



periodico di salute attualità e cultura | Settembre - Ottobre 2019

145

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute



ASPIRINA



FORMATO
CONVENIENZA

AROMA ARANCIA



SINTOMI DELL'INFLUENZA? PER NON FINIRE IN PIGIAMA

PENSIAMO SUBITO

CON VITAMINA 

Aspirina C agisce già dai primi sintomi, dando un rapido sollievo e combatte:
FEBBRE • **GOLA INFIAMMATA** • **DOLORI INFLUENZALI**

In più, grazie alla vitamina C, ha un effetto positivo sul sistema immunitario.

Per scoprirne di più vai su aspirina.it

È un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Autorizzazione del 18/09/2018.





Il primo PASSO

Il primo passo verso la salute è la consapevolezza. Il secondo, quello della volontà. Il terzo? È quello che ci conduce a lavorare sulle nostre abitudini per cercare di raggiungere, ad esempio, la famosa quota di 10 mila passi, indicata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come un obiettivo al quale tendere ogni giorno. Non potrebbe esserci periodo migliore che settembre per pensarci, decidendo ad esempio di scendere una fermata prima dall'autobus o di destinare, nella nostra agenda autunnale, una giusta quota di tempo

e spazio all'attività fisica più semplice e a portata di mano: camminare. Con questo spirito salutiamo settembre, il mese del rientro. Tante le notizie e gli approfondimenti che ci attendono. I principi della nutrizione funzionale, che non pensa più "solo" in termini di calorie e di dieta, ma punta al recupero del benessere della persona. I consigli per i genitori dei ragazzi di 11-17 anni per un uso corretto degli smartphone. E poi il focus sul cuore e lo stress con cui, tornati nei ranghi, ci troviamo subito a confrontarci. Sempre

al rientro in città guardiamo nello spazio Beauty, con tanti preziosi consigli. Nelle pagine di psicologia, riflettiamo poi sul valore dell'amicizia nelle tante fasi della vita. Un bel viaggio alla scoperta delle opere immerse nella natura ad Arte Sella, in Trentino, e la mostra sui Prerafaelliti a Milano ci ricordano, infine, l'importanza di compiere dei buoni passi anche per il nostro spirito, che si nutre di bellezza e cultura. Le stelle non potranno che ricordarci augurandoci come sempre il meglio. Buon rientro a tutti!

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Hanno collaborato
CLAUDIA AMATO
STEFANIA PUGLISI
LIDIA ROTA VENDER
POLLYANNA ZAMBURLIN

Grafica e Design
Art Director
SERGIO MURATORE | QeQiQu design
Grafico
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore
Edizioni Personalizzate s.a.s.
via I.d'Aste 3/1, Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Edizioni Personalizzate
via I.d'Aste 3/1, Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
Tipmecca, Recco, Genova

Pharma Magazine
Autorizzazione Tribunale di Genova
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine
e contattare gli autori dei contributi
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.
È vietata la riproduzione, anche parziale,
di testi, immagini o disegni pubblicati,
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la
loro responsabilità e non rispecchiano
necessariamente quelle della Direzione della
rivista. All'interno dei contributi possono essere
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e
per completezza d'informazione sui temi trattati.

Som

NUTRIZIONE FUNZIONALE

Pollyanna Zamburlin

Pensare alla persona in modo olistico e mirare al ripristino del funzionamento fisiologico del corpo: sono questi i principi che guidano l'innovativo approccio dietetico,

arrivato in Italia dagli Stati Uniti. Dall'analisi delle disfunzioni e dei fattori scatenanti, gli strumenti e il piano alimentare secondo la nutrizione funzionale.



marzo

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 8 OBIETTIVI 10.000
- 14 IL DOTTORE DEI PICCOLI Smartphone
- 19 PREVENZIONE Cuore e stress Lidia Rota Vender

PARLIAMO DI

- 23 PSICOLOGIA Amici miei Stefania Puglisi
- 26 BEAUTY Ritorno in città Claudia Amato
- 28 LA MOSTRA Dall'amore alla poesia
- 29 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA Arte Sella Claudia Amato
- 30 OROSCOPO

QUESTO MESE IN AGENDA

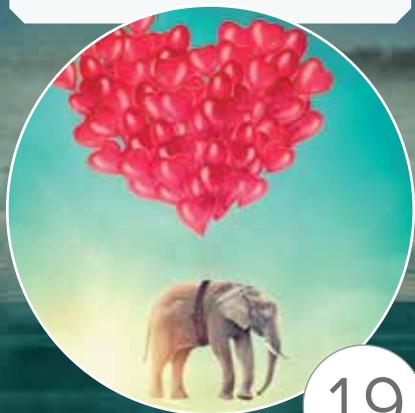
MESE MONDIALE DELL'ALZHEIMER

Dal 2012, settembre è il mese mondiale dell'Alzheimer.

Un periodo dedicato all'informazione e alla crescita della consapevolezza sulla malattia che culmina il 21 settembre con la giornata mondiale. Per saperne di più: > alzheimer.it

23 SETTEMBRE GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE LINGUE DEI SEGNI

Si celebra a settembre, durante la settimana mondiale dedicata alla sordità, e quest'anno punta l'attenzione alla necessità di considerare la Lis, la lingua dei segni, un diritto per tutti. In Italia il punto di riferimento è l'Ente Nazionale Sordi: > ens.it



19



23



Elton John al Teatro Ariston di Sanremo il 9 febbraio 2016
Foto © Arp_Depositphotos.com

ELTON JOHN

una voce per tutti

Non c'è solo la musica nella vita di Elton John (nome d'arte di Reginald Kenneth Dwight, Londra, 25 marzo 1947), il noto compositore e musicista britannico che con la sua intensa attività musicale – 52 album pubblicati, 33 Studio, 4 Live, 4 Colonne sonore, 11 Raccolte – ha contribuito alla diffusione internazionale del piano rock. Da anni, infatti, mette la sua fama e la sua voce a disposizione di iniziative benefiche che nel 2015 lo hanno portato a scalare la classifica della *Giving List* stilata dal *Sunday Times*. Principale beneficiaria delle *royalties* dei suoi singoli pubblicati negli Stati Uniti e in Gran Bretagna e dei proventi dei suoi numerosi concerti di beneficenza è la Elton John AIDS Foundation (EJAF), una delle più importanti organizzazioni no profit esistenti al mondo. Istituita nel 1992 a New York e nel 1993 a Londra, ha lo scopo di fornire supporti e aiuti diretti alle persone sieropositive, promuovere le protezioni innovative al virus dell'HIV e sensibilizzare la prevenzione contro la malattia. La EJAF opera in America del Nord, America del Sud e nell'area caraibica, mentre la EJAF-UK si occupa dell'Africa, dell'Asia e dell'Europa. Il cantante vigila costantemente sull'operato dell'EJAF e si reca personalmente a controllare le istituzioni da lui fondate. Dai suoi esordi, la Elton John AIDS Foundation ha raccolto oltre 150 milioni di dollari, utilizzati per supportare programmi di lotta e di ricerca in 55 paesi nel mondo.

