



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Luglio - Agosto 2024

192

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

PHARMA MAGAZINE è edito da Edizioni Personalizzate Moretti Editore - Foto © Depositphotos.com

Puressentiel

SOS INSETTI

Uno scudo di origine vegetale contro zanzare e zecche!



SPRAY ANTIPUNTURA REPELLENTE + LENITIVO

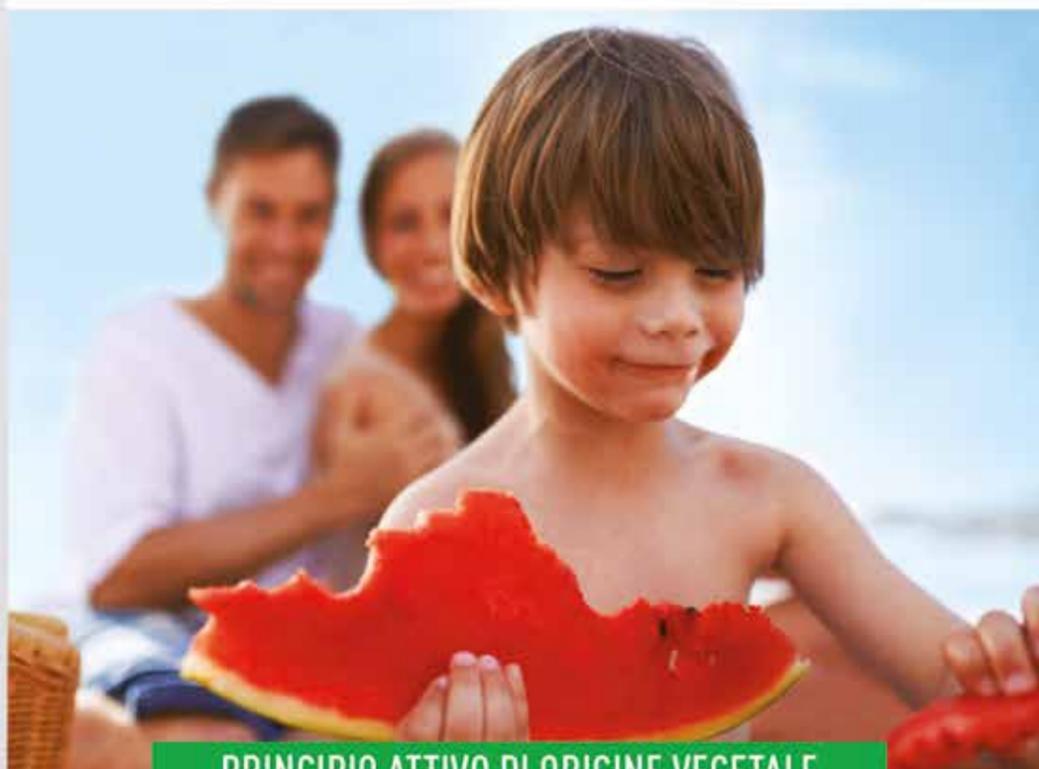
FINO A 7 ORE DI PROTEZIONE* SENZA GAS PROPULSORE



ZANZARE



ZECHE



PRINCIPIO ATTIVO DI ORIGINE VEGETALE

Farmacia

"Quell'insostenibile LEGGEREZZA DELL'ESTATE"



"Estate.
Un'estate è sempre eccezionale,
sia essa calda o fredda,
secca o umida".

(Gustave Flaubert)

È tempo di mandare in letargo le preoccupazioni e rivendicare il diritto alla leggerezza che certo non vuol dire inciampare nella superficialità. E il nuovo numero di Pharma Magazine suona come un invito a non respingerla. Via, dunque, il senso di colpa se si sonnecchia al mattino. Si scopre infatti che posticipare o impostare più di una sveglia per dormire di più non è sinonimo di svogliatezza ma di intelligenza. A chiarirlo è la scienza. Ed è sempre la scienza a dettare il decalogo sull'abbronzatura, ossia, quel meccanismo difensivo che si attiva quando si è esposti al sole e che induce la produzione di melanine, sostan-

ze che proteggono le cellule della pelle dall'azione dei raggi ultravioletti nocivi. Ma l'estate può essere sinonimo anche di stress e ansia. Occorre infatti prestare attenzione alla temuta prova costume che può trasformarsi in una vera e propria sindrome: la *Bikini Blues*. L'ansia di volare dovremmo invece riuscire a superarla, perché dati alla mano, volare non è stato mai così sicuro. A quanto pare, l'aereo è la forma di viaggio più affidabile. Voltando pagina, l'attenzione cade sul 28 luglio, data in cui si celebra la Giornata Mondiale dell'Epatite istituita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Ma estate vuol dire anche *wave walking*, meglio nota come

camminata acquatica, la nuova disciplina sportiva che si candida a diventare lo sport dell'estate. Una camminata tra le onde a ritmo sincronizzato e sostenuto per allenare gambe, braccia e fiato. E se di bella stagione si parla, non si può certo dimenticare la granita di anguria così come l'isola di Sant'Antioco, un gioiello del Mediterraneo, meta ideale per viaggiatori alla ricerca di cultura, autenticità e paesaggi mozzafiato che da sempre caratterizzano *l'Isola nell'Isola*. E non ultima, la grande mostra che rende omaggio al genio dello stilista "Walter Albini. Il talento, lo stilista" al Museo del Tessuto di Prato fino al 22 settembre.

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 Frugoni, 15/7 - 16121 Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Edizioni Personalizzate
Via Frugoni, 15/7 - 16121 Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
Timpoca - 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.

© foto e illustrazioni
depositphotos.com
salvo dove diversamente specificato

Sommario

ABBRONZATURA istruzioni per l'uso!

di Stefania Antonetti

"Non avere fretta". Esporsi gradualmente con le dovute precauzioni equivale infatti a prevenire disturbi e godere di benefici che il sole possiede. L'azione sinergica di fotoprotezione esterna e interna è quindi fondamentale per rendere il sole alleato del nostro benessere ed evitare così danni al corpo.



SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA
GIORNATA MONDIALE
DELLEPATITE
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ
VOLARE,
mai stato così sicuro!
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
BIKINI BLUES
quando la prova costume
diventa sindrome
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
LA MARCIA ACQUATICA?
lo sport dei miracoli!
di Stefania Antonetti



PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
GRANITA DI ANGURIA
a cura della redazione
- 26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
"WALTER ALBINI.
il talento, lo stilista"
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO
SANT'ANTIOCO:
l'isola dei tesori
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO
a cura della redazione



8

19

28

La sveglia?

RIMANDARLA NON È PIGRIZIA, È INTELLIGENZA!

Tranquillo, non sei pigro ma più intelligente della media. Posticipare o impostare più di una sveglia per dormire quel po' in più al mattino può avere infatti benefici a livello cognitivo.



Non c'è motivo, dunque, di smettere di sonnecchiare al mattino, se ci piace. E soprattutto addio sensi di colpa se non ci si tira su al primo rintocco della sveglia. Se si è dunque tra coloro che al mattino lottano con la sveglia, premendo più volte il pulsante *snooze* o più semplicemente impostando più sveglie per cercare inesorabilmente di strappare qualche minuto in più di sonno, non c'è più da preoccuparsi. Anzi. Il sonnellino mattutino adesso diventa un inaspettato alleato. A dirlo è una recente ricerca scientifica pubblicata su *Journal of Sleep Research*. I ricercatori dopo aver analizzato il sonno dei partecipanti tra 31 sonnellini abituali hanno scoperto che 30 minuti di riposo non hanno influenzato le prestazioni del test cognitivo effettuato subito dopo il risveglio, addirittura le hanno migliorate. Nello specifico, gli studiosi dopo aver intervistato 1.700 adulti sulle abitudini di sonno e veglia hanno rivelato che quasi il 70% di coloro che non si alzavano immediatamente presentavano le stesse caratteristiche, ossia, tendevano a essere più giovani, probabilmente erano nottambuli e generalmente si riposavano meno delle persone che si alzavano subito. Ciò vuol dire che trenta minuti di sonnellino migliorano le prestazioni cognitive dopo il risveglio, mentre i livelli di ormone dello stress, l'umore e la sonnolenza non risentono affatto. "I risultati indicano che non c'è motivo di smettere di sonnecchiare al mattino, se questo ci piace, almeno per tempi che si aggirano intorno ai 30 minuti - ha spiegato Tina Sundelin, autrice principale dello studio e professoressa del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Stoccolma. In effetti, potrebbe anche aiutare chi soffre di sonnolenza mattutina a essere leggermente più sveglio una volta in piedi".

