



periodico di salute attualità e cultura | n° 142 | Maggio 2019

# PHARMA

magazine



# La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

# Allergia?

**DOPPIA AZIONE**

**Antistaminico**

**+ Decongestionante**



**INIZIA AD  
AGIRE IN  
30'**

**Reactine.  
E può tornare il sereno.**

Reactine è un medicinale a base di Cetirizina e Pseudoefedrina. Non somministrare sotto i 12 anni.  
Leggere il foglio illustrativo prima dell'uso. Autorizzazione del 03/12/2018



# ERA DE MAGGIO

Illustrazione © Grandfaiture \_Depositphotos.com

La sua musica e le sue parole d'amore non smettono di affascinarci proprio come il mese di maggio, orizzonte dell'avventura di questa canzone. La primavera è ormai al culmine e già si intravede il profilo dell'estate nei nostri sguardi e desideri. Per questo affrontiamo un nuovo numero di Pharma Magazine con un'ancora maggiore curiosità. Leggiamo allora le news dall'Italia e dal mondo, salutiamo la Settimana Nazionale della Celiachia e poi ci immergiamo nella ricerca sulle correlazioni e gli effetti della dieta chetogenica e l'emicrania. Ricordiamo poi a noi stessi, oggi genitori, l'importanza di far muovere - e ancora

muovere! - i nostri figli e non solo nello sport strutturato ma ogni giorno, scegliendo di spegnere il tablet e andare al parco giochi o di fare un paio di fermate dell'autobus a piedi per raggiungere la scuola. Seguiamo quindi un'intervista sugli impianti, i trapianti e la ricerca scientifica in relazione alla terapia dello scompenso cardiaco, una condizione complessa in costante ascesa che interessa oltre 1 milione di italiani, senza contare i molti che non sono ancora consapevoli di soffrirne. Ci lasciamo quindi andare alle pagine di psicologia con la fiducia che nel cammino, in particolare nel verde della natura, potremo ritrovare le fila

di noi stessi e allontanarci da quello stress e dall'ansia che ogni giorno cercano di assalirci. E scopriremo le ragioni di quanti scelgono di percorrere un cammino speciale, spirituale, durante le proprie vacanze. Le pagine beauty offrono poi un'indispensabile vademecum per riconoscere e mettere ko la cellulite. Non ultimi gli appuntamenti con la cultura. Un bel viaggio nella nostra Matera, eletta Capitale Europea della Cultura 2019, e la mostra di Antonello da Messina a Milano. E, ancora, una ricetta sana e gustosa e il consiglio delle stelle. Così salutiamo maggio e la primavera con il vento in poppa verso l'estate 2019.

**Direttore Editoriale**  
MAURO MORETTI

**Direttore Responsabile**  
MAURO MORETTI

**Coordinatore Editoriale**  
LUISA CASTELLINI

**Segreteria di Redazione**  
GIAN LUIGI PANNI

**Hanno collaborato**  
CLAUDIA AMATO  
MARIO DI MARCO  
STEFANIA PUGLISI  
POLLYANNA ZAMBURLIN

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

**Editore**



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

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

**Stampa**  
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.

# Som

## DIETA E MAL DI TESTA

Pollyanna Zamburlin

Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi sulle relazioni tra le cefalee e l'alimentazione e in particolare con un tipo di dieta, che riducendo l'apporto

dei carboidrati induce nel corpo uno stato di chetosi. Le premesse, le indicazioni, gli esami e l'importanza di essere supportati da uno specialista.



# maggiO

## SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 8 SETTIMANA NAZIONALE Celiachia
- 14 IL DOTTORE DEI PICCOLI Attività fisica
- 19 L'INTERVISTA Oltre lo scompenso cardiaco Intervista a Edoardo Gronda di Luisa Castellini

## PARLIAMO DI

- 23 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA Matera 2019 Claudia Amato
- 24 PSICOLOGIA Il cammino anti stress Stefania Puglisi
- 26 BEAUTY Aspettando l'estate Claudia Amato
- 28 ANDARE PER MOSTRE E MUSEI L'umano e il divino Antonello da Messina a Milano Mario Di Marco
- 29 IL CUORE DELLA SALUTE... A TAVOLA! Pesce spada ai ferri Ricetta consigliata da Alt
- 30 OROSCOPO