SOIA CONTRO IL COLESTEROLO



Secondo una vastissima meta-analisi di 47 trial clinici condotti sul tema, diretta da alcuni esperti dell'Università di Toronto e pubblicata sul *Journal of the American Heart Association*, le proteine della soia, consumate in associazione ad altri cibi di origine vegetale, come ad esempio la frutta secca e i legumi, sono utili per abbassare il colesterolo e ridurre del 30% i fattori di rischio cardiovascolare.



GOOGLE sono malato?

Gli italiani si affidano al web per saperne di più della propria salute ma quando si tratta di passare alle cure si rivolgono ai servizi offline. È questo quanto emerge da una ricerca condotta da Bain in collaborazione con Google. La consultazione è abbastanza compulsiva e gli "internauti" immettono una chiave di ricerca legata a tematiche riguardanti l'*healthcare* una volta ogni tre giorni.



MALATTIE RARE DOVE E COME MI CURO

Il portale di *public reporting* delle strutture sanitarie italiane attivo on line dal 2013 ha dedicato una mappa ai centri di riferimento per la cura delle malattie rare, patologie che non superano per prevalenza i 5 casi su 10 mila persone. A ciascuna sono associati i centri di cura, con una scheda con informazioni utili ad orientare il paziente compresa la specifica dei trattamenti per bambini e/o adulti.

Foto © Depositphotos.com



5 REGOLE SALVA-CUORE

Secondo gli esperti della Sip, la Società Italiana di Pediatria, le malattie cardiovascolari si manifestano da grandi ma affondano le radici nell'infanzia. Le 5 le regole salva-cuore sono: misurare la pressione arteriosa sin dai 3 anni; ridurre il sale e il fruttosio; incentivare l'abitudine a una prima colazione completa e all'utilizzo di alimenti integrali; far praticare ai bambini regolare attività fisica e favorire un sonno adeguato all'età.

Foto © Depositphotos.com

L'APP PER MONITORARE LA SM



La tecnologia corre in aiuto dei malati di Sclerosi Multipla con un'applicazione innovativa che monitora la patologia e raccoglie dati a sostegno della ricerca scientifica. Si tratta di *Floodlight Open*, una nuova piattaforma, con una app e un portale, che vuole dare il proprio contributo alla lotta a questa malattia cronico-infiammatoria che porta gradualmente alla disabilità.

Foto © Depositphotos.com

PROSTATA E TEST DELLE URINE



Gli scienziati delle università di East Anglia, Norfolk e Norwich hanno presentato sulla rivista *BJU International* un nuovo test delle urine. Si chiama Pur ed è in fase di sperimentazione e ha dato buoni risultati nella valutazione del rischio di sviluppare il tumore alla prostata e nella previsione della necessità di una terapia per il paziente.

Foto © Depositphotos.com

YOGURT E PREVENZIONE



Consumare yogurt due o più volte alla settimana potrebbe aiutare a prevenire, almeno negli uomini, la crescita di adenomi intestinali, formazioni pre-cancerose che possono rappresentare l'anticamera del cancro del colon-retto. Sono questi i risultati di uno studio pubblicato sulla rivista *Gut* dalla Washington University School of Medicine, negli Stati Uniti.

Foto © Depositphotos.com



RICERCHE SULLA VOCE

Arriva da Pechino la notizia di una sorta di gola artificiale indossabile come un tatuaggio temporaneo al collo. Sottile, simile alla pelle, collegato tramite elettrodi a una fascia sul braccio con i circuiti, l'apparecchio rileva i movimenti della gola e li trasforma in suoni. Il prototipo, in fase di sperimentazione, potrebbe un domani ridare la voce a chi è muto o l'ha persa a causa di lesioni.

Foto © Depositphotos.com

Un antico detto cinese ci ricorda che "anche un viaggio di mille miglia inizia con un passo". Noi, di passi, dobbiamo cercare di farne circa 10 mila, idealmente ogni giorno. Contarli non è mai stato così facile grazie alle tante applicazioni disponibili sui nostri cellulari. Un po' meno vincere la pigrizia e scendere, abitualmente, un paio di fermate prima del nostro ufficio, scegliere le scale al posto dell'ascensore e ritagliarci il tempo necessario per fare le nostre commissioni a piedi. Camminare 6-7 km al giorno, o più spesso possibile, fa bene alla salute e all'umore, soprattutto se ci conduce all'aria aperta e nel verde. Ma quali sono i benefici di questi famosi 10 mila passi e, soprattutto, come farli diventare un'abitudine?



Foto © Depositphotos.com

10.000

Sono i passi che dovremmo fare per vivere in salute: come raggiungerli?

G

li impegni quotidiani ci portano in ufficio in macchina o, nei migliori dei casi, con i mezzi pubblici. L'abbonamento in palestra è nel portafoglio ma, a essere sinceri, non ricordiamo bene dove. Il nostro contapassi è spietato: 2000-2500 passi al massimo. È questa la quota di un sedentario. Con poco sforzo, arriviamo già a 5 mila, ovvero a 3,5 km in una giornata. Il nostro obiettivo è arrivare a quota 10 mila passi, ovvero a 6-7 km nell'arco della giornata, come consigliato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità già da tempo. Una meta irraggiungibile? No, anche perché possiamo pensare di raggiungerla gradualmente. Aumentare di 500 m, 1 km al giorno i nostri spostamenti, è già un toccasana. Camminare a una velocità costante aiuta a diminuire il colesterolo "cattivo" aumentando i li-

velli di HDL (il colesterolo "buono"), contribuisce all'abbassamento della pressione migliorando la salute cardiovascolare. E poi ci sono i benefici sul tono muscolare, sull'elasticità di tendini e legamenti e sull'apparato respiratorio: la portata di ossigeno aumenta grazie all'allenamento dei muscoli intorno alla cassa toracica che permettono ai polmoni una maggiore espansione. Non ultima, la linea: passeggiare un'ora a ritmo costante permette di bruciare, a 4 km orari, almeno 100-200 calorie, pari a 6 grammi di grasso. In generale, i soggetti normopeso con meno di 65 anni dovrebbero camminare per 30-60 minuti almeno 3/4 volte alla settimana. Agli over 65 è sufficiente una mezz'ora, sempre 3/4 volte a settimana. Chi è in sovrappeso dovrebbe farlo quasi tutti i giorni, per circa un'ora. Per tutti, ne vale la pena. 