TUMORE AI POLMONI IL NUOVO FARMACO



Una nuova terapia per gli adulti affetti da tumore ai polmoni, anche se riguarda un limitato numero di pazienti, arriva dal farmaco *lorlatinib* di terza generazione, che riesce a bloccare la progressione della neoplasia in presenza di metastasi cerebrali per anni. L'Aifa (Agenzia italiana del Farmaco) ha autorizzato la rimborsabilità in prima linea di questo inibitore della tirosin-chinasi, destinato a curare il carcinoma polmonare e indicato come il più efficace.

IL TAGLIO DELL'ANGURIA

È uno dei frutti più freschi, dissetanti e gustosi dell'estate, ma come sbucciarlo? Il modo più veloce è tagliarlo a metà e prelevare il contenuto con il cucchiaino. Gli chef consigliano però anche tagli più coreografici, come l'anguria a pezzi. Le fette coricate su un tagliere possono essere tagliate in altre due parti e poi a bastoncini o a cubetti. Ma anche a spicchi tutti uguali con una lama a raggiera che si utilizza mettendo il frutto in piedi su un ripiano.



TILLANDSIA "LA PIANTA DELL'ARIA"



La tillandsia è una specie vegetale che ha catturato l'attenzione per la sua bellezza esotica e la capacità di purificare l'aria e assorbire l'umidità. Preziosa per gli spazi interni, contribuisce così a creare un ambiente più salutare e confortevole. Le foglie strutturate per assorbire nutrienti e umidità direttamente dall'aria sono inoltre in grado di catturare sostanze nocive come formaldeide e benzene, rilasciate da mobili, tappeti e prodotti per la pulizia.

L'INCHIOSTRO DEI TATUAGGI

Uno studio dell'Università Binghamton di New York ha rilevato sostanze nascoste nella maggior parte degli inchiostri per tatuaggi analizzati e venduti negli Stati Uniti. Ma non è certo l'unica ricerca a sollevare dubbi. I ricercatori parlano di una scoperta inquietante poiché l'83% degli inchiostri analizzati, contengono delle discrepanze rispetto alle sostanze dichiarate in etichetta. Tra i composti nascosti ci sono anche diversi allergeni e addirittura un antibiotico.



MICROPLASTICHE NELLE PLACCHE DELLE ARTERIE

È stato definito "rivoluzionario" il nuovo studio italiano realizzato dall'Università della Campania "Luigi Vanvitelli" in collaborazione con diversi enti internazionali. Dalla ricerca - che ha indagato sull'impatto delle microplastiche sul nostro organismo e, soprattutto sui rischi che comportano sul nostro apparato cardiovascolare - è emerso che la presenza di queste sostanze nelle placche delle arterie può più che raddoppiare il rischio di infarto e ictus.



CUOCERE LA PASTA IN ACQUA FREDDA



Sulla pasta e i suoi metodi di cottura l'Italia è indiscutibilmente maestra nel mondo. Eppure, da qualche anno l'America sta tentando la grande rivoluzione, mettere per qualche ora la pasta a bagno nell'acqua fredda affinché venga assorbita. Obiettivo: fare in modo che spaghetti e maccheroni tornino morbidi, cioè al livello di umidità che avevano appena usciti dalla trafilatura ed essere saltati per 2 o 3 minuti in padella con il condimento scelto e pochissima acqua.

PARKINSON LA NUOVA SCOPERTA

Un recente studio ha rivelato che il morbo di Parkinson è causato da tossine ambientali, che innescano infiammazioni, danni mitocondriali e stress ossidativo anche decenni dopo l'esposizione. Si ritiene che la crescente incidenza della malattia sia parallela alla crescente industrializzazione e alle esposizioni associate a tossine ambientali. È stato inoltre dimostrato che altrettanto colpevole è l'esposizione ai pesticidi che aumentano il rischio di Parkinson.



PIPI IN MARE



"Fare pipì in mare non danneggia l'ambiente". È quanto dichiarato dagli scienziati dell'*American Chemical Society* che hanno precisato che non solo l'urina non danneggia l'acqua marina ma ha un importante ruolo come elemento nutritivo per piante acquatiche e alghe. Non è tossica, anzi, sembra contenga quasi il 50% di azoto, che combinato con l'acqua produce l'ammonio, importante nutrimento per alghe e piante marine. Vietato però urinare in aree protette o in piscina.

ABBRONZATURA, istruzioni per l'uso!



di Stefania Antonetti

Estate. Via il pallore. È tempo di pelle abbronzata e colorata. Tuttavia, per una tintarella sana ci sono alcuni principi da tenere a mente. Perché, se da un lato il sole è alleato della salute, dall'altro, se non si osservano le dovute precauzioni, si trasforma in un nemico, specie per la pelle.

È arrivata l'estate, la stagione del sole e dell'abbronzatura. Cresce la voglia di stare fuori e di fare attività all'aria aperta. Che sia dunque in montagna, al mare o in campagna, il denominatore comune è il sole. Indiscutibilmente fonte di benessere per la mente e per il corpo con la sua luce e il suo calore sprigiona energia e migliora l'umore, favorisce il rilassamento muscolare ed è un aiuto per le ossa. Di contro però, se l'esposizione al sole avviene in maniera inadeguata o esagerata, può essere nociva per la pelle. Meglio allora prevenire per non rischiare di fare danni.

I CONSIGLI UNIVERSALI

La strategia migliore per assicurarsi una tintarella senza rischi per la pelle è soprattutto quella di:

- Scegliere la protezione solare giusta: il fototipo della pelle, il tempo di permanenza al sole, l'età e il clima sono determinanti.
- Esporsi al sole gradualmente evitando le ore più calde del giorno: tra le 11:00 e le 15:00 il sole è più alto nel cielo e i raggi UV sono più intensi.
- Proteggere occhi e capelli: gli occhi e il cuoio capelluto possono bruciarsi facilmente, è consigliabile pertanto, indossare degli occhiali da sole e un cappello.
- Mantenere la pelle idratata: è importante bere molta acqua, la pelle idratata aumenta la sua funzione di barriera protettiva, favorisce il processo di rigenerazione cellulare e aiuta a prevenire l'invecchiamento precoce della pelle.
- Nutrire la pelle: dopo l'esposizione al sole è consigliabile applicare dei prodotti doposole o delle creme idratanti per il corpo. Obiettivo: calmare e nutrire la pelle, renderla più elastica ed evitare eventuali screpolature.

E I CAPELLI?

Anche la chioma va coccolata con una protezione solare delicata per non far diventare i capelli secchi e sbiaditi, evitando così quell'antiestetico effetto paglia. Nell'elenco dei grandi "dimenticati" ci sono anche collo, orecchie e le labbra che possono essere protetti con stick appositi per le zone ultrasensibili come nevi e labbra.

IL SOLE: UN FATTORE DI RISCHIO

È importante saper dosare l'esposizione al sole perché, se non adeguatamente protetti i raggi UV possono avere effetti nocivi sulla pelle e causare danni a lungo ma anche a breve termine. I raggi UVB, oltre a stimolare la produzione di melanina, quindi l'abbronzatura, sono i diretti responsabili anche delle scottature e degli eritemi solari, mentre gli UVA sono più insidiosi perché penetrano in profondità nella pelle, accelerandone l'invecchiamento quindi rughe, perdita di tono e di elasticità. Con il sole, dunque, non si scherza: le radiazioni UVB e UVA possono inoltre causare alterazioni del nucleo cellulare, danneggiando il DNA, danni invisibili che se si ripetono, a lungo termine possono indurre lo sviluppo di neoplasie.

COS'È L'ABBRONZATURA?

