eventi e si incupisce. Riflette molto prima di prendere una decisione, ama rilassarsi leggendo libri e romanzi.

## ALFONSO

**Onomastico:** 1 Agosto

Alfonso è un uomo molto riflessivo, capace di pensieri profondi sulla vita, per questo viene spesso considerato un filosofo; è molto legato alla famiglia, è un compagno fedele in amore e un compare divertente con gli amici.

## BEATRICE

**Onomastico:** 29 Luglio

Vanitosa, ma non lo vuole mostrare; è una persona a cui importa delle apparenze ed è costantemente in cerca di attenzioni. Talvolta gentile e affabile con gli altri ma solo per un tornaconto personale, se trova delle persone speciali con cui entrare in sintonia riesce a dare il meglio di sé facendosi coinvolgere.

## ARIEL

**Onomastico:** 3 Agosto

Donna speranzosa; spera in un mondo migliore e cerca di dare il suo contributo dimostrandosi costantemente disponibile con le persone. Ottima ascoltatrice e dotata di una particolare vena artistica.

## ALFREDO

**Onomastico:** 14 Agosto

Uomo dai interessi, irrequieto e sicuramente simpatico e gioviale, anche se talvolta risulta un po' pesante e stancante. Dà importanza alla famiglia e all'amicizia ma tende generalmente a sacrificarsi poco per gli altri.

## ASSUNTA

**Onomastico:** 15 Agosto

Abbreviazione di Maria Assunta, è un nome tipicamente italiano nato dalla devozione cattolica. Assunta è infatti, una donna molto generosa ed altruista; Assunta ama la semplicità e prendersi cura della sua casa, nonché della sua prole. Ha un istinto materno innato e possiede tanta pazienza.

## ROCCO

**Onomastico:** 16 Agosto

Rocco è una persona che tiene molto alle buone maniere, all'istruzione e allo studio; appassionano i film di fantascienza, gli studi inerenti il comportamento e la psicologia dell'uomo.

## AIDA

**Onomastico:** 31 Agosto

Aida è una persona molto curiosa, piena di frenesia e voglia di vivere. È attratta da nuove attività che raramente porta a termine perché si lascia sempre attrarre da qualcosa di nuovo. È uno spirito libero, creativo, sempre pronto a fare del bene alle persone care, soprattutto agli amici.

21-3 / 20-4



### ARIETE

Il settore lavorativo e sentimentale saranno fortemente beneficiati dalla fortuna, avrete la possibilità di conoscere nuove persone, di mettere in campo diversi progetti nella vostra vita di coppia. I single del segno avranno occasione di incontrare l'amore.

21-4 / 21-5



### TORO

Nuove strade ed esperienze lavorative, non abbiate paura di cambiare. Deciderete di affrontare nuovi percorsi di vita ed il fato sarà al vostro fianco anche se sarà richiesto un vostro sforzo, nulla vi sarà regalato. Litigi in amore ma agosto sistemerà tutto.

22-5 / 21-6



### GEMELLI

I nuovi incontri, le nuove conoscenze, i nuovi amori possono essere contrastati, difficili da vivere. Evitate le spese eccessive. Il fato durante questi mesi non vi terrà in considerazione per niente. Ma andate avanti, la ruota molto presto in meglio per voi.

22-6 / 22-7



### CANCRO

Fino a Luglio 2015 non sarete particolarmente colpiti dalla fortuna, per il lavoro e per il denaro, che sembra mancare nelle vostre tasche a causa di troppe spese da affrontare. Ma agosto potrebbe portare nuove opportunità professionali da non sottovalutare.

23-7 / 22-8



### LEONE

Quest'anno è un anno importantissimo per il lavoro, per la professione e per la vostra scalata sociale. Sarete colpiti positivamente dai benefici influssi di Giove, che vi insegnerà che il fato può colpirvi favorevolmente a 360 gradi, quindi in tutti i settori della vostra vita.

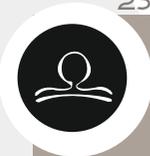
23-8 / 22-9



### VERGINE

Dopo una primavera 2015 senza cambiamenti importanti, il fato deciderà di colpirvi quando meno ve lo aspetterete, soprattutto in amore e nel lavoro. Non state fermi e datevi da fare, agevolate il destino ed esso vi porterà molti doni.