VIII Mese Mondiale Alzheimer
XXVI Giornata Mondiale Alzheimer

OLTRE LO STIGMA

PER CAMBIARE L'IMMAGINE DELLA DEMENZA

11 Settembre 2019, ore 9.00-13.00
Palazzo Marino, Sala Alessi,
Piazza della Scala 2, Milano

PROGRAMMA

- 9.00** Registrazione dei partecipanti
- 9.15** Saluti delle autorità
- 9.30** **Saluto di benvenuto**
Gabriella Salvini Porro, *presidente Federazione Alzheimer Italia*
- STIGMA, RICERCA E SOCIETÀ**
- 9.45** **La ricerca sui farmaci per la malattia di Alzheimer: presunzione e stigma**
Stefano Govoni, *ordinario di Farmacologia Università degli Studi di Pavia*
- 10.10** **"Mano nella mano ce la facciamo":
come ragazze e ragazzi vedono le persone con demenza**
Antonio Guaita, *geriatra e direttore Fondazione Golgi Cenci di Abbiategrasso*
- 10.35** **Lo stigma verso la persona con demenza nella pratica clinica**
Silvia Vitali, *geriatra e direttore medico Istituto Geriatrico
Camillo Golgi di Abbiategrasso*
- 11.00** **Coffee break**
- 11.30** **Il sondaggio internazionale per il Rapporto Mondiale 2019**
Wendy Weidner, *responsabile della ricerca e della policy
Alzheimer's Disease International*
- 11.55** **Stigma, Comunità e riscatto culturale:
il progetto delle Dementia Friendly Community**
Mario Possenti, *segretario generale Federazione Alzheimer Italia*
- 12.20** **"Niente su di noi senza di noi".
Il gruppo che dà voce alle persone con demenza**
Francesca Arosio, *psicologa Federazione Alzheimer Italia*

 Pollyanna Zamburlin

• Biologa Nutrizionista, Genova

Ricostruire la salute attraverso il ripristino del funzionamento fisiologico del corpo: è questo l'obiettivo dell'innovativo approccio dietetico.

NUTRIZIONE

Arrivato in Italia dagli Stati Uniti, invita a guardare alla persona in modo olistico, profondo e personalizzato, focalizzandosi sul benessere complessivo. La filosofia, la matrice funzionale per comprendere i tipi di disfunzioni, i fattori scatenanti e gli stili di vita, gli strumenti e la messa a punto del piano alimentare



FUNZIONALE

S

Spesso il paziente presenta sintomi multipli, indizi che il corpo ci invia sul modo in cui non sta funzionando. Invece di sopprimerli, è importante interpretarli per capire quali sistemi del corpo abbiano bisogno di supporto per tornare funzionanti e in salute. Osservando l'intero quadro - dieta, sintomi, storia della malattia, farmaci, stile di vita, esposizione a fattori tossici, stress, tipo di lavoro - si cerca di costruire un piano generale della nutrizione per riguadagnare la salute e prevenire le malattie.

ON
LINELA MEDICINA FUNZIONALE
E INTEGRATA

È a questa che bisogna guardare per comprendere la nutrizione funzionale. Si tratta di un modello che alcuni medici usano per affrontare la causa principale della malattia. Il concetto di medicina funzionale è stato creato dal biochimico Jeffrey Bland nel 1990 come disciplina che sposa i progressi nelle scienze mediche di base alle competenze in medicina clinica per affrontare i problemi crescenti associati all'ampia diffusione nella popolazione delle malattie croniche. Nutrizione, stile di vita, esercizio, ambiente, terapia strutturale, cognitiva, emotiva e farmaceutica per soddisfare le esigenze individuali del paziente sono i suoi strumenti.

I CARDINI

Sono principalmente cinque. La medicina funzionale si basa sul paziente più che sulla malattia, per promuovere la salute intesa come ripristino della forza vitale e non solo come assenza di malattia. Il professionista valuta gli squilibri clinici all'interno dei sistemi biologici e identifica i punti di connessione alla base della causa della malattia o della disfunzione. L'obiettivo è trattare la causa più dei sintomi ponendo l'accento, in particolare, sullo stile di vita per prevenire l'insorgenza delle malattie croniche. Da qui l'importanza del rapporto di fiducia e collaborazione col paziente, protagonista dei cambiamenti da porre in atto.

UN ESEMPIO PRATICO

Per comprendere meglio la differenza tra l'approccio della medicina convenzionale e quella funzionale può essere utile pensare a un paziente con un eczema, una condizione infiammatoria caratterizzata da prurito e pelle squamosa. Nor-

Il Network di Nutrizione Integrata e il gruppo CucineInSincrono® sono progetti tutti italiani curati da Pollyanna Zamburlin, Nicoletta Bocchino e Raffaella Melani, di aiuto e supporto per chi vuole avvicinarsi alla nutrizione funzionale anche attraverso l'ideazione e la condivisione di ricette



malmente sono prescritti farmaci e unguenti per alleviare i sintomi e ridurre l'infiammazione. Un approccio funzionale cercherà di chiarirne le cause indagando le possibili sensibilità alimentari, la flora intestinale squilibrata o lo stress. Il trattamento includerà quindi ulteriori indagini su possibili cause alla radice, oltre a interventi sulla dieta e lo stile di vita. L'approccio funzionale parte dal basso verso l'alto, mentre il convenzionale è spesso assimilabile a quello di un cerotto. In acuto

funziona magnificamente ma per le situazioni croniche legate allo stile di vita e all'alimentazione la medicina integrata opera indagando le vere cause e con interventi mirati. Da qui la nascita della nutrizione funzionale, definita "un approccio che sottolinea l'importanza degli alimenti di alta qualità e della diversità dei fitonutrienti per affrontare gli squilibri clinici e portare le persone alla massima espressione di salute" dall'Istituto per la Medicina Funzionale.



STILE DI VITA

Il piano alimentare considera 5 fattori modificabili dal paziente che possono influire sul ripristino del funzionamento fisiologico del corpo: sonno e rilassamento, esercizio e movimento, alimentazione, stress e relazioni



GLI STRUMENTI

La nutrizione funzionale ne impiega diversi per organizzare e analizzare le informazioni e fornire un'assistenza personalizzata. In particolare si usa la Matrice Funzionale, un modello che considera tutte le potenziali cause di disfunzione per intervenire sull'alimentazione in modo mirato. Essa si basa su 7 potenziali squilibri principali:

① **Assimilazione** > comprende digestione, assorbimento, respira-

zione e microbioma intestinale.

② **Difesa e riparazione** > si riferiscono a immunità, infiammazione e infezione.

③ **Energia** > la sua regolazione e la funzione mitocondriale.

④ **Biotrasformazione ed eliminazione** > ovvero tossicità e disintossicazione.

⑤ **Trasporto** > descrive i sistemi cardiovascolari e linfatici.

⑥ **Comunicazione** > composta da neurotrasmettitori endocrini e messengeri immunitari.

⑦ **Integrità strutturale** > dalle membrane cellulari alla struttura muscolo-scheletrica.

Da qui l'organizzazione per patogenesi secondo diversi tipi di fattori. *Antecedenti*, ovvero fattori (genetici o ambientali) che predispongono alla malattia. *Trigger*, che provocano i segni e i sintomi della malattia, come ad esempio infezioni, traumi, tossine ambientali o alimenti a cui il paziente è allergico o sensibile. Infine fattori *Mediatori*, che contribuiscono a cambiamenti patologici e risposte disfunzionali. Possono includere fattori biochimici come citochine e ormoni, oppure psicosociali, come i pensieri e le convinzioni del paziente.