"L'abbronzatura è un meccanismo di difesa della nostra pelle, che produce uno strato più scuro della sua superficie così da proteggere meglio le cellule che sono in profondità, quelle più sensibili, il cui danneggiamento potrebbe causare eventuali danni al DNA ed essere alla base di formazione di tumori della pelle - spiegano i dermatologi -. Per proteggersi dai raggi al sole, i melanociti avviano quindi la produzione di melanina, il pigmento che conferisce il colorito alla nostra pelle". In sintesi, esporsi al sole rende l'incarnato più scuro a causa dell'attivazione della melanina.

ECCO PERCHÉ CI ABBRONZIAMO

Gli esperti chiariscono che: "la melanina funziona fisiologicamente come un filtro che, diffondendosi negli strati cutanei superiori, impedisce che i raggi ultravioletti provochino danni alla pelle e, di norma, necessita di qualche gior-

PROTEZIONI VECCHIE E SCADUTE. MEGLIO NON USARLE

Le protezioni solari una volta aperte non durano per sempre e usarle dopo un determinato periodo potrebbe rivelarsi controproducente e inutile. Indicativamente, una protezione solare aperta può essere usata al massimo per un arco di tempo che varia da 6 a 12 mesi, tuttavia, ogni prodotto a causa della formulazione e delle caratteristiche ha tempi differenti. Per conoscerli è necessario controllare quanto indicato sul Pao, l'indicazione presente su ogni confezione con l'immagine di un barattolo con dentro un numero che corrisponde ai mesi dopo i quali il contenuto è da considerarsi scaduto e quindi non più utilizzabile.

CREMA SOLARE, SII GENEROSO E NON LESINARE

Parola d'ordine: protezione efficace. Ma come possiamo sapere quanto siamo davvero protetti? È qui che entra in gioco l'indice di protezione solare, comunemente noto come SPF (Sun Protection Factor). L'SPF è un numero che indica quanti raggi solari riescono a passare, più alto è il numero e meno raggi passeranno. È importante ricordare che la protezione solare svolge molte attività preventive sulla pelle: oltre, infatti a protegge dai raggi UVA, UVB e IR che provocano scottature, eritemi, invecchiamento e cancro alla pelle, aiuta a prevenire e controllare l'iperpigmentazione cutanea; mantiene la pelle idratata e protetta e contiene antiossidanti che aiutano a proteggerci dallo stress ambientale. Il doposole invece è un prodotto multitasking utile a prendersi cura della pelle dopo essere stata esposta con proprietà idratanti e lenitive, antinfiammatorie e rigeneranti, rinfrescanti e sensoriali. La combinazione di questi due prodotti è sicuramente un asso vincente in termini di prevenzione e cura della pelle.

no per distribuirsi in modo uniforme". La produzione di melatonina è differente da persona a persona ed è determinata su base ereditaria. In dermatologia sono stati individuati 6 fototipi, cioè 6 tipologie di pelle che hanno differenti reazioni e sensibilità all'esposizione solare. Più il fototipo è basso, maggiori saranno le possibilità di ustionarsi al sole e maggiori anche le precauzioni da prendere prima dell'esposizione.

LA PELLE NON È UGUALE PER TUTTI

Secondo la scala Fitzpatrick (classificazione dermatologica basata sulla risposta cutanea all'esposizione solare), ci sono quindi sei fototipi stabiliti in base a: colore di pelle e capelli, presenza o assenza delle efelidi (le lentiggini) e capacità del singolo individuo di abbronzarsi. Il fototipo I presenta una pelle chiara, capelli rossi e un gran numero di efelidi, si scotta sempre e non si abbronzano mai; il fototipo II ha la pelle chiara e capelli biondi, si abbronzano poco e si brucia facilmente; il fototipo III ha una pelle chiara o olivastria, tipica delle persone con capelli castani e occhi di colore variabile che si scotta poco e si abbronzano sempre; il fototipo IV ha una pelle olivastria o ambrata che si brucia raramente e si abbronzano facilmente. C'è poi il fototipo V che ha la pelle scura che raramente si brucia e si abbronzano tanto e il fototipo VI che ha la pelle nera e difficilmente si scotta. 

World
Hepatitis
Day

GIORNATA MONDIALE DELL'EPATITE

LUGLIO
28

a cura della redazione

Domenica 28 luglio torna la "Giornata mondiale dell'Epatite" (World Hepatitis Day). La ricorrenza istituita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) cade nel giorno della nascita di Baruch Blumberg (28 luglio 1925), lo scienziato americano premio Nobel, che nel 1967 scoprì il virus dell'Epatite B (HBV) sviluppando un test diagnostico e anche il primo vaccino. È il giorno in cui tutta la comunità si riunisce: pazienti, governi, professionisti medici, le socie-

tà e il pubblico in generale. Obiettivo: celebrare i progressi e affrontare le sfide attuali e future. Un'opportunità, dunque, per aumentare la consapevolezza e incoraggiare il cambiamento per facilitare la prevenzione, la diagnosi e il trattamento. Focalizzare quindi l'attenzione su questa grave infezione e mettere in campo tutti gli sforzi necessari per eliminare questa minaccia per la salute pubblica entro il 2030. 

www.worldhepatitisday.org

> PROTEGGERE LA SALUTE DEL FEGATO: ESSENZIALE PER LA VITA

"Eliminare la minaccia dell'epatite entro il 2030". È questo l'importante e ambizioso obiettivo dell'Oms, condiviso anche dal nostro Paese. Ma i dati più aggiornati dicono che c'è bisogno di un maggiore impegno per raggiungere tale meta. "Occorre dunque fare bene e in fretta". Il monito arriva direttamente dall'Oms che specifica: "i benefici di un fegato sano includono: vivere più a lungo; proteggere i propri cari dall'epatite; proteggere altri organi vitali, inclusi cuore, cervello e reni, che dipendono dal fegato per funzionare". Un appello quello dell'Organizzazione Mondiale della Sanità atto a sensibilizzare la popolazione sull'importanza di preservare la salute del proprio fegato e sollecitare i servizi di assistenza primaria nel garantire diagnosi e cure. "Il tuo fegato svolge silenziosamente oltre 500 funzioni vitali ogni singolo giorno per mantenerti in vita. Ma anche l'infezione da epatite virale è silente, con i sintomi che compaiono solo quando la malattia è avanzata. Sebbene esistano molti tipi diversi di virus dell'epatite (da A a E), l'epatite B e C sono i più preoccupanti e causano quasi 8000 nuove infezioni ogni giorno, che per lo più non vengono rilevate. Il risultato? Oltre un milione di decessi correlati all'epatite ogni anno e una nuova infezione cronica ogni dieci secondi. Ed è per questo che la salute del fegato è fondamentale per la salute umana. Così tante morti per epatite potrebbero essere evitate. Poiché esistono vaccini e trattamenti efficaci per l'epatite B e persino una cura per l'epatite C, puoi proteggere te stesso e i tuoi cari. Parla con il tuo medico locale per scoprire come proteggerti dall'epatite".

> EPATITI: DATI ALLARMANTI

I numeri parlano chiaro: "l'epatite virale uccide ancora un milione di persone ogni anno". È quanto riportato dall'Oms circa l'andamento della malattia nel 2023. Dati che nella loro complessità spaventano davvero tanto: "insieme, l'epatite B e l'epatite C causano 1,1 milioni di morti e 3 milioni di nuove infezioni ogni anno. Trecentocinquanta milioni di persone convivono con un'infezione da epatite virale cronica. Tremila persone muoiono di epatite ogni giorno, un morto per epatite ogni trenta secondi. Ogni giorno si verificano oltre 8.000 nuove infezioni da epatite B e C. Sono più di 5 infezioni al minuto. Se la traiettoria attuale continua, l'epatite virale ucciderà più persone ogni anno di malaria, tubercolosi e HIV/AIDS messi insieme entro il 2040", specificano dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

> EPATITI: IL MINISTERO DELLA SALUTE AVVERTE

"Sebbene esistano diversi tipi di virus dell'epatite (dalla A alla E), le epatiti B (HBV) e C (HCV) sono le più rilevanti e causano quasi 8.000 nuove infezioni ogni giorno a livello globale, che per lo più non vengono individuate", ribadiscono dal Ministero della Salute. "Ogni anno si contano oltre un milione di decessi legati alle epatiti, molti dei quali tuttavia potrebbero essere evitati. Infatti, per l'epatite B esistono vaccini e trattamenti efficaci e per l'epatite C è disponibile una cura. Nella lotta alle epatiti svolge un ruolo fondamentale la diagnosi precoce. Diagnosticare l'infezione nelle persone inconsapevoli di essere contagiate consente di evitare le complicanze di una malattia epatica avanzata e permette di interrompere la circolazione del virus impedendo nuove infezioni. Per poter rilevare la presenza del virus dell'epatite basta un semplice test".