23-9 / 22-10



### BILANCIA

Questa estate vi troverete ad affrontare nuove strade che all'apparenza sembrano difficili, ma non temete, quello che inizierete in questo periodo porterà i suoi frutti. Ricordate, la fortuna aiuta gli audaci e non chi sta fermo ad aspettare che le cose belle cadano dal cielo.

23-10 / 22-11



### SCORPIONE

Dovrete attendere Settembre per vedere una rinascita nel settore affettivo e sentimentale, quindi per ora resistete senza fare molti danni. Il fato non porterà frutti positivi ma i tempi stanno per cambiare e la fine dell'anno le cose miglioreranno ed il destino girerà la ruota a vostro favore finalmente.

23-11 / 21-12



### SAGITTARIO

Non rinunciate ad inviti, a frequentare nuove persone e luoghi, soprattutto strani, esotici, perchè i nuovi incontri che vi fanno battere il cuore potranno venir fuori quando meno ve lo aspettate. Avete lavorato e faticato molto negli ultimi mesi e presto raccoglierete i frutti dei vostri sacrifici

22-12 / 21-1



### CAPRICORNO

Se vi impegnerete durante questi mesi estivi allora il prossimo anno sarà veramente un anno importante e per molti del vostro segno, sarà un anno di svolta. La vostra caparbia potrà aiutarvi a chiudere contratti, a superare esami. Occhio al portafoglio.

22-1 / 19-2



### ACQUARIO

Non rinunciate ad inviti, a frequentare nuove persone e luoghi, soprattutto strani, esotici, perchè i nuovi incontri che vi fanno battere il cuore potranno venir fuori quando meno ve lo aspettate. Presto raccoglierete i frutti dei vostri sacrifici.

20-2 / 20-3



### PESCI

In amore e lavoro non andrà tutto per il meglio, dovrete stare molto attenti, risparmiare e dovrete diffidare da tutto e tutti. Ma non disperate, le cose miglioreranno a fine agosto dopo qualche meritato giorno di relax con la giusta compagnia.

*Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Luglio/Agosto 2015*



### **GIOVANI SI DIVENTA: WHILE WE'RE YOUNG**

**Dal 9 Luglio 2015**

Josh e Cornelia Srebnick sono una coppia di quarantenni felicemente sposati. Non hanno bambini ma la loro unione si mantiene serena. Mentre Josh è alle prese con il montaggio del suo nuovo documentario, l'ispirazione sembra venirgli a mancare. L'incontro con Jamie e Darby, una giovane coppia libera, porta una ventata di ossigeno in Josh, facendogli vivere quella giovinezza che avrebbe sempre voluto. Ben presto, infatti, Josh e Cornelia iniziano a frequentare i due nuovi amici, scoprendo che non esiste un limite d'età per essere giovani.



### **ENTOURAGE**

**Dal 22 Luglio 2015**

La star del cinema Vincent Chase (Adrian Grenier) e i suoi amici Eric (Kevin Connolly), Turtle (Jerry Ferrara) e Johnny (Kevin Dillon) sono pronti per ritornare al lavoro grazie ad Ari Gold (Jeremy Piven), il super agente divenuto direttore di uno studio cinematografico. Nonostante non abbiano necessariamente le stesse ambizioni, gli amici proveranno a mantenere i loro forti legami mentre tenteranno di evolversi nel tumultuoso e spesso spietato mondo di Hollywood.



### **JOKER**

**Dal 5 Agosto 2015**

Nick Wild, compulsivo giocatore d'azzardo, si guadagna da vivere fornendo protezione come accompagnatore e guida agli amici che si addentrano nell'universo pericoloso del gioco clandestino. Il suo lavoro però prende una piega differente, trasformandosi in guerra personale, quando Holly, una sua vecchia compagna, viene brutalmente picchiata da un mafioso principe dell'azzardo.



### **LOVE IS IN THE AIR**

**Dal 27 Agosto 2015**

In attesa di prendere un volo che da New York la riporterà a Parigi dove dovrà sposarsi, la bella Julie si ritrova seduta accanto ad Antoine, il seducente ragazzo che amava tre anni prima. Mentre Julie farà di tutto per evitarlo, Antoine conterà sulle sette ore di volo per riconquistarla e farle rivivere i ricordi del loro primo incontro e della loro storia d'amore.

# 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





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