Infine, si organizzano i fattori di stile di vita modificabili del paziente in cinque categorie: sonno e rilassamento, esercizio e movimento, alimentazione, stress e relazioni.

IL PIANO ALIMENTARE

Dopo questa anamnesi molto accurata, il piano alimentare prevederà tutte le modifiche e le indicazioni per assumere gli elementi più necessari al ripristino dell'equilibrio. In questa fase è importante trasmettere l'importanza di alcuni alimenti che andrebbero consumati con maggiore frequenza. Sono alimenti funzionali, dotati di proprietà salutari o arricchiti di particolari componenti la cui funzione salutistica o di riduzione del rischio di patologie sia stata dimostrata. Ma l'alimentazione funzionale prevede anche che le proprietà di quel particolare alimento siano rispettate con manipolazioni e cotture adeguate che esaltino il gusto, ma mantengano il più possibile inalterate le proprietà funzionali dell'alimento stesso. 

Regola numero uno: parla con tuo figlio. Iniziano da questo primo, importante, punto, le raccomandazioni realizzate dai pediatri italiani per aiutare i genitori a gestire il rapporto tra i ragazzi di 11-17 anni e la tecnologia. Il rischio di diventarne dipendenti o comunque di incorrere in ricadute sulla salute è, infatti, alto. Da qui l'importanza di mantenere attivo il dialogo, favorendo un uso consapevole della tecnologia e della pubblicazione dei contenuti personali, di comprendere il funzionamento dei device e di monitorarne l'uso stabilendo poche semplici regole. Non ultimo, il "vecchio" buon esempio.

> sip.it



Illustrazione © Depositphotos.com

Stabilire regole e limiti, dare il buon esempio, stare attenti ai campanelli d'allarme di una possibile dipendenza: i consigli dei pediatri

6

su dieci lo controllano prima di addormentarsi e appena svegli. l'85% lo usa tutti i giorni: protagonista di tanta attenzione da parte dei ragazzi tra gli 11 e i 17 anni - ma, lo sappiamo, non solo tra loro - è lo smartphone. A esserne particolarmente attratte sono le ragazze, che infatti, sono tre volte più a rischio di sviluppare una dipendenza. È questa la fotografia che emerge dai dati Istat, che uniti ai risultati delle ricerche condotte in Usa, in Cina e in Corea, hanno condotto i pediatri italiani a stilare una serie di raccomandazioni per i genitori. Dalle ricerche emerge, infatti, come usare lo smartphone prima di dormire possa far perdere fino a 6 ore e mezzo di sonno a settimana, avere un'influenza negativa sull'apprendimento con maggiore disattenzione - problema, questo, che

si presenta anche alla guida, con un aumento del 5% degli incidenti stradali registrato in Usa - e causare il disturbo di secchezza oculare nonché dolori articolari e muscolari. D'altro canto l'interazione online può anche aiutare le relazioni tra coetanei per i più timidi. Tra i campanelli d'allarme per riconoscere il rischio di dipendenza da smartphone negli adolescenti, l'aumento o la perdita di peso, i dolori alla testa, alla schiena o i problemi visivi, le modifiche nei ritmi del sonno e la scarsa igiene. Massima allerta, inoltre, quando la connessione è privilegiata ai rapporti dal vivo e alla mancanza di interessi al di fuori di internet, agli scarsi risultati scolastici e, in generale, alla presenza di sintomi da astinenza quando il dispositivo è inaccessibile e al controllo compulsivo delle informazioni online. 



Consigliato dal ginecologo*, amato dalle donne.

I momenti della vita cambiano e tu cambi con loro.
Anche a livello intimo. Con te c'è Saugella, la linea di detergenti intimi che
ti accompagna dall'infanzia alla menopausa, grazie a 40 anni di ricerca.

Per questo anche tu, probabilmente, hai scoperto Saugella
su consiglio del ginecologo e continui a sceglierlo ogni giorno
come gesto di protezione e benessere quotidiano.



**DAI 3
AI 12 ANNI**

**ETÀ
FERTILE**

**FRESCHEZZA
IN ETÀ FERTILE**

**TRIPLA
PROTEZIONE**

MENOPAUSA

**PROTEZIONE
INTIMA**

IDRATAZIONE

SAUGELLA



Mylan

Better Health
for a Better World

a SETTEMBRE nelle Farmacie Associate

ELETTROCARDIOGRAMMA ECG

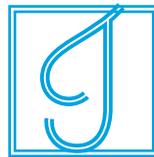
ELETTROCARDIOGRAMMA

ECG



PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO

**RICHIEDI
IL NOSTRO
CONSIGLIO
PER LA SALUTE
DEL TUO CUORE**



Il cuore è l'organo muscolare che pompa il sangue nell'organismo. È il centro del sistema circolatorio, che comprende anche una fitta rete di vasi sanguigni che trasportano il sangue a e da tutto il corpo. Un sistema elettrico controlla il cuore, impiegando appositi segnali per far contrarre le pareti del muscolo cardiaco. Quando le pareti si contraggono il sangue viene pompato nel sistema circolatorio.

Il cuore è vitale per la salute e in pratica per tutto quello che accade nell'organismo. Senza l'azione di pompa del cuore, il sangue non potrebbe circolare.

Il sangue trasporta ossigeno e nutrienti fondamentali per il funzionamento degli organi. Funge da vettore anche per l'anidride carbonica, un composto di scarto, dalla periferia ai polmoni, dove viene eliminata con l'espirazione.

Un cuore sano fornisce la quantità di sangue adeguata al fabbisogno del corpo per un funzionamento corretto.

Per tenerlo sotto controllo e preservarlo, il primo passo da compiere è effettuare un Elettrocardiogramma (ECG), esame in grado di registrare tutti gli impulsi emessi dalle cellule e la frequenza cardiaca con cui il cuore si contrae e si espande e rivelare eventuali anomalie e aritmie.

La fibrillazione atriale è la più comune aritmia con un'incidenza tra lo 0,4 e l'1% nella popolazione. Le cause sono l'età (il rischio aumenta con l'avanzare dell'età); malattie cardiache (per esempio un infarto pregresso, l'insufficienza cardiaca), ipertensione arteriosa, abuso di alcol e anche la storia familiare.

Per eseguire l'ECG, si posizionano gli elettrodi (piccoli sensori circolari che si attaccano alla cute) su braccia, gambe e torace del paziente. Gli elettrodi non contengono aghi e/o sostanze e sono indolori. Potrebbe essere necessario rasare le aree in cui vanno applicati gli elettrodi. Questi sensori misurano l'ampiezza e la direzione delle correnti elettriche cardiache durante ogni battito che mediante fili elettrici connessi a uno apparecchio diagnostico tracciano il funzionamento del muscolo cardiaco.