> EPATITE B, LE NUOVE FRONTIERE

Un gruppo di ricercatori di Ospedale e Università Vita-Salute San Raffaele, in collaborazione con la start up americana Asher Biotherapeutics, ha sperimentato per la prima volta al mondo, in modelli preclinici, una molecola in grado di riattivare il sistema immunitario contro l'epatite B cronica. I risultati, pubblicati sulla prestigiosa rivista scientifica *Science Translational Medicine*, pongono le basi per lo sviluppo in clinica di un'immunoterapia per questa grave patologia.

VOLARE, MAI STATO COSÌ SICURO!

Nonostante il tempo che passa e i cambiamenti in corso gli aerei restano di gran lunga i mezzi di trasporto più affidabili. Ad affermarlo è la *Iata*, la principale associazione internazionale delle compagnie aeree che incorona il 2023 come l'anno "più sicuro di sempre".

 di Stefania Antonetti

In prossimità delle vacanze la domanda nasce spontanea. "Qual è il mezzo più sicuro per viaggiare?". E la risposta, a quanto pare, è sempre la stessa: "l'aereo". Ma, niente panico. Volare è sempre più affidabile. Il 2023 si è affermato infatti come l'anno più sicuro nella storia dell'aviazione, con l'*Iata* (International Air Transport Association) che ha do-

cumentato miglioramenti senza precedenti in termini di sicurezza aerea e per l'assenza di perdite totali di jet, stabilendo nuovi standard di eccellenza globale.

I RISULTATI, I MIGLIORI DI SEMPRE

Le analisi contenute nell'Annual Safety Report for Global Aviation di *Iata* in questo 2024 mostrano che

l'anno precedente, ossia il 2023, ha segnato il tasso di mortalità più basso mai registrato sino ad ora. Statistiche alla mano, con i numeri attuali, è emerso che una persona dovrebbe volare tutti i giorni, per 103.239 anni, prima di perdere la vita in un incidente aereo. In sostanza si muore ben prima per evidenti ragioni anagrafiche e biologiche.

IL REPORT

L'organizzazione documenta che l'anno scorso ci sono stati 37 milioni di voli che hanno trasportato, circa 4,3 miliardi di passeggeri e che gli incidenti - mortali e non - sono stati in tutto 30 (contro i 42 del 2022), cioè 0,8 ogni milione di decolli (1,3 l'anno precedente). Il dato più basso di sempre era quello del 2017 con 1,06. Di disastri aerei con vittime ce ne è stato solo uno, quello dell'Atr 72-500 di Yeti Airlines che il 15 gennaio 2023 si è schiantato (per un errore umano) in Nepal durante l'atterraggio: 72 persone persero la vita.

"SICUREZZA NON SCONTATA"

"L'aviazione attribuisce la massima priorità alla sicurezza e questo è dimostrato dalle prestazioni dell'anno passato che ha visto anche il più basso rischio di mortalità e il tasso di "tutti gli incidenti" mai registrato - ha affermato Willie Walsh, direttore generale della *Iata* -. Un singolo incidente mortale con turboelica ci ricorda che non possiamo mai dare per scontata la sicurezza. E due incidenti di alto profilo nel primo mese del 2024 dimostrano che, anche se volare è tra le attività più sicure che si possano fare, c'è sempre spazio per migliorare".

SICUREZZA A LIVELLO GLOBALE

Complessivamente e più in generale le compagnie aeree a più basso rischio operano in Europa, Nord America, Cina, Giappone, Canada, Australia e Nuova Zelanda. Mentre quelle a rischio più elevato provengono da Paesi in via di sviluppo, dove volano aerei più vecchi o in cui la supervisione regolamentare risulta limitata, come il Sud-est asiatico, l'Africa e l'America Latina.

PERCHÉ L'AEREO È COSÌ SICURO?

Si parla complessivamente di un'approfondita revisione ingegneristica e da una regolamentazione ferrea che migliora costantemente. Tra i vantaggi si contano infatti: tecnologie innovative che garantiscono una maggiore sicurezza durante il volo; un addestramento rigoroso a cui i piloti e l'equipaggio di volo sono sottoposti; manutenzione e ispezione preventiva degli aerei e non ultime le strutture di emergenza che consentono di evacuare rapidamente gli occupanti in caso di necessità. Inoltre, tutti i voli sono guidati da un piano di emergenza dettagliato che fornisce istruzioni su come gestire situazioni di pericolo o di emergenza. 



Il benessere parte anche dai **PIEDI**

Molti pensano ai piedi solo con l'arrivo dell'estate. Con l'alzarsi delle temperature e l'avvio delle attività all'aperto, gli arti inferiori sono più soggetti a stress e a disturbi e ci si ricorda di loro.

Uno su tutti, il gonfiore di caviglie e piedi. Senso di pesantezza, fastidio, rigidità sono sintomi molto frequenti nel periodo estivo. I fattori scatenanti sono diversi e impediscono una corretta circolazione con un conseguente ristagno di liquidi negli arti inferiori. Si è soliti pensare che la ragione sia soprattutto l'alta temperatura, ma in realtà a concorrere al gonfiore è soprattutto l'eccessiva sedentarietà, la cattiva alimentazione ricca di sale e l'utilizzo di calzature sbagliate che rendono difficile un corretto funzionamento del sistema venoso e linfatico.

PICCOLE TIPS PER PIEDI SANI

Praticare una regolare attività fisica e camminare a passo svelto è un primo consiglio. Bisogna poi prediligere un'alimentazione ricca di fibre, frutta e verdura e bere molto.

Prendersi poi cura del piede è importante tramite prodotti specifici, pediluvi, bagni di acqua calda e fredda per stimolare la circolazione sanguigna e adottando l'abitudine a indossare scarpe comode che garantiscono una postura corretta ed ergonomica.

Ma il gonfiore non è l'unico "fastidio" che interessa i piedi. Pelle ruvida, secca, unghie deboli, verruche e problemi di postura sono tutti altri aspetti che vanno valutati e curati prontamente. Utilizzare una crema emolliente specifica per la pelle, oltre ad eliminare gli antiestetici talloni ruvidi e screpolati regalandosi una pelle liscia e impeccabile, riduce il rischio di ragadi calcaneari, i fastidiosi tagli che si creano tra le dita dei piedi e sui talloni. Gli scrub esfolianti, se regolari, aiutano inoltre a rimuovere le cellule morte e a rendere più morbida la pelle. Infine, la pietra pomice è un'ottima alleata per eliminare calli e duroni che si formano sul tallone o sulla pianta del piede.

OCCHIO ALLE VERRUCHE E A DOVE METTIAMO I PIEDI

Dopo una giornata in piscina o al mare, in spiaggia, andrebbe sempre fatto un lavaggio dei piedi con sapone disinfettante o acqua e sale per limitare il rischio di infezioni.

