



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Settembre - Ottobre 2023

187

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

Il mal di testa ti butta giù? SU LA TESTA con **okitask**®

PUÒ INIZIARE AD AGIRE DOPO
5 MINUTI



Sono medicinali a base di ketoprofene sale di lisina che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente i fogli illustrativi.
Aut. Min. Sal. 18/07/2022 IT-OKT-2200009



Illustrazione © Depositphotos.com

È TEMPO DI RISCOPRIRSI

È tempo di cambiamenti: lentamente l'estate lascia per entrare nell'autunno che muta il volto del paesaggio imprimendo una modifica anche nei nostri ritmi. Ma è tempo anche di bilanci e di proiezioni verso un nuovo ciclo o, meglio, una ripartenza, che prende il via anche sfogliando il nuovo numero di Pharma Magazine. E tra salute, attualità, consigli e curiosità si scopre che la pizza napoletana è davvero sicura. L'Accademia dei Georgofili la "salva" e conferma: "non è cancerogena ed è sicura per la salute dei consumatori anche quando il bordo appare ben cotto". Benessere e salute che passano anche attraverso lo straordinario fenomeno del foliage. Non solo, infatti, un pia-

cere per gli occhi ma anche fonte di "ricchezza" per il corpo e la mente in un'immersione straordinaria della natura. Tra notizie e curiosità d'obbligo citare la Giornata Mondiale della Pasta celebrata in tutto il mondo il 25 ottobre; si scopre che il simbolo per eccellenza della convivialità, gusto e italianità, rende anche felici. L'attenzione si sposta poi sul *quiet quitting*, un nuovo fenomeno che si traduce nel distacco mentale ed emotivo dal proprio impiego. Una scelta consapevole del lavoratore che si concretizza nel fare il minimo indispensabile rispetto alle proprie mansioni e all'orario di lavoro e che ha creato una vera e propria emorragia nelle aziende. Altro rischio in cui incorro-

no le nuove generazioni è il disagio legato ai problemi ambientali e alla crisi climatica che in psicologia prende il nome di eco-ansia o ansia climatica. Un disturbo psico-fisico che corrisponde alla paura cronica del disastro ambientale. Voltando pagina, affiorano tutte quelle curiosità legate ai funghi e agli incredibili benefici che apportano alla nostra salute. Energia ed emozione che si traducono anche in una visita alla mostra: "Accadde in Versilia. Il tempo di Plinio Nomellini, Lorenzo Viani e Moses Levy", in programma fino al 5 novembre a Forte dei Marmi. E quei meravigliosi paesaggi delle Langhe, Roero e Monferrato che tra preziosi viti, borghi e castelli, regalano emozioni senza tempo.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
STEFANIA ANTONETTI

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

Tipmeca, 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.

Sommario

IL FOLIAGE i colori del benessere

di Stefania Antonetti

Dal giallo ocra all'arancione
intenso: con l'arrivo dell'au-
tunno, la natura mette in scena
colori e paesaggi incantevoli.
Le foglie abbandonano i rami

e cadono a terra creando un
tappeto naturale di *nuance* di
colori unici. È il foliage, il feno-
meno che rimette in equilibrio
corpo, mente e spirito.

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ IN AGENDA
GIORNATA MONDIALE
DELLA PASTA
di Stefania Antonetti
- 14 ATTUALITÀ
LAVORARE MA NON TROPPO
IL "QUIET QUITTING"
- 19 PSICOLOGIA
L'ECO-ANSIA
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
SPAGHETTI CON PORRI
E BOTTARGA
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
È TEMPO DI FUNGHI
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA MOSTRE E MUSEI
ACCADE IN VERSILIA.
IL TEMPO DI PLINIO NOMELLINI,
LORENZO VIANI, MOSES LEVY
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
LANGHE, ROERO
E MONFERRATO
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO

08

19

28



LA PIZZA NAPOLETANA È SICURA

L'Accademia dei Georgofili "salva" la pizza napoletana. Non è cancerogena ed è sicura per la salute dei consumatori anche quando il bordo appare ben cotto. A confermarlo è la scienza.

"Nessun pericolo. La parte più cotta dell'impasto, quella più esposta alle alte temperature del forno, non è cancerogena, quindi, non è nociva". A fugare i dubbi sui rischi della sua bruciatura è un recente studio presentato da alcuni ricercatori all'Accademia dei Georgofili. Il cornicione maculato della pizza napoletana è dunque assolto dal rischio acrilammide. Il verdetto arriva dall'Università Federico II di Napoli, attraverso una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Foods* e presentata nel corso di un convegno all'Accademia dei Georgofili, un'istituzione italiana nata nel 1753 a Firenze per promuovere lo sviluppo dell'agricoltura e le scienze collegate. Tutto ruota attorno alla "questione" acrilammide, una sostanza cancerogena genotossica di processo che si forma durante le cotture di cereali, patate e caffè. E tra i cibi incriminati troviamo il cornicione della pizza. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) già nel 2015 aveva espresso preoccupazione per gli effetti cancerogeni di tale sostanza naturale. Ma puntuali sono arrivate le rassicurazioni. "La pizza napoletana è sicura, non porta problemi nella parte che definiamo più bruciata - ha affermato Mauro Moresi dell'Accademia dei Georgofili -. Questo, perché la quantità di acrilammide nel prodotto e nel bordo, ovvero la parte più esposta a temperatura alte, è bassa". A dimostrarlo scientificamente sono i gruppi di ricerca dell'Università di Napoli e della Tuscia. Il motivo è legato al tempo di cottura della pizza nel forno a legna, molto basso, in genere sui 90 secondi. "Abbiamo fatto questi studi insieme ad altri colleghi ma poi sulla manualità e sulla riproducibilità dei campioni abbiamo avuto la collaborazione di Enzo Coccia, uno dei più famosi pizzaioli italiani che è venuto per diverse settimane a preparare i campioni - ha precisato Paolo Masi, professore dell'Università di Napoli Federico II -. Gli studi dimostrano che la superficie della pizza che si brucia è inferiore al 3% sulla quantità di peso e non per unità di superficie".

Foto © Depositphotos.com

IL CAFFÈ NON COSÌ



Bastano tre caffè in bicchieri di carta usa e getta per farci ingerire circa 75mila particelle di microplastica. Un recente studio ha dimostrato che bicchieri di carta comunemente usati hanno un sottile strato di plastica che, a contatto col liquido caldo, rilascia microplastiche. Il merito della scoperta è dell'Indian Institute of Technology Kharagpur. Soluzioni alternative? Utilizzare tazze di vetro o ceramica oppure bicchieri ecosostenibili e 100% compostabili.

Foto © Depositphotos.com

IL VELENOSO PREZZEMOLO

In Germania il Giardino Botanico Wandsbek ha eletto il prezzemolo come pianta più velenosa del 2023. In realtà, le foglioline di prezzemolo sono innocue, il pericolo nasce invece quando la pianta è in fiore. L'aromatica produce fiori che diventano semi, dove si trova un olio ricco di apiolo. Una sostanza che agisce sulle fibre muscolari lisce dell'intestino, della vescica e dell'utero. In dosi elevate, l'apiolo può danneggiare reni e fegato e causare reazioni allergiche.



Foto © Depositphotos.com

UNA PIANTA INSOSPETTIBILE



Una specie di basilico orientale dalle inaspettate virtù e proprietà incredibili. È la *Perilla Frutescens*. Una pianta dai cui semi si ottiene un olio da condimento ricchissimo di omega 3 e omega 6, ottimi per tenere a bada il colesterolo, contrastare stati infiammatori e mantenere in salute l'apparato cardiovascolare. In cucina i semi arricchiscono zuppe, salse e minestre. Attenzione: quest'olio deve essere consumato con cautela da chi sta assumendo l'aspirina.

Foto © Depositphotos.com

LE UOVA SCADUTE

Uova scadute? Nel dubbio c'è un trucco infallibile per saperne di più, perché consumarle oltre la scadenza può causare l'infezione da salmonella. Non sempre però la data indicata corrisponde a delle uova andate a male. E per verificarne la reale freschezza, basta immergere l'uovo in una ciotola d'acqua fresca. Se galleggia, è nocivo, se invece va a fondo si può consumare perché è ancora fresco. Nel caso in cui l'uovo resti a metà, è preferibile consumarlo cotto.