## QUESTO MESE IN AGENDA

### 11-19 MAGGIO SETTIMANA NAZIONALE DELLA CELIACHIA

Festeggia i suoi primi 40 anni Aic, l'Associazione Italiana Celiachia, che promuove convegni e iniziative in tutta Italia per portare all'attenzione dei cittadini e delle istituzioni la questione aperta delle mancate diagnosi, come vi raccontiamo nell'articolo a pagina 8. Per informazioni sul calendario degli eventi:  
> [settimanadellaceliachia.it](http://settimanadellaceliachia.it)

### 20-26 MAGGIO SETTIMANA MONDIALE DELLA TIROIDE

*Amo la mia tiroide... e faccio la cosa giusta* è il tema dell'edizione italiana della Settimana, un appuntamento importante con l'informazione declinato attraverso incontri ed eventi su tutto il territorio. Per scoprire quello più vicino basta un click su  
> [settimanamondialedellatiroide.it](http://settimanamondialedellatiroide.it)



19



24



Carmen Consoli © Polfoto / Depositphotos.com

## CARMEN CONSOLI

### Rock, folk-pop e beneficenza

Cantautrice, musicista, chitarrista e compositrice, Carmen Carla Consoli (Catania, 4 settembre 1974) è stata la prima artista femminile italiana a calcare il palco dello Stadio Olimpico di Roma e la prima donna a vincere la Targa Tenco, uno dei premi più prestigiosi della musica tricolore. Insieme al supergruppo Artisti Uniti per l'Abruzzo, il 6 maggio 2009 ha pubblicato il singolo *Domani 21/04.2009*, un progetto di solidarietà nato per aiutare la gente colpita dal terremoto a recuperare e a rendere fruibili i luoghi della cultura. Da oltre dieci anni anima i palchi di tutto lo Stivale per aiutare i meno fortunati a non perdere la speranza e la fiducia negli altri. A gennaio è stata la volta dell'Onlus Namastè, una casa famiglia di giovani disabili che da tempo sognava una residenza di proprietà. La *cantantessa* – grazie ai *friends* Bandabardò, Samuele Bersani, Elisa, Max Gazzè, Marina Rei, Daniele Silvestri e Mario Venuti – è riuscita a raccogliere attorno all'elefantino di pietra lavica di Catania un "tappeto di pubblico" e i fondi per permettere a questi ragazzi di "sognare in pace".

## UOVA PER PROTEGGERE LA VISTA



Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Clinical Nutrition*, mangiare dalle 2 alle 4 uova a settimana potrebbe proteggere la vista dalla maculopatia, una patologia degenerativa che colpisce la porzione centrale della retina in persone di età superiore ai 55 anni. Il loro segreto? La luteina e la zeaxantina, due antiossidanti naturali fondamentali per la salute retinica.

Foto © Depositphotos.com



## PARODONTITE

### GengiveINforma

Bastano cinque semplici domande, dall'età agli stili di vita, per conoscere lo stato di salute della propria bocca e il rischio di sviluppare una parodontite. Grazie all'app GengiveINforma, scaricabile gratuitamente da Apple Store e Android, in pochi passaggi si possono individuare in maniera rapida alcuni fattori predisponenti o i primi segnali di malattia.

Foto © Depositphotos.com



## ▲ DONNE E SONNO "VIGILE"

Il sonno della donna è più fragile di quello dell'uomo. È quello che emerge da alcuni recenti studi dedicati alle parasonnie. La causa? Il suo innato essere multitasking, che la rende "vulnerabile" alle mille sollecitazioni ambientali e al richiamo dei bisogni della prole. Il rischio è una ripercussione su emotività, umore, capacità cognitive e benessere psicofisico.

Foto © Depositphotos.com



## ▲ UN DIARIO PER PERDERE PESO

Secondo i ricercatori delle Università del Vermont e della Carolina del Sud, tenere un diario alimentare è estremamente utile per perdere peso. Bastano quattordici minuti al giorno: un piccolo passo per iniziare ad essere consapevoli dei propri errori e delle cattive abitudini, per modificare gli orari e le assunzioni degli alimenti e voltare così anche pagina con la propria dieta.