E un aspetto che molti non sanno che mentre si cammina in spiaggia lungomare è importante mantenersi sulla sabbia asciutta o con entrambi i piedi in acqua evitando il bagnasciuga, in quanto la pendenza e la compattezza della sabbia bagnata creano stress ai piedi, al bacino e alla colonna vertebrale. ●

Compeed®

Cerotti per Vesciche

FORNENDO UN CORRETTO
LIVELLO DI UMIDITÀ

ACCELERA LA GUARIGIONE

DONA RAPIDO SOLLIEVO

RIMANE APPLICATO PER GIORNI

Sono dispositivi medici CE 0459. Leggere le avvertenze o le istruzioni d'uso. Autorizzazione Ministeriale del 09/01/2024

TECNOLOGIA IDROCOLLOIDALE

vantaggi

Corretta guarigione

Assorbendo e cedendo umidità, favorisce le **condizioni ideali** affinché la pelle si rigeneri

Protezione avanzata

Come una **seconda pelle** difende la cute, donando un rapido sollievo dal dolore

Massima aderenza

Perfettamente **anatomico e flessibile** grazie agli elastomeri resistenti e morbidi

Sollievo
dai **problemi**
intestinali

Imodium

2 mg compresse orosolubili
Loperamide cloridrato

Per il trattamento sintomatico
delle diarreie acute. 12 compresse orosolubili
Da prendere senza acqua

Imodium

Diarrea e
Meteorismo

Loperamide cloridrato e Simeticone 2 mg/125 mg

✓ Diarrea acuta
✓ Crampi
✓ Gonfiore
✓ Flatulenza

12
compresse

Per il trattamento della
Diarrea

senza acqua

Per il trattamento della
Diarrea

**+
Crampi · Gonfiore · Gas**

Imodium Diarrea e Meteorismo è un medicinale a base di Loperamide e Simeticone.

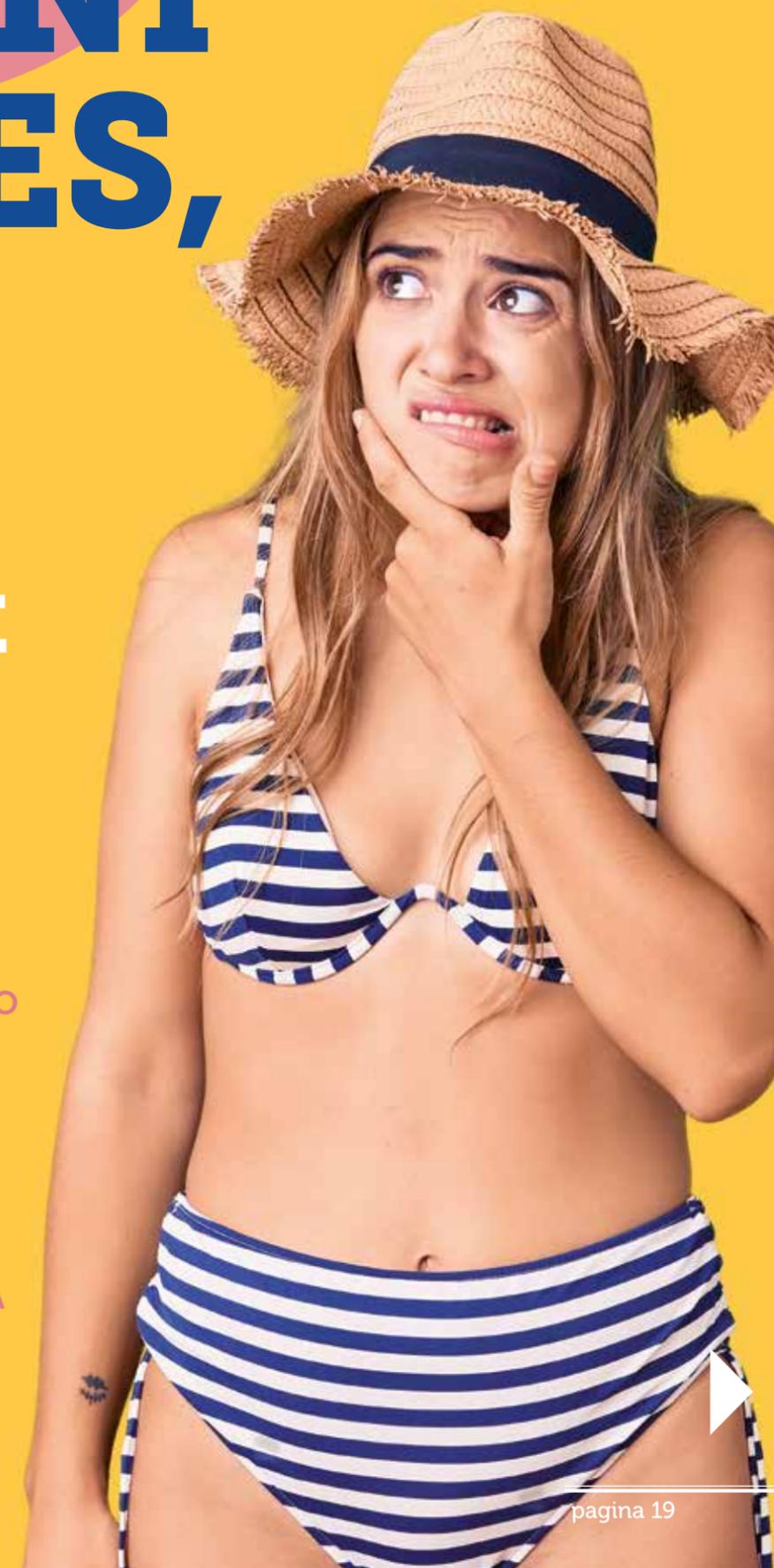
Imodium è un medicinale a base di Loperamide. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 13/03/2024.

BIKINI BLUES,

QUANDO
LA PROVA
COSTUME
DIVENTA
SINDROME

 di Stefania Antonetti

UN SENSO DI DISAGIO E PREOCCUPAZIONE PER IL MANCATO RAGGIUNGIMENTO DELLA FORMA FISICA DESIDERATA E LA COSTANTE INSICUREZZA RIGUARDO IL PROPRIO CORPO. E IL CONFRONTO CON GLI ALTRI NON AIUTA. È IL BIKINI BLUES, LA SINDROME LEGATA ALLA PAURA E AL DISAGIO DI MOSTRARSÌ IN COSTUME IN SPIAGGIA.



COME SOPRAVVIVERE AL "BIKINI BLUES"?

Rafforzare la propria autostima e mettere k.o. la sindrome della "prova costume".
I suggerimenti degli esperti.

- **TENERE A BADA I PENSIERI NEGATIVI:** smettere di auto-criticarsi. Non porta a nulla essere troppo rigidi nei confronti di sé stessi. Occorre sostituire quel "nemico" che è dentro di noi che ci auto-sabota con critiche irrazionali con un "amico" invece che ci vuole bene.
- **LA PERFEZIONE NON ESISTE.** È importante acquisire la consapevolezza che siamo esseri umani. Ciò che deve interessarci è stare bene ed eccellere per quello che siamo non per quello che vorremmo essere.
- **IMPARARE AD ACCETTARSI.** Ciò non vuol dire rassegnarsi ma migliorare. Essere ironici e non prendersi troppo sul serio e ammettere i propri difetti è un punto di forza non di debolezza.
- **VOLERSI BENE.** Assicurarci di bere a sufficienza (almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno), dormire il giusto e seguire un'alimentazione equilibrata, privilegiando la dieta mediterranea.
- **ATTIVITÀ FISICA.** Ciò migliora la funzionalità muscolo-articolare, metabolica, cardio-circolatoria e bronco-polmonare; modula il sistema immunitario; aumenta l'autostima; combatte l'ansia, i sintomi depressivi e grazie alle endorfine, riduce lo stress; tonifica i muscoli e aumenta il dispendio calorico.

È ufficialmente arrivata l'estate che segna la stagione delle vacanze, ma anche degli abiti leggeri e dei costumi da bagno. Pur bella e rilassante con le sue serate animate da eventi all'aria aperta cela però diverse insidie. Una fra tutte: lo specchio.

IL NEMICO PIÙ GRANDE

Lo è stato per la Matrigna di Biancaneve ma lo diventa anche per chi con il proprio corpo fatica a instaurare un rapporto di accettazione e amore. Perché è soprattutto in estate che molte fragilità vengono a galla e che spesso travolgono con un'ondata di ansia l'autostima e l'amore per sé stessi. Accanto, dunque, ai suoi indiscussi benefici su mente e corpo, l'estate presenta anche dei lati oscuri che si manifestano in un senso di frustrazione e che può sfociare in una vera e propria sindrome. Un fenomeno, questo che interessa tantissimi italiani.