Foto © Depositphotos.com

LA LONTRA È TORNATA

La comunità scientifica ha annunciato con grande entusiasmo il ritorno della lontra in Valchiavenna, dopo 40 anni di assenza. Un evento eccezionale che testimonia la purezza dell'habitat fluviale e l'efficacia dell'ecosistema, adatto a ospitare questa specie protetta. Un mammifero semiacquatico appartenente alla famiglia dei mustelidi, simile a una grossa puzzola, ma dotata di un corpo slanciato e di una lunga coda appiattita per muoversi con agilità nell'acqua.



Foto © Depositphotos.com

PROSCIUTTO CRUDO



Lecito sorprendersi nell'apprendere che tra i salumi non insaccati c'è il prosciutto crudo. Un errore che fanno in molti. I salumi non insaccati vengono prodotti da parti intere dell'animale con tagli diversi, che non prevedono il processo di confezionamento tra i vari step di trasformazione. Tutto ciò comporta una differenziazione delle fasi di lavorazione. E tra i salumi non insaccati troviamo: il prosciutto cotto e crudo, lo speck, la pancetta e la bresaola.

Foto © Depositphotos.com

SONNO E ATTIVITÀ FISICA

Le statistiche sono chiare: sia chi soffre d'insonnia, sia chi riposa senza sosta, potrebbero vivere di meno. E tra le contromisure oggi possibili la scienza propone una soluzione: l'attività fisica regolare. L'attività fisica protegge infatti chi dorme troppo o troppo poco. A ricordare che muoversi aiuta a sopportare i problemi legati al sonno è una ricerca apparsa sull'*European Journal of Preventive Cardiology*, rivista della Società Europea di Cardiologia (ESC).



Foto © Depositphotos.com

ODORI E MAL DI TESTA



Esiste una correlazione tra l'esposizione a un particolare odore e una crisi di mal di testa? Sembra di sì. A dar fastidio possono essere i profumi dolci e intensi o effluvi di cibo, quindi soprattutto aglio, cipolla, noce moscata e altre spezie. Se forti, tali odori, possono provocare crisi di emicrania. Parliamo allora di osmofobia. Da un recente studio italiano emerge che il disturbo potrebbe essere un criterio per distinguere alcune forme di emicrania.

Foto © Depositphotos.com

IL FOLIAGE

i colori del benessere



di Stefania Antonetti

Il paesaggio che si trasforma in un caleidoscopio di sfumature che vanno dall'ocra al rosso fino al marrone. È il foliage, un fenomeno naturale spettacolare. Così, una passeggiata tra boschi, colline, laghi, giardini botanici e parchi cittadini diventa anche una medicina per mente, anima e corpo.

E sui social è un tripudio di colori: ogni minuto vengono postate foto che ritraggono alberi, boschi o piedi ricoperti di foglie colorate. Rosso, giallo, arancione e marrone: è proprio nella "quinta stagione" che la natura vira le sue chiome da verde speranza ai toni caldi del sole, prima di abbandonare le foglie al suolo. Un fenomeno quello del foliage che richiama milioni di estimatori che armati di macchina fotografica si spostano alla ricerca della foglia e dello scatto perfetto. Un'esperienza social e di condivisione che si sdoppia perché il foliage è soprattutto fonte di benessere per il corpo e la mente.



FOLIAGE: COS'È?

È un termine inglese che significa, letteralmente, "fogliame". L'accezione in cui è diventato maggiormente utilizzato è quello più peculiare di *autumn / fall foliage* che descrive, soprattutto nei paesi del Nord America, i boschi e l'insieme degli alberi nei loro colori autunnali.

li. Un fenomeno naturale e molto scenografico che avviene grazie ai boschi che si tingono di varie sfumature creando paesaggi fiabeschi e romantici. Tanto che, forse per un collegamento naturale con il romanticismo, molti sono convinti, erroneamente, che la parola *foliage* vada pronunciata alla francese.

COLORI SPENDIDI

È uno spettacolo naturale tipico delle piante caducifoglie dal clima temperato, osservabile dalla metà di ottobre fino alla metà di novembre a seconda delle condizioni climatiche. E si ha quando le foglie giungono alla fine del loro ciclo di vita e la clorofilla, responsabile del colore verde, diminuisce.

AUTUNNO, LA MAGIA DEL FOLIAGE SU CORPO E MENTE

Non solo un piacere per gli occhi ma anche fonte di benessere. Dolomiti Paganella, insieme alla naturopata Stefania Agostini, in occasione della Giornata della Salute Mentale dello scorso anno, ha raccontato e svelato i sei benefici del foliage e di una passeggiata tra i boschi.

Diminuisce i livelli di cortisolo. Immergersi nella natura abbassa i livelli di stress e regolarizza la pressione sanguigna con effetti benefici anche sul sistema immunitario. Aiuta a staccare dai ritmi quotidiani, favorendo il rilassamento.

Cromoterapia. I colori hanno degli effetti sulla nostra psiche, il rosso, simbolo del fuoco, del sangue e del cambiamento, trasmette calore ed energia; il giallo diffonde allegria, favorendo la concentrazione, mentre l'arancione che richiama alla pace interiore e alla trasformazione consegna positività ed entusiasmo.

Favorisce il cambiamento. Immergersi nel fogliame autunnale mettere in connessione con la natura e i suoi cambiamenti, concedendo la chance di apprezzarli in chiave più

positiva. Altro elemento è quello di imparare a "lasciar andare" ma solo per dare spazio a qualcos'altro.

Il sistema respiratorio si irrobustisce. Passeggiare in un bosco apporta benefici respiratori grazie all'inspirazione delle fragranze boschive. Il sistema respiratorio ne esce così migliorato e protetto contro agenti esterni dannosi.

Migliora la postura. Un'attività interessante da provare in questo periodo è camminare a piedi scalzi su un letto di foglie. Ciò ha effetti positivi sulla postura e sulla circolazione sanguigna poiché viene stimolata grazie al contatto con la terra.

Riscoprire il senso di meraviglia. In un'epoca dominata dalla tecnologia è benefico ritrovare il legame con l'ambiente e riscoprire tutte le sue meraviglie. Obiettivo: staccare, rilassarsi e ridimensionare le preoccupazioni.

Regolarizza il ritmo sonno veglia. Questo grazie all'inalazione di composti organici volatili. Immergersi nella natura regala sensazioni di agio e soprattutto di pace.

IN CARROZZA ...SI PARTE!

Un'esperienza imperdibile per chi ama il foliage è il viaggio in treno lungo la Ferrovia Vigezzina-Centovalli per un itinerario lungo 52 chilometri che collega Domodossola a Locarno. Lungo la storica ferrovia dai trenini bianchi e blu che attraversa le valli italiane al confine con il Canton Ticino, si ha l'occasione di vedere il particolare fenomeno naturale. È il treno del Foliage che normalmente viaggia, da metà ottobre a metà novembre, in un quadro multicolore con i boschi che si tingono di tutte le tonalità.



isce. La produzione si riduce anche perché durante l'autunno aumentano le ore di buio. Ed è proprio quando manca la clorofilla che diventano visibili pigmenti di altri colori: i carotenoidi, di colore arancione e giallo e i flavonoidi di colore rosso.

I VANTAGGI DELLA NATURA

Le foglie cadute diventano così una preziosa fonte di energia per il suolo e per il bosco. Le sostanze nutritive immagazzinate si trasferiscono nel terreno e diventano fertilizzanti. Ma andare per boschi è senza dubbio anche un momento che regala benessere. È risaputo che il contatto con la natura sia di per sé terapeutico e la conferma arriva da una ricerca condotta dall'Università inglese di Exeter.

Basta qualche ora in natura, in un bosco o persino in un parco cittadino per staccare la spina e ricaricarsi. I colori degli alberi e il profumo degli stessi e delle foglie allontanano stress e depressione, senza dimenticare il potere della cromoterapia *en plein air*.