Foto © Depositphotos.com

## LE FARFALLE PER I BAMBINI



Colori, suoni e profumi avvolgono chi entra nella "stanza delle farfalle", un grande spazio realizzato nell'unità Santa Maria Bambina della Fondazione Sacra Famiglia a Cesano Boscone. L'obiettivo è quello di rilassare e stimolare tutti e cinque i sensi dei bambini con pluridisabilità e deficit importanti per aiutarli a progredire nel loro percorso personale.

Foto © Depositphotos.com

## STRESS E DEMENZA



Secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Alzheimer's Disease* lo stress, non solo può far crescere il rischio di tumori, infarti e ictus ma può anche aumentare il rischio di demenza. Vera e propria epidemia, è uno dei "mali del secolo" e può presentarsi con diversi sintomi: spossatezza, depressione, mal di testa, attacchi di panico, ansia, insonnia, variazioni di peso, caduta dei capelli e tic.

Foto © Depositphotos.com

## PESCE E PARKINSON



Aringhe, merluzzi, scorfani, salmone e dentice rosso. Sono solo alcuni dei pesci che possono aiutare a prevenire il morbo di Parkinson. Secondo la Chalmers University of Technology, in Svezia, la proteina parvalbumina, l'allergene più diffuso in questi alimenti, può legarsi all'alfa-sinucleina del Parkinson impedendo la formazione di amiloidi potenzialmente dannosi.

Foto © Depositphotos.com



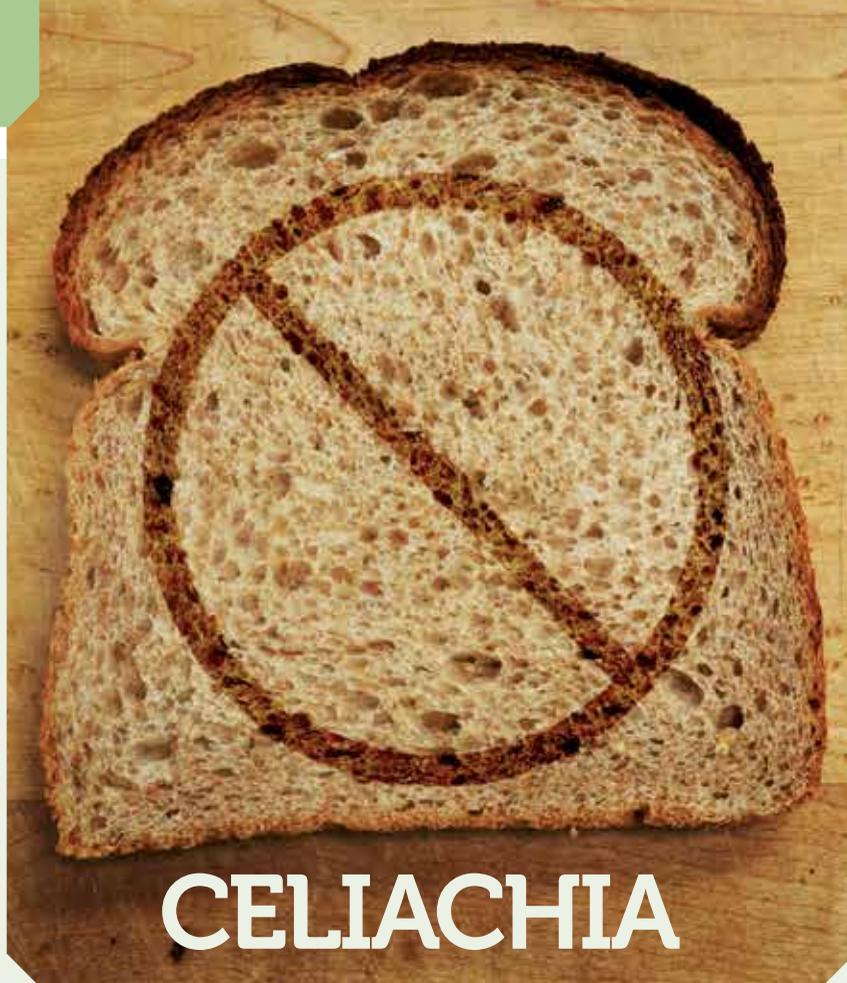
## ▲ GLI INFORTUNI DEI PICCOLI

Il 64% degli infortuni non mortali dei bambini sotto i 5 anni avviene a casa. Lo segnalano le nuove *Linee guida sulla prevenzione degli incidenti domestici in età infantile* pubblicate dal Ministero della Salute. Secondo i dati Istat, i casi di urto o schiacciamento sono più frequenti tra i 6 e i 17 anni e l'ambiente dove si verifica il maggior numero di incidenti è il salone.