È LA STAGIONE DEL BLUES BIKINI

Inquietudine e insofferenza per la propria forma fisica sono purtroppo sintomi abbastanza comuni, nonché i segnali più noti della Blues Bikini, o sindrome da bikini. È l'ansia da costume da bagno, quella sensazione di disagio, angoscia e apprensione legata alla propria immagine corporea che si manifesta con l'arrivo dei primi caldi. Una preoccupazione improvvisa, dunque, che porta a sottoporsi a diete rigorose o allenamenti estenuanti in vista della temuta "prova costume", senza però tenere conto dei potenziali rischi ed effetti negativi a breve e lungo termine.

"UN CALCIO ALL'AUTOSTIMA"

È quanto riassunto dalla psicologa australiana Marika Tiggermann, che per prima ha indagato il fenomeno coniato da

l'espressione di "sindrome da bikini". "Ciò che avviene nella mente di queste persone è una sorta di "sdoppiamento" che le porta a prendere le distanze dal proprio corpo e vederlo come un oggetto diverso e lontano da sé, confrontandolo continuamente con i corpi altrui e con gli ideali e canoni di bellezza proposti dalla società e dai media: fisici tonici, scultorei, slanciati e abbronzati. Occorre invece focalizzarsi sulle attività piacevoli che possiamo fare con la bella stagione e non sull'aspetto del corpo, cercando di non prendersi troppo sul serio", dichiara la psicologa.

STUDI E DATI

Reazioni e preoccupazioni della nostra immagine corporea che risultano essere il risultato di standard atipici di bellezza sempre più rappresentati. Un fenomeno che secondo uno studio condotto la scorsa estate da



MioDottore.it colpisce in Italia il 45% delle persone, tasso che tocca il 60% se si prendendo in esame soltanto le donne. A preoccupare, in particolare sono stati il mancato raggiungimento della forma fisica desiderata, la costante insicurezza riguardo il proprio corpo (il 23%) e il confronto con i vicini (18%).

COSTUME DA BAGNO, PANCIA E GAMBE

Per oltre un terzo degli italiani (35%) lo shopping per i costumi è stato motivo di malumore e agitazione e solo il 18% ha affermato di farsi fotografare in spiaggia. Il 53% ha dichiarato di rifiutarsi, il 18% si copre o nasconde parti del corpo, mentre il 24% si fa riprendere solo in alcune circostanze, altri invece si nascondono dietro un pareo o una camicia leggera (39%) assumendo posizioni e posture strategiche. A causare il maggiore disagio sono soprattutto l'addome (62%) e le gambe con il 45%. Queste ultime sono un cruccio prevalentemente femminile, il 45% contro il 10% degli uomini. 

QUANDO LA PREOCCUPAZIONE DIVENTA MALATTIA

"Una sorta di "apprensione" in vista della prova costume può essere considerata fisiologica – spiegano gli psicologi. Ma quando la corsa alla forma perfetta prende il sopravvento, può annidarsi la dismorfofobia". Una fobia ossia caratterizzata da un'eccessiva preoccupazione nei confronti del proprio aspetto esteriore. Chi ne soffre, è esclusivamente concentrato sul proprio corpo, fino a sviluppare una vera e propria ossessione che può portare a isolarsi, a seguire diete e regimi alimentari malsani, ad allenarsi in modo eccessivo o a ricorrere a cure estetiche esagerate e che può sfociare in anoressia o bulimia nervosa e condizioni borderline.



Caring Innovation



Flectorartro[®] 1% gel

NON FARTI BLOCCARE DAL DOLORE



Azione mirata contro **mal di schiena,
dolori muscolari e articolari.**

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 13/01/2023.

www.flector.it

IN CUCINA: L'ESTATE È SERVITA



INGREDIENTI

- 400 gr di polpa di anguria (senza semi)
- 100 gr di acqua
- 100 gr di zucchero

a cura della redazione

Composta per oltre il 90% di acqua, il suo consumo aiuta a prevenire la disidratazione nei giorni più caldi. È l'anguria il frutto fresco e dissetante simbolo per eccellenza della stagione estiva. Quando le temperature impennano l'anguria è il frutto che più viene voglia di mangiare ma anche quello che più si presta a essere trasformato in granita perché ricco di acqua e naturalmente dolce. Dal gusto intenso e dalla consistenza granulosa e ghiacciata è una ricetta estiva deliziosa e semplicissima da preparare con i suoi due ingredienti: cocomero e zucchero, perfetta come spuntino, merenda, break e post-cena. Insomma, quando il caldo diventa insopportabile la granita di anguria, dovrebbe essere un diritto universalmente riconosciuto.

GRANITA di ANGIURIA

PREPARAZIONE

Base di partenza: preparare lo sciroppo di zucchero, ponendo sul fuoco un pentolino piccolo con acqua e zucchero e portare a ebollizione girando di tanto in tanto aumentando la cottura per alcuni minuti. Lo sciroppo una volta pronto va messo da parte e fatto raffreddare. Si procede poi all'eliminazione dei semi dall'anguria che dovrà essere tagliata a pezzettini e frullata con l'aiuto di un frullatore a immersione. La polpa va poi filtrata con un colino a fori stretti in modo che restino da parte filamenti o semi, facendo attenzione a schiacciarla bene con il cucchiaino in modo

da non sprecare la frutta. In un contenitore con chiusura ermetica versate la polpa e lo sciroppo di zucchero e girate bene. Richiudete con un coperchio il contenitore e lasciatelo per un'ora circa in freezer e prima di aprire girate la granita. Nell'arco di quattro ore dovrebbe essere pronta. Per avere una granita di anguria perfetta è consigliabile mescolarla periodicamente con una forchetta, in modo che il composto non si ghiacci ma "granisca". Sarà infatti pronta quando raggiungerà una consistenza granulosa. Potete servirla accompagnata da fette o bastoncini di anguria.

LA MARCIA ACQUATICA?

LO SPORT DEI MIRACOLI!

 di Stefania Antonetti

Camminare tra le onde a ritmo sostenuto e sincronizzato per allenare gambe, braccia e fiato e godere di una "palestra" spettacolare come il mare. Un binomio perfetto tra sport e socialità. È la marcia acquatica, una disciplina sportiva completa, adatta a tutti e praticabile sempre.

Rimettersi in forma nel blu godendo dei benefici del sole, dello iodio e delle onde del mare. È il wave walking, meglio noto come camminata acquatica, la nuova disciplina sportiva che si candida a diventare lo sport dell'estate. E non solo. Non si tratta però di una semplice passeggiata: esistono infatti specifiche tecniche che prevedono l'utilizzo di pagaie, la marcia in singolo, a coppie o in gruppo.

UNA DISCIPLINA GIOVANE

Era il 2018, quando Lorena Rasolo, Maddalena Canepa, Roberto Gravagno e il Circolo Nautico di Alassio accettavano la sfida della FEI - Federazione Italiana Escursionismo - di portare per la prima volta in Italia la Marcia Acquatica. Marcia nata nel 2004

nel nord della Francia e sviluppata poi dal 2015 soprattutto sulla Costa Azzurra da Sophie Chipon. E dopo averle dato i natali, la sua sede in Italia - nonché unica scuola di formazione federale - diventa Alassio, dove in seno al Circolo Nautico è nata la sezione Marcia Acquatica: l'Alassio Wave Walking CNAM attiva tutto l'anno.

"TALASSOTERAPIA ATLETICA"

È divertente e intergenerazionale, non richiede una preparazione atletica specifica, è adatta a ogni tipo di fisicità ed è praticabile in qualsiasi periodo dell'anno. Obiettivo? Godere dei benefici del mare 365 giorni all'anno, purché però si sappia nuotare. "Un'attività in pieno sviluppo che rientra negli sport naturalistici - specifica la FIE, Federazione

Italiana Escursionismo - Ovvero quelle attività che si svolgono sia in modo amatoriale, sia in modo competitivo a diretto contatto con l'ambiente naturale e con il completo rispetto dello stesso".

DOVE SI PRATICA?