LA FOTO PERFETTA

Incorniciare le chiome degli alberi, privilegiando la tavolozza ricca di colori caldi, oppure cogliere il raggio di sole che filtra tra il fogliame, rendendolo ancora più acceso è sinonimo di perfezione. Per immortalare il foliage occorre infatti spirito d'osservazione e occhi incantati. Parola d'ordine dunque: lasciarsi ispirare dalla natura. Un classico? La foto ai piedi sommersi da foglie colorate o fotografarle mentre si lanciano in aria, simulando una pioggia di fuoco.



EQUILIBRIO TRA CORPO E MENTE

In città, in montagna o collina, laghi, giardini botanici e parchi cittadini, ovunque insomma, i benefici del foliage sono davvero tanti: da quelli psicologici fino ad arrivare a una migliore condizione fisica. La metafora dell'autunno che si accompagna a tristezza, malinconia, caducità, tramonto dello spirito e che porta alla sindrome da depressione autunnale, comporta una ridotta reattività a livello emozionale e sensoriale. È proprio in tale circostanza che si riscopre il foliage come potenziale offerta per coglierne gli aspetti più fortificanti e terapeutici.

GIORNATA MONDIALE DELLA PASTA

• WORLD PASTA DAY •

PASTA = FELICITÀ. LO DICE LA SCIENZA

Simbolo di convivialità, gusto e italianità, è il piatto principe della Dieta Mediterranea nonché una delle pietanze più diffuse al mondo. Dal 1998 è celebrata con una giornata interamente dedicata alla promozione e divulgazione delle sue straordinarie caratteristiche di prodotto salubre e gustoso. È la pasta, la più amata al mondo. Un'eccellenza nostrana - l'accostamento tra la pasta e l'Italia è talmente scontato da farne una vera e propria icona dello stivale -, riconosciuta come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dall'Unesco. Un evento di risonanza globale, organizzato da Ipo (International Pasta Organisation, detta anche "l'Onu della pasta") e da Unione Italiana Food che mira a massimizzare la promozione di un cibo straordinario dai pregi indiscutibili, adatto a uno stile di vita dinamico e sano, capace di soddisfare sia le esigenze alimentari primarie che quelle della gastronomia di alto livello.



di Stefania Antonetti

Che siano fusilli, penne oppure semplici spaghetti, a un piatto di pasta non si riesce a dire di no. Sarà forse per via della presenza di triptofano, un aminoacido che l'organismo utilizza per sintetizzare ormoni e neurotrasmettitori alleati del buonumore. Ma c'è di più. Perché esiste anche un meccanismo emozionale e neurofisiologico alla base del benessere psicofisico che si prova mangiando un piatto di pasta e che per la prima volta è stato indagato e misurato scientificamente. Una vera e propria esplosione di felicità, pari o addirittura superiore all'emozione suscitata dalla nostra canzone preferita, da un gol dell'Italia o da un colpo vincente di Federer e Nadal. A confermarlo è uno studio del *Behavior & Brain Lab* della Libera Università IULM, condotto per conto dell'Unione Italia Food. Secondo il report la pasta suscita emozioni e genera ricordi lieti che superano persino quelli prodotti dall'ascolto della nostra musica del cuore o dalla

pratica del nostro sport preferito. Cosa "accende" dunque una buona forchettata di spaghetti sul nostro cervello? Per comprenderlo, i ricercatori hanno utilizzato le metodologie neuroscientifiche e del brain tracking simili a quelli che servono per la macchina della verità, ossia l'analisi delle espressioni del volto, delle attivazioni cerebrali legate alle emozioni, della variazione del battito cardiaco e della micro-sudorazione. È emerso che mangiare pasta provoca uno stato emotivo-cognitivo positivo con dei risultati uguali, se non addirittura superiori, rispetto a quelli registrati con musica e sport. I quattro parametri di analisi esaminati chiariscono inoltre che l'esperienza emotiva vissuta durante la degustazione della pasta preferita è pari a quella generata dalla rievocazione di ricordi felici. In particolare, quelli legati alla famiglia. A chiarirlo è Vincenzo Russo, Professore di Psicologia dei Consumi e Neuromarketing dell'Università IULM, Fondatore e Coordinatore del Centro di Ricerca di

Neuromarketing *Behavior & Brain Lab* IULM che in diverse interviste ha dichiarato: "attraverso questo studio la scienza si è messa al servizio delle emozioni per certificare che pasta e felicità sono una cosa sola. I risultati dicono che sono proprio i momenti in cui mangiamo la pasta quelli che ci attivano maggiormente a livello emotivo. È quindi, l'atto vero e proprio di assaggiare e assaporare il piatto nel suo pieno sapore a stimolare le memorie e le emozioni più positive. Questa attivazione cognitiva ed emotiva determinata dall'assaggio della pasta è così forte, piacevole e coinvolgente da persistere anche nei momenti successivi all'aver mangiato" ^(PH)



LA CHIAVE DI UN SUCCESSO GLOBALE

La febbre sale e i *pastlover* esultano. In 20 anni la produzione di pasta a livello mondiale è quasi raddoppiata, passando da 9,1 a 17 milioni di tonnellate. Ma non solo: sono aumentati anche i Paesi dove si mangia e si produce. Ma come mai dal 2011 vanta il titolo di "cibo preferito al mondo"?

È semplice, veloce ed estremamente versatile. Un piatto che si accompagna a tantissimi condimenti e gusti diversi.

Patrimonio Unesco 2010. La pasta è simbolo per eccellenza della Dieta Mediterranea e un piatto sostenibile a tutti gli effetti. Gli agricoltori hanno infatti ridotto la quantità di acqua e CO2 necessaria per la produzione.

Non stanca mai. È abbastanza economica, si trova ovunque nel mondo, nei ristoranti e supermercati. Tradizionalmente indicata come "nemica" della dieta, in realtà, se consumata con moderazione, contribuisce al dimagrimento e a un corretto regime alimentare.

QUIET QUITTING

QUEL "LAVORARE MENO" CHE PREOCCUPA



di Stefania Antonetti

Ridefinire la priorità di vita e il proprio rapporto con il lavoro e creare un migliore equilibrio esistenziale. Ed è così che negli ultimi anni i lavoratori, soprattutto i giovani, sotto la spinta dello scoppio della pandemia, hanno deciso di svolgere il loro compito senza eccedere. Impegnarsi il necessario per non perdere il posto di lavoro, ma rifiutare di fare straordinari, così come aderire a progetti speciali e assumere responsabilità non strettamente legate all'inquadramento previsto dal loro contratto.

RIBALTATO IL PARADIGMA LAVORATIVO

Nasce il fenomeno del *quiet quitting* che, nella sua traduzione letterale, vuol dire "licenziamento silenzioso", o meglio, "abbandono silenzioso". Nello specifico, il lavoratore che assume tale predisposizione non eccede quasi mai i suoi orari e non va oltre le mansioni che gli sono richieste per evitare, secondo la maggior parte delle interpretazioni, il burnout, ovvero la sindrome correlata allo stress da lavoro, ritenuta una causa molto

incidente sull'esaurimento delle risorse psichiche e fisiche del lavoratore, oltre a condurre a stati d'ansia, nervosismo e demoralizzazione.

QUIET QUITTING, COS'È?

Tutto nasce nell'estate del 2022, quando l'hashtag "#quietquitting" lanciato su TikTok da Zaid Khan, un ingegnere ventenne di New York, raggiunge in pochi giorni nove milioni di visualizzazioni a colpi di "like" che ne condividono le modalità di applicazione e le motivazioni. Si risveglia la coscienza

dell'imparare a lasciar correre, a non sovraccaricare perché, dopo anni a dir poco faticosi, tra pandemia, guerra e crisi energetica, la cultura del lavoro e del sacrificio a tutti i costi sembra non avere più l'appello di un tempo.

CHI COLPISCE?