Per la quantità di informazioni chiave che fornisce sulla salute, è importante sottoporsi regolarmente a un ECG. Le Farmacie associate FAP offrono questo servizio in telemedicina, ossia in contatto diretto, via telematica e digitale, con cardiologi specializzati che ricevono in tempo reale i tracciati cardiaci dei pazienti e danno un riscontro immediato. Prenditi cura del tuo cuore sin da subito. ●

LA TUA SALUTE

a OTTOBRE nelle Farmacie Associate

MISURAZIONE DEL COLESTEROLO

L profilo lipidico consiste in un gruppo di esami del sangue fondamentale per controllare il rischio di malattie del sistema circolatorio. I lipidi - cioè i grassi - contenuti nel sangue sono infatti necessari a fornire energia all'organismo, ma non devono mai superare i valori di guardia per non mettere a repentaglio la salute del cuore e delle arterie.

Tra le molecole che vengono misurate dai test, è fondamentale il **colesterolo**. Con uno specifico esame, la sua concentrazione nel sangue viene rilevata sia a livello generale - colesterolo totale - sia distinguendo tra "colesterolo cattivo" (**lipoproteine a bassa densità**, abbreviate in **LDL**) e "buono" (**lipoproteine ad alta densità**, **HDL**). Se le lipoproteine LDL sono presenti in quantità eccessiva, si accumulano lungo le pareti dei vasi sanguigni generando ostruzioni, ostacolando il flusso (ipertensione) e portando addirittura a disturbi gravi come l'ictus e l'infarto. Al contrario, è importante che nel sangue sia attivo il colesterolo "buono" HDL, perché protegge gli stessi vasi sanguigni dall'accumulo di quello "cattivo", trasportandolo verso il fegato e quindi depurando l'organismo.

È fondamentale controllare periodicamente la **concentrazione di colesterolo nel sangue**, soprattutto se si rientra tra i pazienti a rischio di sviluppare problemi cardiovascolari perché sovrappeso, fumatori, con una predisposizione familiare a soffrire di ipertensione o di altri disturbi correlati. L'analisi consiste nel semplice prelievo di sangue attraverso una piccola puntura al polpastrello di un dito della mano. Basta questa minima quantità di sangue per poter ottenere la misurazione del colesterolo in **pochi minuti**. ●

AUTOANALISI



PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO

> il nostro consiglio per il tuo colesterolo

NOVALIPID PLUS 30 compresse





L'ARIA CHE RESPIRIAMO È ESSENZIALE.

L'aria indoor può essere più inquinata rispetto all'aria esterna*.

Puressentiel ha creato questa soluzione brevettata con 41 oli essenziali 100% puri e naturali accuratamente dosati.

Purifica l'aria di casa tua e contrasta i cattivi odori per offrire alla tua famiglia un'aria più pura, naturalmente.

A casa, in ufficio o in auto, basta qualche spruzzo.



- PURIFICA, RISANA
- PER LA TUA FAMIGLIA**
- N°1 DEGLI SPRAY PURIFICANTI IN FARMACIA***

+ Farmacia

puressentiel.com



Puressentiel

L'Efficacia allo stato **Puro**

PURIFICANTE

*Environmental agency 2017, EPA Indoor Air Quality Tools. **Leggere le istruzioni e le precauzioni prima dell'utilizzo (Evitare il contatto con la pelle e gli occhi - Evitare di spruzzare in presenza di bambini di età inferiore a 30 mesi. Attendere 60 minuti prima di far entrare i bambini nella stanza - Conservare fuori dalla portata dei bambini). ***Dati IQVIA YTD Settembre 2018, Multichannel Dataview, canale Farmacia, NEC 70D1, Totale Italia, Valori e Volumi.



CUORE E STRESS

Tensione e ansia indeboliscono il sistema immunitario e rendono più vulnerabili alle infezioni e alle malattie croniche, in particolare cardiocircolatorie. Come ridurlo per vivere in salute e più sereni



Lidia Rota Vender

- Specialista in Ematologia e malattie cardiovascolari da trombosi
 - Presidente di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Onlus
- > trombosi.org



S

tudi scientifici internazionali hanno dimostrato che lo stress è responsabile di oltre il 70% delle patologie mortali dei cittadini italiani.

Malattie cardiovascolari ed intestinali, ipertensione e tumori risultano spesso strettamente collegati a stress cronico e a uno stile di vita frenetico e poco sano. Tensione e ansia, infatti, possono indebolire il nostro sistema immunitario, rendendolo più vulnerabile a sviluppare infezioni o patologie croniche.

E IL NOSTRO CUORE?

Lo stress può contribuire a danneggiare il cuore, soprattutto in concomitanza con ipertensione, diabete, sovrappeso, colesterolo alto, predisposizione familiare e fumo. Lo stress provoca il rilascio nel sangue di ormoni che aumentando la pressione, rallentano il passaggio del sangue e dell'ossigeno, e accentuando la sua tendenza a coagulare, provocano i cosiddetti trombi. Le prime vittime sono le coronarie, le arterie che portano sangue, ossigeno e nutrimento al cuore. Se le coronarie si restringono o si chiudono per colpa di una placca aterosclerotica o di un trombo, una parte del cuore non riceve più sangue e quindi muore.

I SOGGETTI A RISCHIO

Chi ha avuto una trombosi coronarica o un infarto dovrebbe cercare di ridurre il più possibile lo stress che - secondo una ricerca svizzera - determina anche alterazioni nella circolazione del sangue, nei livelli di cortisolo, e nei livelli dei fattori procoagulanti che, nel sangue, attivano la coagulazione facilitando la trombosi.

La trombosi coronarica, così come l'ictus, è dunque più probabile che si verifichi in persone che hanno

FAME NERVOSA

Lo stress aumenta l'appetito: a chi non è capitato, in un periodo di tensione, di consolarsi con cioccolato o merendine? È un comportamento sbagliato perché soddisfare questo bisogno porta a un inevitabile aumento di peso, con conseguenti problematiche sulla salute, e a una maggiore stanchezza. Bisognerebbe invece assumere regolarmente i pasti, mangiando almeno cinque porzioni di verdura e frutta al giorno e riducendo il consumo di sale, zucchero e bevande contenenti caffeina.



problemi affettivi, depressione, ansia, stanchezza e preoccupazione. Pazienti con depressione hanno, rispetto al normale, piastrine più reattive, fibrinogeno e D-dimero più elevato, espressione di un'attivazione del sistema della coagulazione del sangue. Questo fenomeno è più accentuato in persone anziane o che hanno già sofferto di malattie



**MY HEART,
YOUR HEART**

Il 29 settembre si celebra la Giornata Mondiale del Cuore, nata per sensibilizzare i cittadini sull'importanza di un'efficace prevenzione delle malattie cardiovascolari, la prima causa di morte in Italia e nel mondo. Quest'anno è dedicata agli "Eroi del Cuore": medici, pazienti, familiari, istituzioni che attuano e insegnano comportamenti sani e si impegnano in prima persona per migliorare la qualità della vita dando il buon esempio alle nuove generazioni.

vascolari, come infarto e ictus. Al contrario, un ambiente familiare e sociale positivo e uno stato di serenità o di felicità si correlano con un minor grado di attivazione della coagulazione del sangue.