Una disciplina giovane ma anche in forte crescita. Aumenta infatti il numero degli istruttori federali della FIE che tengono lezioni di wave walking non soltanto in Liguria con i centri di Alassio (Alassio Wave Walking CNAM), Andora (Circolo Nautico Andora) e Dianò Marina (Diano Surf asd), ma anche in Toscana a Follonica (FIE Toscana), in Campania, Calabria e Sardegna e su alcuni laghi. Il primo è il lago Starnberg, quello della Principessa Sissi, in Baviera a Possenhofen, inaugurato proprio da Lorena e Maddalena.

ALLA CONQUISTA DI NUOVI TRAGUARDI SPORTIVI

Dalla Martinica 2 ori, 2 argenti e 2 bronzi vinti nella Marcia Acquatica dal team dell'Alassio Wave Walking CNAM. La squadra composta dagli otto atleti ha regalato lo scorso inverno ad Alassio e all'Italia intera un grande risultato nella Marcia Acquatica, con la partecipazione all'Open International Aqua Walking della Martinica nelle Antille Francesi.



WAVE WALKING: TUTTI I BENEFICI

Rigenerante, tonificante e rinvigorente la marcia acquatica è adatta a tutte le età ed è praticabile tutto l'anno con benefici direttamente collegati alle proprietà naturali che il mare dona. "Ecco, dunque, alcuni importanti motivi per iniziare" spiegano Maddalena e Lorena le due istruttrici che hanno importato in Italia la marcia tra le onde. "È un'attività all'aria aperta che libera la mente: si entra stanchi o affaticati e alla fine si esce con il sorriso, rigenerati e positivi. Il movimento della marcia acquatica rinforza il sistema cardio-polmonare e unito ai benefici dell'acqua marina migliora la circolazione e attiva il sistema linfatico. Migliorano anche coordinazione ed equilibrio e si può praticare anche per scopi riabilitativi. Con meno fatica la marcia in acqua favorisce la perdita di peso e il dimagrimento, camminare immersi fino al giro vita, infatti, consente di bruciare circa 300-500 calorie in un'ora. L'acqua riduce inoltre del 50% il peso corporeo, la fatica avvertita è decisamente minore e come ogni attività di gruppo crea condivisione e nuovi legami e amicizie".

COME SI PRATICA?

"Si pratica camminando ad un'intensità sostenuta immersi con l'acqua all'altezza del petto; la potenza della spinta delle gambe e l'intensità generale della sessione differenziano un allenamento "zen", da uno "fun" e da uno power agonistico - spiegano Lorena e Maddalena. Il corretto livello di immersione riduce il peso del corpo di almeno il 50%, il che garantisce un lavoro in scarico che permette di preservare le articolazioni e la colonna vertebrale, soprattutto nella zona lombare, senza rinunciare al potenziamento dei muscoli, grazie all'attrito dell'acqua".

I TIPI DI CAMMINATA

Come in molti allenamenti, anche nel wave walking ci sono livelli diversi che possono essere scelti in base alle proprie capacità e resistenza. C'è la marcia zen che è quella più soft e rilassante ideale per i principianti, la marcia fun piuttosto sostenuta che garantisce un buon livello di tonificazione e la marcia power ossia un training forte indicata per chi si allena regolarmente. 



WALTER ALBINI.

Il talento, lo stilista

Quattrocento oggetti per raccontare oltre un ventennio di produzione di un pioniere assoluto del Made in Italy, stilista, padre nobile del pret-a porter e del total look

A poco più di quarant'anni dalla sua prematura scomparsa (1941-1983) la Fondazione Museo del Tessuto di Prato fino al 22 settembre rende omaggio al genio dello stilista con la grande mostra: "Walter Albini. Il talento, lo stilista". Curata da Daniela Degl'Innocenti ed Enrica Morini, la mostra offre una rilettura di tutto il percorso professionale di un protagonista della moda italiana tra la fine degli anni Sessanta e i primi anni Ottanta. Un lungo lavoro di ricerca condotto dalle curatrici allo scopo di delineare un ritratto dello stilista esaustivo ma a tratti sconosciuto. Un'esposizione che per la prima volta affianca a materiali grafici – disegni, bozzetti, schizzi, fotografie, riviste di moda e documenti d'archivio – moltissimi abiti, accessori e tessuti spesso inediti e mai esposti, permettendo così di

 a cura della redazione

ricostruire l'intera storia creativa di Albini, dalle prime esperienze come illustratore e disegnatore di moda alle ultime collezioni degli anni Ottanta. Punto di partenza per la realizzazione del progetto è stata la

**WALTER ALBINI.
IL TALENTO, LO STILISTA**
dal 23 Marzo 2024
al 22 Settembre 2024

Fondazione Museo del Tessuto,
Via Puccetti 3 - Prato (PO)

Curatrici:
Daniela Degl'Innocenti
ed Enrica Morini

Informazioni:
Tel. 0574 611503
info@museodeltessuto.it
www.museodeltessuto.it

Collezione Walter Albini del Museo del Tessuto, acquisita grazie a una cospicua donazione di Paolo Rinaldi, collaboratore di Albini, pervenuta tra il 2014 e il 2016: un patrimonio che comprende oltre 1.700 oggetti tra bijoux, bozzetti, disegni, fotografie, documenti, libri, abiti e tessuti appartenuti allo stilista, che documentano gli interessi, la creatività e la grande capacità progettuale di Albini. Arricchiscono il progetto espositivo anche importanti prestiti provenienti da istituzioni pubbliche come il *Centro Studi e Archivio della Comunicazione (CSAC) dell'Università di Parma e Palazzo Morando | Costume Moda Immagine di Milano* e dai prestatori privati. La mostra parallelamente alla carriera da stilista, approfondisce anche altri aspetti dell'estro creativo di Albini, come la passione per il teatro, per il cinema e per il design di interni. 

Walter Albini. Il talento, lo stilista. Installation view. Museo del Tessuto di Prato, 2024. Courtesy: Fondazione Museo del Tessuto di Prato. Photo Credit: Andrea Gargalli



la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

Sant'Antioco:

l'isola dei tesori

È l'isola nell'isola dall'inestimabile valore storico culturale dove l'azzurro terso del mare, le spiagge sabbiose e le calotte nascoste regalano paesaggi e scorci indimenticabili. È l'isola senza tempo di Sant'Antioco, una delle gemme più preziose del sud-ovest della Sardegna.

Un incantevole connubio di storia e natura, baciata dal sole e bagnata da acque cristalline è Sant'Antioco la quarta isola italiana del Mediterraneo. Divisa in due comuni: a nord Calasetta e a sud Sant'Antioco è legata alla grande isola madre da un istmo artificiale. Un antico lembo di terra, ricco di storia che ha visto susseguirsi fenici, cartaginesi, romani e altre civiltà. I resti archeologici disseminati per l'isola raccontano infatti il susseguirsi di epoche e dominazioni, mentre le spiagge cristalline e i paesaggi mozzafiato invitano ad una scoperta che va al di là del tempo, immersi in un contesto di natura incontaminata.

IL BORGO DI SANT'ANTIOCO

Porticciolo di case colorate è l'anima dell'isola. La rinomata cittadina dell'arcipelago del Sulcis, popolata da poco più di diecimila residenti e decine di migliaia di visitatori in estate, è il centro principale della maggiore isola della Sardegna e anche il luogo ideale per cominciare l'esplorazione

del territorio e conoscere la sua storia millenaria. A partire dall'origine del suo nome che deriva da Antioco, medico africano e martire, esiliato sull'isola per ordine dell'imperatore Adriano. Patrono della Sardegna è il Santo venuto dal mare, a lui è dedicata l'omonima Basilica di origine bizantina che contiene le sue spoglie.