I meno disposti a scendere a compromessi sul lavoro sono, in particolare, i Millennial (la generazione dei nati tra i primi anni Ottanta e la metà degli anni Novanta o primi anni Duemila) e



IN ITALIA E NEL MONDO

Nel nostro paese il fenomeno si è diffuso parallelamente al trend dei "grandi abbandoni": in azienda le dimissioni sono arrivate infatti a rappresentare il 67%. Stando alla ricerca "Global Workforce of the Future" di Adecco (2022) su 34.200 intervistati nel mondo, il 61% dei dipendenti ritiene che la propria retribuzione sia troppo bassa e insufficiente. Nascono così le "dimissioni silenziose", ossia tutti gli atteggiamenti che limitano la proattività e produttività in ufficio, a salvaguardia dell'emozionalità personale: il 51% è alla ricerca di un secondo lavoro, quando non è possibile una vera e propria fuga in virtù di una nuova ricollocazione che garantisca uno stipendio più alto (49%). Significativo e non ultimo è il dato che specifica che il 75% degli under 40 predilige datori di lavoro interessati al benessere dei dipendenti.

la generazione Z (i nativi digitali, nati tra il 1997 e il 2010) costretti a confrontarsi con un mercato del lavoro con scarse prospettive di stabilità e opportunità di crescita e inclini a cercare la realizzazione

personale in altri ambiti. Il superlavoro viene dunque bandito e resta l'insoddisfazione dei tanti che non sono più disposti ad accettare condizioni che penalizzano in termini di impegno e di retribuzione.

SISTEMA IMMUNITARIO A PROVA DI AUTUNNO



Con il mese di settembre sempre più mite e dalle temperature estive, siamo soliti adottare la strategia della cicala: ossia, approfittare il più possibile del bel tempo e correre ai ripari tardi, con l'arrivo del primo freddo e del primo raffreddore. Impariamo, invece, a partire in anticipo e a rafforzare le difese dell'organismo sin da subito.

Quando la fine delle vacanze e il ritorno al lavoro e alla routine quotidiana influiscono negativamente su salute e umore si parla di "stress da rientro", una vera e propria sindrome che provoca un rapido indebolimento delle difese immunitarie. È esperien-

za comune che questo contrasto può generare irritazione, nervosismo, insofferenza e, in definitiva, stress. Questa è una prima criticità.

Inoltre, le temperature iniziano a calare, soprattutto di sera, durante la notte e al mattino, richiedendo un corrispondente riassetto del metabolismo energetico, mentre molti microrganismi patogeni amanti del freddo iniziano a diffondersi nell'ambiente con maggiore efficienza e a diventare più aggressivi. Ciò aumenta nettamente la probabilità di contrarre raffreddore, tosse, mal di gola, mal di testa, influenza e tutto un ampio ventaglio di sindromi parainfluenzali lievi ma fastidiose.

CONCENTRIAMOCI SULLA TAVOLA

Un supporto naturale e privo di controindicazioni al sistema immunitario può essere offerto, in primis, dall'alimentazione. Fornendo l'energia e tutti i micronutrienti essenziali per la moltiplicazione e l'attività delle cellule dell'apparato difensivo, per il mantenimento dell'integrità delle mucose (in particolare, quelle di naso, gola e intestino) e per la neutralizzazione dei composti tossici di scarto (radicali liberi e altre sostanze ossidanti), i cibi assunti ogni giorno rappresentano un importante alleato della prevenzione e della cura dei malanni di stagione.

Il principio cardine da rispettare è che la dieta deve essere varia, bilanciata per quantità e qualità, nutriente, ma leggera. Gli alimenti da preferire per fare il pieno di elementi essenziali utili per il sistema immunitario sono la frutta e le verdure fresche e di stagione, che devono essere consumate preferibilmente crude per ridurre con la cottura il loro apporto nutrizionale.

I principali micronutrienti da assumere in abbondanza durante i mesi autunnali e invernali sono le vitamine C, E e A: tutte sostanze caratterizzate da una spiccata attività antiossidante. La vitamina C si può assumere soprattutto attraverso frutta e verdure di stagione come uva, fichi, agrumi (ma anche fragole, frutti di bosco, kiwi ecc.), peperoni, broccoli, cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, piselli, spinaci e patate (ma anche pomodori e concentrato di pomodoro).

La vitamina E si trova, invece, soprattutto negli oli vegetali (di oliva, di semi, di girasole, di soia ecc.) e nella frutta secca (mandorle, nocciole, arachidi). Invece, la vitamina A si trova in alimenti di origine animale come latte, formaggi, burro, uova, fegato di animali, pesci grassi oppure dalla frutta e dalle verdure giallo-arancio (mandarini, arance, zucche, peperoni, pomodori, papaya, mango ecc.) e da ortaggi verde scuro (spinaci, broccoletti, bietole, tarassaco, prezzemolo, basilico, rucola e altre insalate).

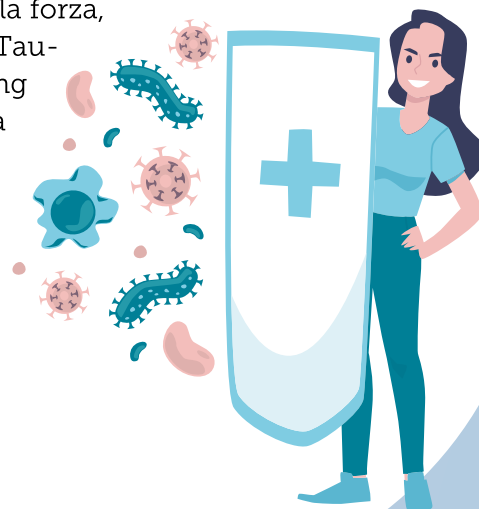
Sul fronte dei minerali, quello cui la ricerca immunologica e le scienze nutrizionali hanno riconosciuto un effetto a livello di sistema immunitario è

lo zinco. Ne contengono buone quantità le ostriche, il granchio, l'aragosta, il pesce azzurro, la crusca di grano, le uova, i fagioli, i ceci, i piselli, la carne di manzo, maiale e pollo, i pistacchi, le mandorle.

IL SUPPORTO DEGLI INTEGRATORI

Molte persone, però, pur non rendendosi conto, non assumono quantità sufficienti di beta-carotene, vitamine A, B6, e C attraverso l'alimentazione. L'apporto vitaminico non è così basso da condurre a vere e proprie carenze, ma è tuttavia sufficientemente basso da facilitare la strada alla classica stanchezza "da cambio di stagione" o da stress. Gli integratori multivitaminici sono oggi un'indicazione efficace e semplice da assumere per tamponare eventuali carenze e per recuperare tono, e le tipologie in commercio sono davvero tante. Spesso, poi, nei multivitaminici più complessi e completi, alle vitamine classiche vengono anche abbinati alcuni sali minerali ed altri micronutrienti essenziali. Per combattere la stanchezza da cambio di stagione, insieme alla Vitamina D, che aiuta a mantenere ossa sane, alla Vitamina C, che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario, e alla Niacina che, insieme alle Vitamine del gruppo B, concorrono all'efficienza del metabolismo energetico, l'ideale sarà optare per integratori ricchi di Magnesio, per aiutarci a ridurre l'affaticamento nervoso e muscolare, ma anche di Biotina, Vitamina A, Coenzima Q10 e Zinco, che proteggono le cellule dallo stress ossidativo, e di altre interessanti componenti, che migliorano la forza,

quali Luteina e Taurina e il Ginseng indiano, pianta dalle proprietà tonico adattogene che, al contempo, favorisce anche il rilassamento e il benessere mentale. ●





**MAL
DI GOLA?**

LENIGOLA 2ACT

- 1. SOLLIEVO PER LA GOLA**
- 2. AZIONE EMOLLIENTE E LENITIVA**

Lenigola 2 Act Spray Forte associa le proprietà della propoli all'azione rinfrescante dell'eucalipto.

Con alta concentrazione di flavonoidi: 18mg/ml di flavonoidi totali espressi in galangina.



AMMALARSI DI ECO ANSIA? IL RISCHIO C'È!