BUONE ABITUDINI E PROSPETTIVE MISURATE

Preoccupazioni in famiglia, in-

combenze lavorative, problemi finanziari o di salute...le cause che ogni giorno "stressano" ciascuno di noi sono molteplici. Possiamo tuttavia aiutare il nostro corpo e la nostra mente con qualche piccola accortezza salvavita: fare attività fisica, mangiare in modo sano ed equilibrato, ridurre fumo e alcool, bere molta acqua. Dedicarci ad attività rilassanti come leggere un libro o fare giardinaggio possono aiutarci a gestire e controllare lo stress. Camminare anche solo mezz'ora al giorno o 30/40 minuti di attività fisica moderata almeno cinque volte la settimana sono abitudini che aiutano a gestire lo stress, producono più energia, favoriscono l'autostima, aiutano il corpo a diventare più tonico e più sodo, riducono il rischio di ipertensione, diabete, malattie coronariche, aterosclerosi, infarto e cancro. Non solo, oltre a sentirci meglio noi, aiutiamo anche le casse dello Stato. È stato infatti calcolato che il costo delle cure per malattie riconducibili a stress è pari a più della metà della spesa sanitaria nazionale. Cifre altissime e preoccupanti che possono essere contenute con maggiore prevenzione e campagne informative adeguate.

Non tutto lo stress però, viene per nuocere. Esiste anche uno stress buono, che - se presente nella giusta quantità - ci sprona e ci aiuta a sentirci motivati ed energici. Uno stress protratto nel tempo invece può danneggiare irreparabilmente la nostra salute. Impariamo a rimettere le cose nella giusta prospettiva, conducendo una vita attiva, sana e un po' più saggia, che ci permetta di affrontare lo stress nella giusta misura. Pretendiamo meno da noi stessi e diamo alla nostra vita la dimensione che merita. 

#generazioneairc

SARÀ LA NOSTRA GENERAZIONE A SCONFIGGERE IL CANCRO?

**DIPENDE
ANCHE DA TE.**

A ogni generazione è data un'occasione di cambiare il mondo: è così che abbiamo conquistato la luna e abbattuto gli ultimi muri. Oggi la tua generazione ha un'occasione ancora più grande: sconfiggere il cancro. La ricerca non è mai stata così vicina al successo, per questo ora abbiamo bisogno di tutte le forze, anche della tua. Scendi in piazza, unisciti a una battaglia di cui andare fiero.

**DIVENTA UN VOLONTARIO AIRC.
IL MOMENTO È ADESSO.**



generazioneairc.it
info 02.779.7777

AMICI MIET



Stefania Puglisi

- Psicologo-psicoterapeuta e Mediatore Familiare, Genova
- > dottoressapuglisi.it

Fin dalla nascita la relazione con gli altri è il teatro della nostra crescita e dello sviluppo cognitivo, emozionale e sociale. Dal bisogno di identificazione e appartenenza al gruppo dell'adolescenza alla ridefinizione dei rapporti in età matura, l'avventura del vivere insieme ● ● ● ▶

«L'amic

«L'amicizia - come ci suggerisce la lettura che ne offre Umberto Galimberti - è un sentimento che scaturisce dall'incontro tra due o più persone che percepiscono una comunanza di interessi, di valori, di ideali e che per questo stabiliscono delle interazioni intime fondate sulla comprensione e sulla fiducia reciproca». Questo processo porta a condividere parti di sé e a costruire il proprio mondo interiore giorno dopo giorno nell'ambito della relazione. I rapporti con gli altri - all'inizio, nei primi anni di vita, soprattutto i genitori, i fratelli, i nonni o comunque i caregiver - e quindi le interazioni sono la base su cui si costruiscono l'identità, la fiducia in se stessi e nel mondo. Rapportarsi agli altri implica lo sviluppo di diverse capacità. Ascolto, comprensione, empatia, ma anche capacità di negoziare, imitazione, confronto: stare con l'altro insegna a poco a poco a regolare il proprio comportamento e anche gli affetti, per questo si tratta di una delle sfide più difficili per l'uomo.

IL POTERE DEL GRUPPO

Quando si è bambini, osservare e interagire con gli altri, più grandi e più piccoli, aiuta reciprocamente ad acquisire le norme del comportamento sociale. Il confronto, e lo scontro, la condivisione e la progressiva capacità di comprendere gli stati d'animo si attuano attraverso il gioco in parallelo e poi comune. Fin da piccoli, si sperimenta la pressione a conformarsi alle regole del gruppo, al rifiuto, al conflitto. Tutto questo insegna la gestione dei conflitti, l'importanza delle

LE PRIME RELAZIONI

Genitori, fratelli e poi i primi amici e compagni di scuola. Attraverso l'osservazione e l'interazione con gli altri apprendiamo, fin dalla nascita, una serie infinita di capacità cognitive, emotive e sociali.

Il confronto, lo scontro, la condivisione, l'empatia, il negoziato si imparano nella relazione e nel gioco.

alleanze, la capacità di adattarsi ma anche di confrontarsi con regole e norme e a volte anche la necessità di rifiutarle, pagando lo scotto

MENO TEMPO, PIÙ QUALITÀ

Superata la boa dei trent'anni, inseriti nel mondo del lavoro, impegnati a mettere su famiglia, a volte faticiamo a mantenere le vecchie amicizie e a coltivarne di nuove. Si tratta di una delle tante fasi evolutive della nostra vita. Abbiamo sempre la possibilità di creare nuovi legami e magari più forti, anche nei momenti in cui le difficoltà sembrano impedirlo.

dell'esclusione. Nell'adolescenza, l'amicizia fra pari si vive attraverso la progressiva crescita nell'intimità, della confidenza, del confronto: non



È raro che i nostri figli si scontrino per problemi di sincerità, lealtà, sostegno e appartenenza o meno al gruppo. Il rapporto con gli altri, soprattutto a questa età, è la chiave per conoscere, approvare e valutare se stessi. Essere popolari e avere molti amici rafforza l'autostima: nei gruppi ciascuno sperimenta un ruolo, volente o nolente, e si trova a condividere o meno determinati valori e attività.

SIMILI MA UNICI

Lo sviluppo della personalità avviene attraverso due processi: l'assimilazione e la differenziazione. Con la prima si trasmettono le norme sociali mentre la seconda esalta l'individuo nella sua unicità. L'amicizia matura bilancia entrambe le componenti, crescendo giorno dopo giorno come ogni relazione attraverso la cura. Della sua importanza siamo tutti consapevoli: basti ricordare cosa scrivevano in proposito già gli antichi, da Plauto - *"dove sono gli amici, là sono le ricchezze"* - alla celebre

LAVORO O ISPIRAZIONE?