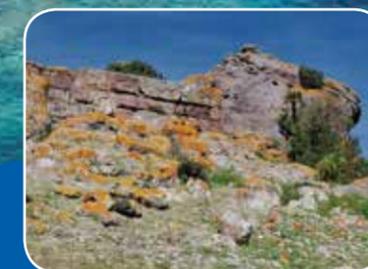
IL BORGO DI CALASETTA

Case piccole e bianche, stradine squadrate e la cupola moresca della chiesa, la luce, l'azzurro del cielo e la trasparenza del mare profumano di unicità. Informale e rilassato è un caratteristico borgo arrampicato su una collina che scende fino al porto i cui primi abitanti arrivarono nel 1770 da Tunisi e da Algeri. La sensazione passeggiando tra le sue stradine è in effetti quella di trovarsi in un paese dell'Africa del Nord. Il porto con le sue barche e terrazze sul lungomare e i suoi splendidi affacci sembra un acquerello dove trionfa una torre di avvistamento in conci di pietra vulcanica costruita su una base rocciosa che spicca scura sopra le case, simbolo incontrastato del paese.



POSITONIA OCEANICA, IL "POLMONE DEL MARE"

In base ai venti e alle correnti le spiagge dell'Isola di Sant'Antioco vengono spesso invase dalla *posidonia oceanica*, pianta acquatica endemica del Mediterraneo, spesso definita erroneamente un'alga. Le praterie di *posidonia* costituiscono uno degli ecosistemi più importanti e ricchi di biodiversità del nostro mare. Specie protetta, ogni metro quadrato di prateria libera fino a 14-16 litri di ossigeno al giorno e offre cibo e rifugio a specie di flora e fauna. I depositi naturali di *posidonia* spiaggiata sulla riva del mare sono un valore in quanto svolgono un ruolo fondamentale nella protezione delle coste, trattengono la sabbia e diminuiscono il potere erosivo delle onde.



È QUI LA CITTÀ PIÙ ANTICA D'ITALIA

Esatto. La città più antica d'Italia dal punto di vista urbanistico è stata fondata dai Fenici ed è l'antica Sulki, l'attuale Sant'Antioco. A rivelarlo è il ritrovamento di un'anfora risalente con certezza all'800 a.C. Ciò vuol dire che quando Sulki rappresentava il punto di approdo principale e fondamentale del Mediterraneo con i suoi scambi con l'Oriente, Roma non era ancora stata edificata. Senza contare che i vari resti archeologici come nuraghi, tombe dei giganti, domus de janas e menhir riportano a una civiltà ancora più antica, quella nuragica.

UN'IMPORTANTE EREDITÀ STORICA

L'isola vanta attrazioni culturali e archeologiche rilevanti. Ci sono infatti diversi musei che raccolgono reperti di grande interesse come: il Museo Etnografico, dove spicca la lavorazione della seta di mare; il Museo Archeologico, il Muma-Museo del Mare e dei Maestri d'Ascia, la Necropoli Punica; le catacombe sotto la Basilica di Sant'Antioco Martire; la necropoli fenicio-punica di Sulki; il Tophet (o Tofet) un'area sacra all'aperto destinata alla sepoltura dei bambini, nota come "collina delle pentole". Ma anche l'affascinante tonnara, testimone della tradizione

peschiera dell'isola, i nuraghes, i misteriosi edifici preistorici disseminati sull'isola e le fontane antiche, altro importante tassello del territorio.

SPIAGGE E MARE DA SOGNO

Un mare che incanta con i suoi magnifici colori e le spiagge sabbiose, di ghiaia, di ciottoli, riparate o battute dal vento, fondali bassi o profondi non sono da meno. Ce n'è per tutti! A partire dai dintorni di Calasetta dove si incontra Sottorre una graziosa spiaggia cittadina dotata di tutti i servizi; la Salina, spiaggia di finissima sabbia grigio-chiaro; la spiaggia Grande,

amata dai surfisti e Cala Lunga e Cala Tuffi, piccoline e incastonate tra pareti rocciose. Spostandosi verso Sant'Antioco e proseguendo fino alla punta sud dell'isola c'è Portixeddu, una spiaggia di ciottoli immersa in una zona dalla fittissima vegetazione mediterranea; la spiaggia di Maladroxia di finissima sabbia grigia, famosa per le acque termali che sgorgano dai suoi fondali; S'Ega De Is Tirias, solitaria spiaggia non lontana dal suggestivo Capo Sperone, nella punta meridionale dell'isola e Cala Sapone, resa ancora più suggestiva dai resti di una tonnara ottocentesca e non ultima la spiaggia di Coaquaddus con i suoi colori caraibici.

Oroscopo

a cura della redazione



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Sei di nuovo al centro della scena con i riflettori rivolti verso te. I sentimenti tornano ad adattarsi ai tuoi desideri. Hai la sensazione di aver fatto un passo avanti e di essere al posto giusto. Questa risalita provoca però delle sfide esterne. Presta attenzione.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Approfitta del periodo estivo per capire i tuoi desideri. Esplora, esci dalla zona di comfort e sperimenta. Può essere faticoso, perché è naturale concentrarsi più sulle mancanze che sulle occasioni ma sforzati di vedere sempre il lato positivo delle esperienze fatte.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

L'estate regala fiducia. Attraente e creativo, brilli di energia positiva. Assapora il momento e goditi il presente. Tuttavia, presta attenzione. Il tuo desiderio di potere e l'eccessiva autostima potrebbero danneggiarti. Il consiglio? Non andare oltre le tue capacità.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

È un periodo questo che non promette eventi improvvisi. Tutto scorre secondo copione. Per alcuni è un periodo di riposo, per altri è la calma prima della tempesta. Crea quindi uno stock di emozioni positive perché il futuro non deve spaventare, ma suscitare interesse.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

È giunto il momento di prendere decisioni importanti per te e per il tuo futuro. Occorrono scelte coraggiose e se necessario, anche impopolari, adatte a stimolare e a cambiare per poter riorganizzare le relazioni con gli altri e a riprogrammare anche la tua carriera.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Energie esterne ti spingono a superare alcune situazioni e a prendere il toro per le corna quando le circostanze lo richiedono. Ti salvano da programmi che, a lungo termine, potrebbero rivelarsi pericolosi e ti incoraggiano a seguirne altri, che invece arricchiscono.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Si cambia. Metti a fuoco i tuoi meccanismi, atteggiamenti e timori. Certo è difficile uscire dalle vecchie abitudini, così come è naturale mettere in discussione le scelte fatte. Ma se le priorità attuali non sono più in linea perché non esplorare delle alternative?



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Il peggio sembra essere passato. Occorre rimettere insieme tutti i pezzi. La priorità? La salute e il benessere. Necessario quindi costruire nuove abitudini perché in questo periodo il corpo si è fatto carico di troppo stress. Bisogna trovare un modo per rilasciarlo.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Non scoraggiarti. Prosegui per la tua strada e porta avanti gli obiettivi prefissati. L'estate è il momento giusto. Cresce l'autostima, fai quindi attenzione a non dare l'impressione di essere una persona arrogante, ciò avrebbe un impatto negativo sulle relazioni.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

La situazione inizia a migliorare grazie anche alla bella stagione. Gli sfortunati fallimenti tendono a essere dimenticati. Cerca però di essere il più attivo possibile e di stare al passo con i tempi. Per avere successo, occorre imparare ad affinare le proprie abilità.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

L'armonioso e benefico clima estivo influisce favorevolmente in ogni campo di azione. Trionfi infatti in tutti gli ambiti della vita. Nulla sembra portarti fuori strada. A giocare un ruolo sicuramente importante è l'intuizione che mette i pensieri nella giusta direzione.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Sei intrappolato in una bolla che conserva i risultati e l'attuazione delle tue ambizioni. Potresti avere la sensazione di soffocare. Non vederla come una fatalità o come un segnale negativo, piuttosto fai un passo indietro e dai un tocco di fantasia alla tua vita.

QUANDO IL CALDO TI BLOCCA, RIPARTI CON

zetavit
MAGNESIO e POTASSIO



SENZA ZUCCHERI

FORMULA CONCENTRATA

con succo di arancia

ZETA Zeta Farmaceutici

dal tuo farmacista



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/



Offerte Caldissime

PER IL TUO BENESSERE E LA TUA ESTATE!

LUGLIO e AGOSTO

FLECTORARTRO 1%
gel 100g



sconto
20%

VENORUTON
30 bustine



sconto
20%

IMODIUM
12 compresse



sconto
20%

PROCTOLYN
crema rettale 30g



sconto
20%