Illustrazione © Depositphotos.com

ANSIA, DEPRESSIONE, PENSIERI OSSESSIVI E SENSO DI IMPOTENZA. A CUI SI AGGIUNGE RABBIA NEI CONFRONTI DEGLI ADULTI E DEI GOVERNI DEI PAESI PIÙ RICCHI DEL MONDO. È L'ECO ANSIA, UN DISTURBO PSICO-FISICO LEGATO AL CAMBIAMENTO CLIMATICO MOLTO DIFFUSO TRA I GIOVANI UNDER 25.



di Stefania Antonetti

S

SOCIAL, TV, RADIO, SCIENZIATI, POLITICI, CONDUTTORI, GIORNALISTI E INFLUENCER, INSIEME, ALLA RICERCA SPASMODICA DI POSSIBILI SOLUZIONI DELLA CRISI CLIMATICA. E attoniti, sempre più spesso, assimiliamo notizie dell'innalzamento del livello dei mari, dello scioglimento dei ghiacciai, della perdita di biodiversità, di ondate di calore, tempeste violente, uragani, siccità e inondazioni. Eventi gravi e devastanti che affliggono e non risparmiano nessuna parte del mondo. Di fronte a questo scenario, dichiarato oramai irreversibile dall'IPCC (il panel intergovernativo sui cambiamenti climatici), sono emerse forti inquietudini e nuove paure.

NASCE L'ECO ANSIA

C'è una parte di popolazione, sia in Italia che all'estero, alle prese con l'"eco-ansia", meglio nota come "ansia climatica". Un fenomeno recente che va di pari passo con l'esplosione della crisi climatica. Argomenti come il cambiamento climatico, la crisi ambientale globale, l'aumento delle temperature, fino a pochi anni fa erano temi destinati a una platea ridotta, composta per lo più da addetti ai lavori, scienziati e ambientalisti. Oggi, invece, queste tematiche, oltre a essere affrontate quotidianamente hanno letteralmente travolto la popolazione mondiale, manifestandosi nella vita di tutti i giorni.

COS'E' CAMBIATO?

Parlarne ha prodotto timori, preoccupazioni e agitazione soprattutto in quei soggetti più coinvolti dal



COSA FARE IN CASO DI ECO ANSIA

Una sana eco-ansia aiuta a non rimanere indifferenti nei confronti delle condizioni del nostro pianeta. Se però i sintomi di ansia associati ai temi ambientali arrivano a paralizzare la vita di una persona o diventare un'ossessione che assorbe totalmente tempo ed energie, è fondamentale parlarne in famiglia o con gli amici, ridurre l'esposizione ai media durante la giornata e rivolgersi a uno psichiatra/psicologo.

fenomeno. Stati d'animo che si traducono specificatamente in eco-ansia, termine coniato di recente dall'*American Psychological Association* (APA) per indicare la paura

cronica di un disastro ambientale. "Un disturbo psico-fisico legato ai cambiamenti climatici che si stanno abbattendo sul mondo – spiegano gli esperti di eco-psicologia

"NO WASH", LA NUOVA MODA PER SALVARE LA TERRA

Cittadini comuni e star hollywoodiane come Charlize Theron, Brad Pitt, Leonardo Di Caprio e la stilista inglese Stella McCartney, insieme nel movimento che propone di cambiare abitudini e sprecare meno, anche usando la vodka come deodorante. Perché: "laviamo troppo i vestiti e anche noi stessi". È questa la premessa dei "No Wash", un movimento di cittadini che, allarmati dai problemi del riscaldamento globale, scelgono di lavare e lavarsi pochissimo, trovando pratiche alternative all'uso di acqua e detergenti chimici. Ma i medici avvertono: "idea pessima, virus e batteri si depositano sui vestiti.

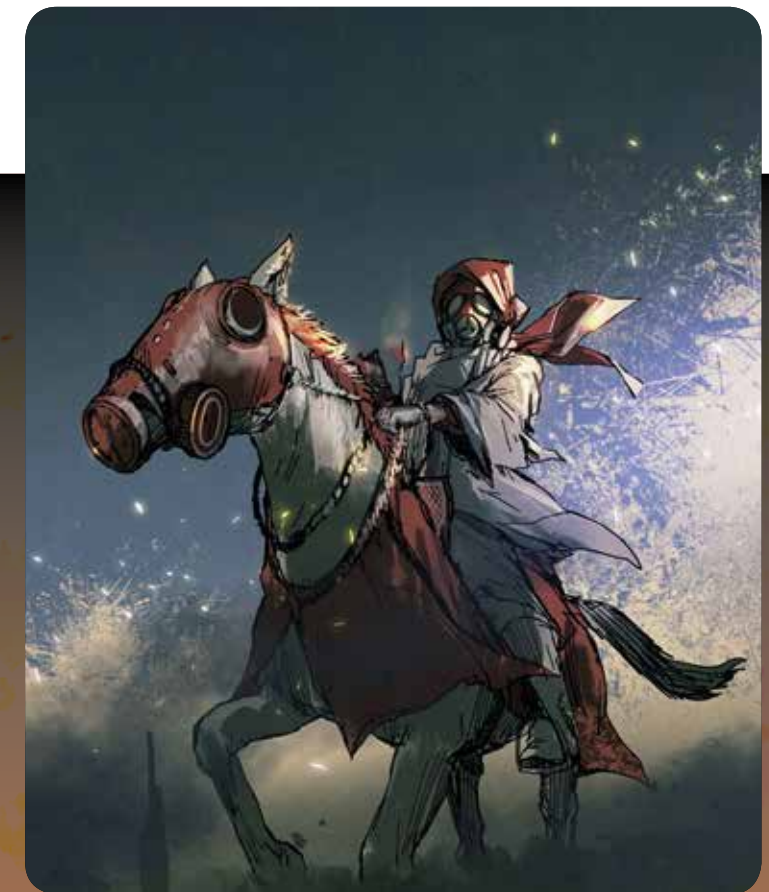
- Riconoscere e curarne gli effetti psicologici diventerà sempre più importante perché le conseguenze, sia dirette che indirette, saranno man mano più gravi".

CHI COLPISCE?

Nonostante non sia ancora stata riconosciuta come patologia e quindi inserita all'interno del Manuale diagnostico dei disturbi mentali (DSM-5, ossia il testo di riferimento internazionale della psichiatria), l'eco ansia non ha età e può colpire tutti. Le statistiche indicano però i giovani della generazione Z (i nati tra il 1995 e il 2010) come i soggetti maggiormente esposti. Ovvero le prime e le seconde linee della lotta al riscaldamento globale, i ragazzi di *Fridays for future*. Ciò avviene perché sono i più informati sui cambiamenti climatici e sono coloro che vivranno gli scenari a medio-lungo termine.

COME SI MANIFESTA?

Una ricerca universitaria ha dimostrato che il 45% di chi ha tra i 16 e 25 anni soffre di eco ansia: gli autori dello studio ritengono che questo disturbo sia un fattore di stress che può impattare negativamente sul benessere psicologico. "Tra i disagi a lungo termine più comuni troviamo stati di attivazione continui, accompagnati da un senso di impotenza e catastrofismo – spiegano gli eco-psicologi -. Ricordiamo inoltre stress, impotenza, ansia generalizzata, terrore, cattivo umore, insonnia, rabbia, disturbo post traumatico da stress (PTSD), fatalismo, paura, aumento del rischio di suicidi e del consumo di sostanze, attacchi di panico e depressione. Infine, chi ha un'anamnesi positiva di disturbi psichiatrici può subire un ulteriore deterioramento".



CAMBIAMENTO CLIMATICO: AUMENTANO I RISCHI PER LA SALUTE

Il cambiamento climatico costituisce la più grande minaccia per la salute dell'umanità. È quanto denunciato dalle Nazioni Unite. "Gli impatti del clima sono già evidenti: inquinamento dell'aria, malattie, eventi meteorologici estremi, migrazioni forzate e problemi di salute mentale, nonché aumento della fame e della cattiva alimentazione in luoghi dove le persone non possono coltivare o trovare cibo a sufficienza. Ogni anno, i fattori ambientali causano la morte di circa 13 milioni di persone".

UN ESEMPIO? LA SOLASTALGIA

Un sintomo che può manifestarsi con sentimenti di perdita, disorientamento, ansia e depressione, nonché un senso di disconnessione dal mondo naturale e una perdita di identità o comunità. Il termine è stato coniato

per descrivere la nostalgia che un individuo prova se i dintorni della propria casa vengono danneggiati o distrutti. A idearlo è stato il filosofo ambientale Glenn Albrecht riferendosi agli effetti dannosi che il boom dell'estrazione del carbone ha avuto sugli abitanti di un villaggio. 