Durante l'adolescenza identificarsi con gli amici è importante. Da adulti spesso i nuovi rapporti hanno come sfondo il lavoro, uno sport o un'attività praticata insieme ma possono anche essere, al contrario, all'insegna della diversità alla ricerca di nuove prospettive.

massima di Cicerone: *"tutti sanno che la vita non è vita senza amicizia, se, almeno in parte, si vuole vivere da uomini liberi"*.

COSA SIGNIFICA ESSERE AMICI?

Ognuno di noi coltiva una propria idea, una percezione e una serie di convinzioni sull'essere amici e l'amicizia in generale. Quello che pensiamo di poter scambiare con l'altro, la possibilità di fare riferimento nei momenti importanti, di gioia o di bisogno di confronto, di condividere emozioni, ricordi e vissuti, dipende dalle nostre esperienze precedenti. Per alcuni l'amicizia è un legame profondo e vitale. Per altri, invece, che non hanno potuto sperimentare pienamente la fiducia e la comunicazione, l'amicizia resta su un piano superficiale, frammentato e situazionale. Nella vita adulta, gli amici si valutano in base ai vissuti e alle esperienze condivise, per i cambiamenti affrontati insieme negli anni, apprezzando o tollerando le differenze. Quando si è adulti, non si cercano più "solo" amici che ci rispecchiano nei modi di vestire, pensare, comportarsi e reagire, e spesso si apprezzano le persone che dischiudono verso nuove esperienze. Non è necessario considerare un unico gruppo omogeneo di amici, ma anzi va considerato che non tutti andranno d'accordo con tutti. Quindi avere gli amici della musica, dello sport, del bridge ecc. diventa un buon modo per stringere legami solidi condividendo passioni comuni senza motivo di conflitto. L'amicizia, contrariamente a quanto accade troppo spesso nel mondo virtuale, non è un like su facebook ma è una relazione vissuta ogni giorno, nel mondo reale, intessuta di scambio e autenticità tra noi e l'altro. 

Ritorn

CI



o in

TTA

di
Claudia Amato

L'

estate è ormai agli sgoccioli e presto la archiveremo tra i bei ricordi dell'anno, complici anche le cattivi abitudini "coltivate" durante le vacanze: ore piccole, pasti fuori orario e poca cura personale. In questo periodo dell'anno tutti i buoni propositi finiscono in standby e la pigrizia prende il sopravvento sulla *beauty routine*. Il risultato? Corpo disidratato e pelle spenta che tende a desquamarsi, occhi cerchiati e capelli stopposi come la paglia. Ecco allora un programma

di detersione e idratazione profonda per prolungare gli effetti benefici della bella stagione.

Primo step: lo scrub, cui con ogni probabilità abbiamo rinunciato per paura di rovinare la tintarella conquistata con tanta fatica. Sbagliato! Eseguire un'esfoliazione settimanale su viso e corpo aiuta infatti a eliminare le cellule morte che ispessiscono e opacizzano la nostra pelle uniformando il colorito e andando a stimolare la sintesi di collagene ed elastina. Tra i più indicati ci sono quelli a base di sale marino che, oltre ad aiutare il *turnover* cellulare, sono ottimi anche sulle piccole discromie. Per i più pigri, invece, esistono dei doccia-schiuma a effetto esfoliante, in modo da sfruttare il momento della detersione anche per agire sulla grana della pelle.

Secondo step: l'idratazione. Il caldo e l'esposizione prolungata al sole

lasciano sempre una fastidiosa sensazione di pelle che tira. Per tale motivo è importante applicare quotidianamente, soprattutto dopo il bagno o la doccia (con acqua tiepida), un prodotto che "disseti" la cute in profondità. In soccorso ci vengono i fiori e in particolare gli oli essenziali di geranio, mimosa e calendula, un concentrato naturale di sostanze da aggiungere alla crema idratante per renderla ancora più efficace. E per i capelli? Via libera a degli impacchi a base di olio di Argan, di olio d'oliva o di semi di lino. Basta "scaldarne" un paio di cucchiaini nel palmo della mano e poi passarli con cura su tutte le lunghezze prima di andare a letto. Lasciato agire tutta la notte, questo "rimedio della nonna" restituisce in poche ore splendore e morbidezza alla chioma. Terzo step: l'alimentazione, sana e bilanciata per disintossicare e smaltire gli inevitabili chili accumulati durante le ferie. Partiamo dall'acqua (bisognerebbe berne almeno 2 litri al giorno!), fondamentale nella dieta quotidiana, e abbondiamo con verdure crude o cotte al vapore, pesci e carni bianche alla piastra e tisane purificanti al finocchio e al tè verde. Attenzione a non eccedere con gli zuccheri e i condimenti, ovvero con olio e sale. Per insaporire le pietanze meglio puntare sulla versatilità delle spezie, il cui contenuto calorico – in un piatto completo – è spesso irrilevante! 



Dall'amore alla poesia

Il seducente universo preraffaellita



Palazzo Reale a Milano ospita fino al 6 ottobre *Preraffaelliti. Amore e desiderio*, una grande mostra dedicata all'influente confraternita che, ispirandosi alla passata pittura rinascimentale e medioevale, cambiò il volto dell'Inghilterra vittoriana. Attraverso i capolavori della celebre collezione Tate – circa 80 opere, tra le quali alcuni dipinti iconici come *l'Ofelia* di John Everett Millais, *l'Amore d'aprile* di Arthur Hughes, *la Lady of Shalott* di John

William Waterhouse, *Il sogno di Dante al tempo della morte di Beatrice* di Dante Gabriel Rossetti –, l'esposizione ripercorre, per la prima volta in Italia, tutta la poetica di

Preraffaelliti. Amore e desiderio
Palazzo Reale, Milano
Fino al 6 ottobre 2019
Info e prenotazioni: tel. 02.54914

questo affascinante movimento: l'amore, il desiderio, la natura e la sua fedele riproduzione, le storie medievali, la poesia, il mito e la bellezza in tutte le sue forme. Il percorso, articolato in diverse sezioni tematiche (obiettivi e ideali dei preraffaelliti, stili dei vari artisti, elemento grafico, spirito di collaborazione), mette in risalto l'enorme impatto che il movimento artistico ebbe con il suo "moderno" modo di concepire l'arte, ancora oggi straordinariamente attuale. PHM C.A.



Arte Sella

Il museo a cielo aperto della Valsugana



In Valsugana, la valle di entrata più occidentale della catena montuosa del Lagorai, si trova un bosco magico, dove l'impossibile diventa realtà. Si tratta di Arte Sella, il museo a cielo aperto nato in forma sperimentale dal desiderio di un gruppo di amici di coniugare arte e natura, di trasformare un caleidoscopico manto di terra in un perfetto modello d'interazione tra l'uomo e l'ambiente.