Foto © Depositphotos.com

All'appello mancano ancora quasi il 70% dei celiaci. La sfida da vincere nei prossimi anni è la diagnosi, che in media arriva 6 anni dopo la comparsa dei sintomi. Questi possono essere gravi ma anche molto sfumati. Si discute di pazienti "camaleonti", perché la classica sintomatologia gastrointestinale rappresenta solo una piccola parte delle diagnosi di celiachia. Tra gli altri campanelli d'allarme, anemia, caduta dei capelli, carie dentali, osteoporosi. Nelle donne, ipertransaminasemia o difficoltà a concepire o a portare a termine una gravidanza. Di questo e di molto altro si discute dall'11 al 19 maggio in occasione della Settimana Nazionale della Celiachia promossa da Aic, che compie 40 anni. Per scoprire l'evento più vicino:

[settimanadellaceliachia.it](http://settimanadellaceliachia.it)



# CELIACHIA

La diagnosi arriva spesso con anni di ritardo: i campanelli d'allarme e gli esami



Il celiaco che non sa di esserlo entra ed esce dall'ospedale per un'anemia, un aumento delle transaminasi o per accertamenti. Continua a mangiare glutine e quindi a essere soggetto ai sintomi della malattia senza poter migliorare. Alcuni, a un certo punto, sospettano di soffrirne e provano da soli la dieta gluten free: trovando benefici proseguono per anni, salvo poi voler conferma da una diagnosi. Ma gli accertamenti vanno eseguiti con una dieta completa di glutine. Tra questi l'esame del sangue con il dosaggio anti-transglutaminasi: se questo è positivo si cerca conferma con un'altra classe di anticorpi (anti-endomisio). Ma l'esame che accerta una volta per tutte la celiachia è la biopsia duodenale il cui esito positivo fa accedere al siste-

ma di partecipazione alla spesa per l'acquisto di prodotti senza glutine da parte del Sistema Sanitario Nazionale. Nei bambini, per evitarla, ci si basa su quattro indizi: anticorpi anti-transglutaminasi con un titolo 10 volte superiore alla norma, anti-endomisio e predisposizione genetica positivi e sintomi clinici. La celiachia è un'enteropatia autoinfiammatoria scatenata dal glutine nel 3% dei soggetti geneticamente predisposti. La terapia è semplicissima: eliminare il glutine dalla dieta. Nell'arco di sei mesi, nella quasi totalità dei casi, i sintomi regrediscono e il celiaco finalmente ricorda cosa significhi stare bene, magari dopo anni. Perché il problema resta questo, il tempismo della diagnosi, al centro della Settimana Nazionale della Celiachia. 



**NAMEDSPORT®**  
SUPERFOOD



**Federica Pellegrini.**  
Campionessa Olimpica di Nuoto  
Primatista mondiale nel 200m in stile libero

**Eccellenza,  
concentrazione,  
purezza.**

**Omega 3 Double Plus:**  
certificato 5 Stelle IFOS  
e Informed-Sport.

- > Acidi grassi di ottima qualità
- > Soft gel deodorizzata senza retrogusto
- > 1 soft gel al giorno contribuisce alla normale funzione cardiaca\*\*\*
- > 3 soft gel al giorno contribuiscono al mantenimento dei normali livelli di trigliceridi nel sangue\*\*\*
- > 4 soft gel al giorno aiutano a mantenere una normale pressione sanguigna\*\*\*



\*Standard di purezza raggiunto con l'ottenimento del massimo livello di certificazione IFOS 5 STELLE.