Vitalmix

Integratori energizzanti per corpo e mente

L'ENERGIA BUONA!



PRODOTTO
ITALIANO

Scopri di più



sul nostro sito!



Vitalmix è la linea di integratori alimentari ideale per favorire il benessere di corpo e mente. **Vitalmix** è disponibile in diverse formulazioni, pensate per tutta la famiglia. I prodotti **Vitalmix** forniscono la giusta dose di energia per supportare l'organismo nelle sfide quotidiane. Scopri anche **Vitalmix** Pappa Reale e **Vitalmix** Energia+.

Tutti i prodotti sono senza glutine e naturalmente privi di lattosio.

MONTEFARMACO
Si prende cura del tuo benessere

IN CUCINA



SPAGHETTI CON PORRI E BOTTARGA



oco calorici e ricchi di fibre, i porri sono perfetti per mantenersi in forma.

E quando incontrano

il "caviale del Mediterraneo", ossia la bottarga, il prodotto ittico antichissimo derivante dall'essiccazione delle uova di muggine o di tonno, è pura magia. Facile, veloce, originale e gustosa, la ricetta dei spaghetti con porri e bottarga è l'ideale per una cena tra amici. Gli ingredienti? Tutti facilmente reperibili: porri, pecorino sardo semi stagionato e bottarga, uniti in un gioco di consistenze e sapori molto interessante. La pasta condita con una crema realizzata frullando i porri, già cotti e ammorbiditi nel vino moscato, si unisce al pecorino in un mix di dolce e salato. A dare un ulteriore e gradevole tocco sapido ci pensa poi la bottarga di muggine.

INGREDIENTI

- 320 g di spaghetti • 1 porro
- 100 g di pecorino sardo semi stagionato
- bottarga di muggine • olio extravergine d'oliva
- un bicchiere di vino bianco moscato
- sale grosso • pepe

PREPARAZIONE

Atto primo: mettere a bollire l'acqua e nel frattempo preparare il condimento. In una padella occorre versare un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e unire i porri tagliati a rondelle e poco sale grosso. Mescolare e aggiungere un bicchiere di vino bianco. Cuocere fino a quando i porri non diventano morbidi. Trasferire tutto nel frullatore a immersione e ridurre a crema.

Atto secondo: in una padella aggiungete la crema appena ottenuta alla pasta appena scolata: amalgamate il tutto aggiungendo il pecorino e un po' di acqua di cottura, al fine di ottenere un condimento omogeneo. Preparate delle porzioni singole e completate con qualche striscioline di bottarga realizzata con il pelapatate e una spolverata di pepe a piacere. I spaghetti con porri e bottarga sono pronti per essere serviti.

I FUNGHI

un regalo di madre natura

Aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a contrastare malattie neuro-degenerative. Golosi e gustosi, non contengono grassi e hanno poche calorie. Ricchi di vitamine, fibre, proteine e antiossidanti, i funghi offrono davvero tanto al nostro corpo e alla nostra salute.

Settembre e ottobre, si sa, sono i "mesi da funghi" per eccellenza. Una passione per molti che regala soddisfazioni ed emozioni. Buoni, gustosi e salutari sono davvero una prelibatezza della tavola autunnale. Indiscutibile la loro concentrazione di principi attivi utili per la salute dell'organismo, così come la loro versatilità in cucina, dalla consistenza e dal sapore particolare sono considerati infatti uno dei cibi più utilizzati.

COSA SONO?

Sono davvero tante le varietà di funghi, ognuno con le sue caratteristiche e il suo particolare gusto. "Occorre puntualizzare -spiegano gli esperti della nutrizione - che i funghi non sono verdure. Chiamati anche miceti, sono un regno di organismi eucarioti, unicellulari e pluricellulari, a cui appartengono anche i lieviti e le muffe. La loro classificazione scientifica ha dato vita a un regno a sé stante, né animale, né vegetale con caratteristiche comuni a entrambi i due "regni".

FRESCHI, ESSICCATI E CONGELATI

Questi i tre tipi più diffusi in commercio. "Sicuramente, i funghi freschi sono i migliori, funghi che devono essere consumati in fretta poiché soggetti a deperimento - specificano gli esperti-. Ci sono poi quelli essiccati che possono essere conservati a lungo senza che le loro proprietà nutrizionali subiscano danni. Basta reintegrarli con l'acqua prima di cuocerli e il gioco è fatto. E quelli surgelati, anche questi possono essere conservati a lungo. Dal punto di vista nutrizionale è importante ricordare che tra surgelamento, scongelamento e cottura è possibile che qualche elemento nutritivo si perda".

PREZIOSI FRUTTI DELLA TERRA

Secondo uno studio condotto dalla National University di Singapore e pubblicato sul *Journal of Alzheimer's Disease*, i funghi contengono una particolare sostanza chiamata ergotioneina, un aminoacido dall'azione

antinfiammatoria e antiossidante che aiuta a prevenire la comparsa di malattie neurodegenerative come il Morbo di Parkinson e l'Alzheimer, aiutando a mantenere giovane e attivo il cervello e contrastando il suo invecchiamento precoce. Ricchi di proteine e aminoacidi essenziali, apportano all'organismo preziosi sali minerali come magnesio, po-

I FUNGHI LUMINOSI

Sono circa ottanta le specie fungine in tutto il mondo di funghi bioluminescenti, in grado di illuminarsi al buio e regalare uno spettacolo mozzafiato, visibile soprattutto in Brasile e Giappone. La particolarità è data dalla presenza delle luciferine, pigmenti biologici che producono una sostanza luminosa: l'ossi *luciferina*.

LE DIECI REGOLE D'ORO PER NON INTOSSICARSI

Il decalogo del Centro Antiveneni dell'Ospedale Niguarda di Milano specifica che è importante:

- 1 mangiare solo funghi controllati da un micologo; •2 consumarne quantità moderate; •3 non somministrarli ai bambini; •4 non ingerirli in gravidanza; •5 consumarli solo se in perfetto stato di conservazione; •6 consumarli ben cotti e masticare correttamente; •7 sbollentarli prima del congelamento e consumarli entro sei mesi; •8 non consumarli se raccolti lungo le strade o vicino a centri industriali o aree coltivate; •9 non regalarli se raccolti e non controllati; •10 attenzione ai funghi sott'olio si può sviluppare la tossina botulinica.

tassio, ferro, fosforo, calcio e selenio. Non trascurabile è il contributo di vitamina D e vitamine del complesso B, importanti per contrastare la stanchezza psico-fisica e rafforzare il sistema immunitario.

QUANDO DIVENTANO PERICOLOSI?

Un consumo eccessivo è sconsigliato a chi ha problemi digestivi a causa della micosina che può renderli indigesti, a chi soffre di calcoli renali, got-

Molti dei benefici generalmente ascrivibili a un consumo regolare dei funghi riguardano soprattutto il metabolismo, il sistema immunitario e quello cardiocircolatorio.

AIUTANO A DIMAGRIRE: grazie al basso apporto calorico (100 grammi corrispondono circa 30 calorie), al contenuto di acqua (92%) e alla chitina che li rende sazianti, sono adatti a chi segue una dieta ipocalorica.

ANTIBIOTICO NATURALE: grazie alle vitamine e alle proteine, soprattutto triptofano e lisina e alle loro proprietà antibatteriche ci difendono da virus e batteri. Sono infatti un valido aiuto nei cambi di stagione quando le difese immunitarie si abbassano. La presenza di sali minerali, come magnesio e potassio, risultano ottimi per contrastare la stanchezza psico-fisica.

ALLEATI DEL CUORE: ricchi di potassio i funghi esplicano un'azione protettiva nei confronti del cuore e del sistema circolatorio, regolando la pressione sanguigna e un'azione miglioratrice della memoria e delle funzioni cognitive.

UTILI IN CASO DI ANEMIA E DIABETE: i buoni livelli di ferro contenuti nei funghi li rendono adatti in caso di anemia e mancanza di ferro. Contengono inoltre beta glucani che migliorano la resistenza all'insulina.