Dal 1986 più di 300 artisti internazionali hanno contribuito a dar forma a questo "luogo dell'anima", arricchendolo di elementi che fanno ormai parte del paesaggio e che si trasformano al ritmo delle stagioni. Sassi, rami, foglie, tronchi, terra sono le materie prime di queste monumentali opere d'arte che rimangono sul posto – giorni, mesi e anni – per degradarsi e fondersi lentamente con l'ecosistema circostante. Partendo dal giardino di Villa Strobele, porta d'accesso a questo incredibile percorso, si presentano opere emblematiche come il *Kodama* ("lo spirito dell'albero") di Kengo Kumau-

a cura di
Claudia Amato

na, una "natura geometrizzata" in larice massello che ai quattro elementi della tradizione occidentale – terra, aria, acqua e fuoco – aggiunge la dimensione del "vuoto", fondamentale nel pensiero Zen. Si prosegue con il *Seme* di Alison Stigora (2016), la *Fontanella* di Ettore Sottsass (2019) il *Dentro Fuori* di Michele De Lucchi (2018) e il *Forest Byoubu* di Atsushi Kitagawara, (2017), prima di addentrarsi nel fitto del bosco di alberi monumentali dove è possibile un incontro ravvicinato con i bellissimi *Lupi* di Sally Matthews. Influenzata dal padre veterinario e dalle numerose letture sull'anatomia animale, l'artista inglese crea le sue sculture partendo da una scarna armatura metallica nella quale si stratificano ossa, nervi e muscoli composti con fango, lana di pecora, torba, letame, legno e altri materiali naturali.

In un'ora circa di cammino, albero dopo albero, scultura dopo scultu-

ra, si arriva all'area di Malga Costa, dove tra le trenta installazioni disseminate nel verde spiccano la ieratica *Cattedrale Vegetale* di Giuliano Mauri e la *0121-1110=115075* di Jaehyo Lee, un enorme "specchio" di legno che invita lo spettatore ad osservare il meraviglioso paesaggio che si schiude dentro la sua raggiera. Terminata la visita, impossibile non fermarsi in qualche rifugio per rifocillarsi con una gustosa e meritata cena trentina a base di canederli (grossi gnocchi preparati con pane raffermo, speck, formaggi e verdure) e di treccia mochena, un dolce realizzato con una morbida pasta sfoglia sagomata a forma di treccia e farcito con una combinazione di crema pasticciera e marmellata di mirtilli. 

in alto da sinistra
Kengo Kuma, *Kodama*
Alison Stigora, *Il seme*
Lee Jaehyo, *0121-1110=115075*

Fotografie di Giacomo Bianchi
© Arte Sella

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Negli ultimi mesi un vecchio amore è tornato a bussare alla porta. Non hai esitato ad aprire il tuo cuore e adesso, dopo un'estate di passione, cerchi di consolidare quanto hai costruito, anche se non vuoi confidare neanche a te stesso in quale direzione. Sii onesto con te stesso e con chi vuoi al tuo fianco.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Concentrato sui tuoi obiettivi a lungo termine, hai trascurato quelli più quotidiani del partner mettendolo sempre in discussione come antidoto alle tue insicurezze. Cambia atteggiamento e deponi una severità che non ti appartiene. Non è tardi per sorprenderlo con una gita fuori porta che gioverebbe a tutta la famiglia.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

L'estate è trascorsa in fretta e forse non esattamente come l'avevi programmata per questo a settembre ti ritrovi più stanco del previsto e non troppo motivato. Basta poco però a rimetterti in pista e a orientarti secondo le giuste prospettive. Non logorarti e impegnati come solo tu sai fare.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

A lungo stanco, soprattutto di certi meccanismi, hai ritrovato smalto ed energie. Preciso, organizzato, affascinante quanto basta, ti districi con successo tra vecchi e nuovi impegni mentre costruisci una nuova quotidianità con la famiglia che hai sempre voluto. Altre belle novità in arrivo.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Insofferente verso chi spreca le tue energie e il tuo tempo, ti impegni a selezionare con cura impegni, amicizie e relazioni. Nulla è più lasciato al caso e tu sei sempre di più il centro di ogni iniziativa. Attenzione però a non trascurare troppo le persone che vuoi tenere al tuo fianco, dall'amore al lavoro.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Tra impegni e scadenze e il controllo continuo di un partner che non riesce a fare a meno di te neppure un istante, hai dimenticato per strada una parte di te che con l'autunno desideri riportare all'ordine del giorno. Amici e sport: basta volerlo e le tue settimane possono tornare a trovare spazio anche per lo svago.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

L'anno che hai chiuso alle tue spalle prima delle ferie ti ha visto sotto pressione tra lavoro, ambizioni e famiglia. La pausa estiva ti ha aiutato a raccogliere idee ed energie e adesso hai stabilito un nuovo piano di azione dove le priorità saranno finalmente rispettate con buona pace per tutti.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Durante le ferie ti sei sbizzarrito. I single hanno fatto strage di cuori. Le coppie e le famiglie si sono divertite come non accadeva da tempo. Il relax ha regnato sovrano e così il buon umore. Ottime premesse per tornare nei ranghi del lavoro e della scuola con il sorriso, una buona carica e tante idee.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Le vacanze ti riportano in città sereno e riposato. Hai recuperato energie fisiche ma soprattutto creatività e voglia di fare, bene e meglio. Riparti così con slancio e gli impegni sul calendario si moltiplicano senza che tu te ne accorga e ti trovi proiettato in nuovi ed entusiasmanti progetti.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Ottime vacanze, benché con qualche incomprensione col partner e in famiglia, che però non hanno minimamente intaccato la sicurezza in te stesso e nelle tue decisioni. Settembre ti trova come sempre motivato, organizzato, pronto all'azione. Gli altri si adegueranno al ritmo che saprai dettare.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Un'estate serena e tranquilla ti riporta a casa con una gran voglia di riprendere le fila di quanto avevi iniziato. La tua attitudine è la stessa, ma con rinnovato vigore, come sempre, vuoi trarre il meglio da ogni situazione. Nel lavoro e nella sfera privata, con questo spirito ti fai largo, giorno dopo giorno.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Hai già dimenticato le vacanze perché ti sei proiettato immediatamente nella dimensione lavorativa. Hai ripreso i "vecchi" ritmi e purtroppo rinnovato certe dinamiche negative di vecchia data. Hai però uno sguardo nuovo sulla situazione e la determinazione per cambiarla. Rimboccati le maniche.



MAL DI TESTA?

PUOI PROVARE



A partire dai **12 anni**.

Per saperne di più www.moment.it

È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 14/05/2018.



ANGELINI

SALUTE E CONVENIENZA PER IL TUO AUTUNNO

SETTEMBRE

MOMENT



12 e 24
compresse

sconto
25%

BIOCHETASI



bustine

sconto
25%

PROCTOLYN



crema

sconto
25%

OTTOBRE

ASPIRINA C



10 e 20
compresse efferv.

sconto
25%

TANTUM VERDE



collutorio
120 e 240 ml

sconto
25%

OKITASK



10 e 20
bustine

sconto
25%