AZIONE ANTI-AGE: le sostanze antiossidanti aiutano a rallentare l'invecchiamento contrastando gli effetti dannosi dei radicali liberi, contribuendo a mantenere la pelle giovane, elastica e luminosa e a rendere forti capelli e unghie.

PROPRIETÀ ANTITUMORALI: grazie al selenio, i funghi aiutano a prevenire l'insorgere del cancro alla vescica e risultano validi anche per contrastare il cancro al colon e allo stomaco.

FANNO BENE ALLE OSSA: ottima fonte di calcio sono utili per contrastare l'osteoporosi e mantenere forti ossa e denti.

ta, malattie dell'apparato circolatorio e ai bambini al di sotto dei sei anni. Essendo parte della famiglia delle muffe, non sono indicati a chi è allergico e a chi è intollerante ai lieviti. "Attenzione, è fondamentale saper distinguere perfettamente le diverse

varietà e controllare i funghi raccolti presso gli Ispettorati Micologici delle ASL per capire se sono commestibili o meno - consigliano gli esperti -. Esistono infatti diverse varietà di funghi velenosi molto pericolosi per la nostra salute". 



Moses Levy
Anna e l'amica
1920
Olio su tela,
52,8 x 73,2 cm
Collezione privata

ACCADDE IN VERSILIA

IL TEMPO DI PLINIO NOMELLINI, LORENZO VIANI, MOSES LEVY

Una lettura in punta di pennello di quel periodo magico che la Versilia visse a cavallo tra l'Ottocento e il Novecento, una belle époque che si spense tragicamente nel 1938



a mostra prodotta dalla Società di Belle Arti con il Comune di Forte dei Marmi e Fondazione Villa Bertelli propone, al

Forte Leopoldo I, fino al 5 novembre, quel paesaggio incredibilmente armonioso, quel clima e quelle acque che tra '800 e il '900 calamitarono qui il *beau monde* europeo e non solo. Personalità attratte dai bagni, certo, ma anche dall'ambiente culturale creato da chi "in stagione" qui si dava appuntamento, improvvisando cenacoli artistici, letterari e musicali. Villeggianti insieme a marinai, contadini, cavatori: mondi diversissimi, spesso solo tangenti. Affascinanti, non meno del paesaggio, agli occhi degli artisti italiani e stranieri che si fecero stregare dalla Versilia: da Puccinelli a Fontanesi, Signorini, Cabianca, Viner, Lear, Vedder, Skovgaard, Poingdestre, tra i molti. "Accadde in

a cura di Stefania Antonetti

Versilia" che si avvale della curatela di Elisabetta Matteucci, Francesca Panconi e Claudia Fulgheri, focalizza la sua indagine su tre grandi protagonisti di quel momento magico: Plinio Nomellini, Lorenzo Viani e Moses Levy. Una raffinata

ACCADDE IN VERSILIA.
IL TEMPO DI PLINIO NOMELLINI,
LORENZO VIANI, MOSES LEVY

a Cura di Elisabetta Matteucci,
Francesca Panconi e Claudia Fulgheri
Sino al 5 Novembre 2023

Forte Leopoldo I
Piazza Giuseppe Garibaldi 1
• Forte Dei Marmi (Lucca)

> +39 0584 280292
> forteinfo@comunefdm.it
> visitforte.com

selezione di loro capolavori, provenienti da collezioni private, ad eccezione dello straordinario *Festa al villaggio* di Nomellini, concesso dalla Pinacoteca "il Divisionismo" della Fondazione Cassa di Risparmio di Tortona. Una selezione che racchiude parte della storia della Versilia, ricca e affascinante, che comincia a metà Ottocento, ma viva già prima, dal XII secolo, quando Viareggio (da "via Regia") era un borgo di pescatori che si faceva strada tra pisani e pirati barbareschi. Un nutrito nucleo di opere, dunque, sorprendenti per originalità compositiva e forza evocativa, assimilabili a testimonianze poetiche di luoghi geografici e dell'anima che alle soglie del Novecento, documentano il coraggioso aggiornamento di "questo piccolo mondo antico" con le nuove correnti che stanno spirando d'Oltralpe. 



la Farmacia



Il punto di riferimento per la vostra salute

EMOZIONARSI TRA LANGHE, ROERO E MONFERRATO

Distese collinari a perdita d'occhio, antichi borghi e castelli arroccati. Un paesaggio che è tutto un susseguirsi di dolci pendii coltivati a vite i cui filari disegnano geometrie per i quali i suggestivi scenari delle Langhe, del Roero e del Monferrato sono diventati Patrimonio dell'Umanità.

di Stefania Antonetti

Natura, cultura, storia e tradizioni. Anime diverse di un territorio unico. Un mix perfetto che conquista tra colline vitate di rara bellezza, natura selvaggia tra boschi e rocche, paesaggi dipinti da cui sveltano borghi, torri e castelli e gioielli architettonici. Prodotti tipici conosciuti in tutto il mondo, una cucina che esalta i sapori semplici della tradizione e ritmi *slow* che sorprendono. Benvenuti nelle terre del "BuonVento" e del "BuonVivere".

AUTUNNO: PURA POESIA

È la stagione più suggestiva per vivere il Piemonte. Le colline si tingono di giallo, arancio, rosso e color nocciola, che assieme alle pettinate viti, dipingono un paesaggio mozzafiato. Lo scenario offerto dai filari nel periodo di transizione è davvero impagabile. È il momento della vendemmia, ma tra le viti di uva tardiva si ri-

escono a scorgere gli ultimi grappoli incorniciati dai colori rosso, giallo e verde delle foglie in procinto di cadere. Un momento magico per un territorio noto per la produzione di vini e tartufi di altissimo livello dove imperversano feste e sagre, su tutte la Fiera del Tartufo.

LANGHE, ROERO E MONFERRATO

Si trovano nel basso Piemonte, in un territorio tra il fiume Po e l'Appennino ligure, diviso tra le province di Alessandria, Asti e Cuneo. Più che una zona, un microcosmo caratterizzato da paesaggi vitivinicoli e ambienti in cui uomo e natura, storia e cultura, costruzioni e tradizioni convivono da sempre. Obiettivo: conservare al meglio l'eredità passata che si continua a migliorare, valorizzare e sfruttare in maniera sostenibile. Nulla è mai affidato al

caso, ma frutto di conoscenza e specializzazioni.

LE SEI AREE UNESCO

Paesaggi vitivinicoli di rara bellezza tanto che le Langhe, il Roero e il Monferrato sono stati iscritti nella Lista del Patrimonio Mondiale dal 2014. Classificata patrimonio dall'UNESCO, la zona ha un'estensione di oltre 10mila ettari e comprende numerosi comuni e sei aree: Langa di Barolo; il Castello di Grinzane Cavour; le colline del Barbaresco; Nizza Monferrato e il Barbera; Canelli e l'Asti Spumante e il Monferrato degli Infernot. Un territorio che affascina tanto da stregare anche il *Guardian*, il quotidiano britannico ha infatti dedicato al Piemonte uno splendido elogio: "merito del suo buon cibo, di vini rinomati, ma anche dell'arte che nasce nei luoghi più impensati, dando vita a piccoli angoli indimenticabili" 



Grinzane Cavour



Il forte di Gavi



Veduta aerea di Guarene

LE LANGHE IN UN BICCHIERE

Colline pettinate da vigneti custodi di autentiche eccellenze: dal vino al tartufo, dalle nocciole ai piatti tipici della tradizione piemontese. Alba, capitale delle Langhe, riconosciuta nel 2017 dall'UNESCO come "Città Creativa per la Gastronomia", assieme ai borghi: Barolo, Serralunga d'Alba, Barbaresco, Monforte d'Alba, meritano davvero una visita. Errato identificare le Langhe soltanto con il territorio intorno ad Alba. In realtà l'area è molto più ampia, sono infatti riconoscibili tre zone ben distinte: la Bassa Langa con la città di Alba e tutte le zone circostanti di bassa quota, note per i vigneti e il rinomato tartufo bianco; l'Alta Langa che comprende tutta la parte confinante con la vicina Liguria, caratterizzata da fitti boschi e dalla coltivazione della celebre nocciola "tonda gentile" e infine la Langa Astigiana che prende il nome dall'omonima provincia di Asti con uno dei borghi più caratteristici della zona: Roccaverano e la sua rinomata Robiola. Ricchi di storia e di interesse culturale, meritano attenzione anche Grinzane Cavour, La Morra e Neive.

IL FASCINO DEL MONFERRATO TRA VINO E CASTELLI

Camminare in autunno, tra sentieri che percorrono dolci colline, vigne, boschi e borghi ricchi di storia e tradizioni. È il suggestivo Monferrato, regione piemontese tra le province di Alessandria e Asti, famosa per i suoi paesaggi e i suoi prodotti enogastronomici. Qui si producono tra i migliori vini d'Italia, da gustare assieme ai piatti tipici come funghi, nocciole, formaggi e tartufi, senza dimenticare la grappa. Divisa in tre aree: l'Alto e il Basso Monferrato, il Monferrato Casalese, meritano attenzione: Novi Ligure, Ovada e Acqui Terme, Gavi, Ponzzone, Asti, Casale Monferrato e gli "infernot", piccole grotte scavate sotto le case. Patrimonio dell'Umanità, il territorio è noto anche per i numerosi castelli che dominano su tanti borghi. Esiste un percorso che parte da Ovada e tocca undici comuni, ognuno con il suo castello: Molare, Cremolino, Prasco, Morsasco, Trisobbio, Orsara Bormida, Montaldo Bormida, Carpeneto, Roccagrimalda, Tagliolo Monferrato e Belforte Monferrato. Altrettanto consigliata è una visita ai castelli di Sannazzaro, Razzano, Lajone, Gabiano e Piea.

ROERO, UNA SCOPERTA CONTINUA TRA BORGHI E NATURA

La varietà dei paesaggi, il panorama segnato dalle torri e dai castelli, i colli coltivati a vite e a frutteto e l'armonia dei colori. Un fascino da riscoprire dopo averlo vissuto nelle pagine di grandi scrittori come Davide Laiolo, Cesare Pavese o Nuto Revelli. È il Roero, terra da sempre vocata alla coltivazione della vite e alla produzione di vino che qui non è solo un prodotto ma un culto, così come il rito di sedersi a tavola. Molti gli ingredienti, dalla sabbia delle Rocche, veri e propri canyon originati dal fiume Tanaro, alle dolci colline vitate che convivono accanto a boschi e frutteti. E i castelli che sveltano sulle colline come il castello di Guarene; il castello di Magliano Alfieri; il castello Reale di Govone e quello di Monticello d'Alba e quell'imperdibile costellazione di piccoli borghi medievali come Guarene, Monticello d'Alba, Montà d'Alba, Castellinaldo, Monteu Roero e Sommariva del Bosco. E poi c'è Bra, la sua capitale, famosa in tutto il mondo per aver dato vita al movimento "Slow Food", i sentieri in collina e tra le Rocche e non ultime le "Big Bench" le panchine giganti pensate dall'artista Christopher Bangle.

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Parola d'ordine: ripensare tutto per poter cambiare le cose, il lavoro in primis. In amore invece resta tutto invariato. Ma non è abbastanza per essere felici. Occorre infatti lasciare andare le cose, trovare il tempo per parlare con molta calma ed essere viscerali.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

È un periodo che ha del potenziale da offrirti. Cogli l'opportunità per pensare a cosa fare, quando gli eventi torneranno alla normale velocità. Sarà più redditizio che perdere la calma. Non fermarti alle apparenze. Anzi, tempera gli scambi e accetta l'aiuto altrui.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

È il momento per rafforzare i legami familiari. Prenditi cura della casa e dell'atmosfera domestica. La carriera può anche passare in secondo piano. È importante occuparsi anche del proprio equilibrio emotivo. Attenzione però a non impigrirti e a rilassarti troppo.



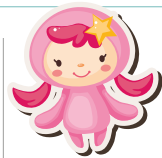
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

È arrivato l'amore con il suo carico emotivo che può portare a cambiare tutto ciò che non ti piace con annessa possibilità di creare quel mondo adatto a te. Anche il modo di valutare le persone cambierà. Ciò vuol dire apprezzare di più altre tipologie di situazioni.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Le dissonanze esterne mettono in difficoltà. Di conseguenza, evolvi in un clima che richiede il meglio di te stesso per raggiungere gli obiettivi. Non sono dunque lontane delle turbolenze. Non amplificare però il fenomeno e trova il giusto compromesso tra te e loro.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Hai il potenziale per cambiare le cose. Fallo! Ricorda inoltre di avere i mezzi per andare oltre. Il gruppo di lavoro è il tuo miglior alleato. Ti aiuta a riconoscere i valori e a utilizzarli a tuo beneficio. Se hai dei dubbi chiedi consiglio alle persone di fiducia.



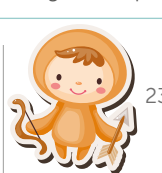
Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Immergersi nella ricerca delle priorità è per te fondamentale. Lecito essere quindi più introverso. È il periodo per l'auto-realizzazione e la cosa migliore da fare è trovare del tempo per godere dei momenti di solitudine. Stare a contatto con la natura ti farà bene.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Ti senti sicuro di ciò che fai e certo di aver raggiunto i tuoi obiettivi. Consapevole che la carriera non è la cosa più importante in questo periodo, lavora con più calma ed evita di accumulare stress. Pianifica nuove idee e progetti di vita e fai più vita sociale.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

La morsa si stringe con le disarmonie emanate. Senti che qualsiasi cosa tu fai non va bene. Non demordere. Presto, troverai il giusto compromesso e imparerai a vedere la vita dal suo lato positivo. Sii però meno approssimativo e sforzati di essere più preciso.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Un periodo questo che potrebbe diventare pesante. Sia per quanto riguarda le tue azioni e sia per il tuo comportamento. Rifletti. Non importa se appari in alcuni casi, indeciso o troppo lento. Impara a stare da solo per organizzare pensieri e sentirti più sicuro.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Sei spinto a creare e a migliorare la qualità della tua vita. Un momento ideale, caratterizzato dal desiderio di armonia e da un insolito senso di bellezza. Ti senti perfettamente in equilibrio, crei legami e trasmetti energie positive alle persone che ti circondano.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Una forma di noia potrebbe invaderti e potresti iniziare a pensare che la tua esistenza tende a essere calpestata. Evita di scappare via. Non soccombere e non esitare. Fai uscire i tuoi talenti e vivi esperienze che ti arricchiscono a livello personale e materiale.

Illustrazioni © Depositphotos.com

PER COMBATTERE RAPIDAMENTE IL MAL DI TESTA FORTE



BRUFEN®

BRUFEN®
ANALGESICO 400mg

Compresse



BRUFENLIK

Liquido

Anche per la



Senz'Acqua

Brufen Analgesico 400mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufenlik è un medicinale a base di ibuprofene. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 06/12/2022. BRU-2022-0186

VIATRIS **Mylan**
A VIATRIS COMPANY



F.A.P.
Farmacisti Associati Piemonte srl

Via Piacenza, 4 Loc. Madonna del Poggio
15029 Solero (AL) - Italy
Tel. +39 0131 21 77 91 - E-mail: fap@fapnet.it
www.fapnet.it

Facebook: www.facebook.com/Farmacia.Associata.FAP/



CAMBIA LA STAGIONE, MA CONTINUANO *Benessere e Convenienza*

SETTEMBRE

OKITASK

20 bustine
e 20 compresse



sconto
20%

PROCTOLYN

tubo 30g



sconto
20%

BIOCHETASI

18 bustine



sconto
20%

**ENTEROGERMINA
4 MILIARDI**

10 e 20 flaconcini



sconto
20%

OTTOBRE

BRUFEN

12 e 24 bustine



sconto
20%

TANTUM VERDE

collutorio 240 ml



sconto
20%

VICKS SINEX ALOE

spray nasale



sconto
20%

**ACTIGRIP
ACTIFED**

giorno e notte



sconto
20%