\*\*EPA e DHA assunti alla dose giornaliera di 250mg contribuiscono alla normale funzione cardiaca; assunti alla dose giornaliera di 2g contribuiscono al mantenimento dei normali livelli di trigliceridi nel sangue e assunti alla dose giornaliera di 3g contribuiscono al mantenimento di una normale pressione sanguigna; inoltre il DHA assunto alla dose giornaliera di 250mg contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale e della normale capacità visiva.

\*\*\*Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione prima di assumere il prodotto. Si ricorda che il prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.



# DIETA E M





Pollyanna Zamburlin

• Biologa nutrizionista, Genova



# AL DI TESTA

Il legame tra le cefalee e lo stile di vita e in particolare con l'alimentazione è da tempo indagato su più fronti. Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi e le sperimentazioni sugli effetti dei regimi alimentari che inducono uno stato di chetosi nell'organismo quale possibile percorso terapeutico per chi soffre di emicrania. Le premesse e le indicazioni, i principi delle diete chetogeniche, gli esami e l'assoluta necessità di essere seguiti da uno specialista





Il mondo delle cefalee occupa un posto da podio, il terzo, tra le malattie più comuni al mondo con una prevalenza di quasi il 15%: ne soffre una persona su sette. Nonostante questo, resta una delle patologie meno curate, tanto che oltre la metà di coloro che ne soffrono non ha mai consultato un medico o non ha ricevuto una diagnosi appropriata. Molti hanno più attacchi al mese durante i quali ogni attività diventa impossibile e non sempre i farmaci sono risolutivi.

### LE CAUSE DELLE CEFALIE

Alcuni studi sottolineano un nesso con la ciclicità ormonale perché a soffrirne sono più le donne, e in età fertile. Altri, legano alcuni tipi di cefalee alla sindrome metabolica e alla gestione dei livelli insulinemici e allo stato infiammatorio dell'organismo. Senza dimenticare che la malattia ha una base genetica: più della metà dei soggetti ha un familiare che soffre dello stesso di-

sturbo. Non ultime, le ricerche che ipotizzano una correlazione con il famoso gene risparmiatore, quello a cui è dovuta la facilità con cui la maggioranza delle persone tende a ingrassare e che è coinvolto anche nella predisposizione per le malattie infiammatorie croniche come il diabete di tipo 2.

### LA DIETA CHETOGENICA

Recenti studi hanno evidenziato come per alcuni emicranici possa essere di aiuto una terapia nutrizionale particolare: la dieta chetogenica. Molti pazienti riferiscono una diminuzione degli eventi emicranici con miglioramento della qualità della vita. Esistono molti tipi di dieta chetogenica con scopi diversi: per il dimagrimento veloce, nei casi di obesità grave o per snellimenti localizzati ma anche per le epilessie farmaco-resistenti, per il deficit di Glut1, le emicranie non tensive, il diabete di tipo 2, la policistosi ovarica e altre condizioni. Nasce quasi un secolo fa come cura per

i bambini che presentavano un'epilessia farmaco-resistente e negli anni ha incontrato periodi di fama e altri di oblio. Il principio base risiede nel ridurre fortemente l'introito di carboidrati sotto una certa soglia; il quantitativo di proteine è calcolato in base al peso ideale del paziente rimanendo in un range normoproteico, anche perché un suo eccesso non permetterebbe l'entrata in chetosi. La quantità di grassi varia in relazione agli obiettivi della dieta. Mantenendo costantemente basso



## • CIBO & EMICRANIA •

Anche se la relazione è individuale, ridurre alcuni alimenti può diminuire e ridurre le crisi. In particolare si tratta di alimenti che richiedono una digestione complessa: agrumi, cipolle, olive in salamoia, frutta secca a guscio, pane e pizza caldi, banane, cioccolato, frutti e caffè

- che in piccole quantità può, invece, avere un effetto benefico - tè e bevande con caffeina e teina, pesce secco salato, ma anche latte, yogurt e panna acida. Attenzione anche ai nitrati presenti negli insaccati, al glutammato di sodio dei dadi da brodo e ai tannini del vino rosso.



Foto © Depositphotos.com

l'apporto dei carboidrati si induce la produzione dei corpi chetonici, che sostituiscono il glucosio come fonte elitaria di energia in diverse cellule tra cui i neuroni.

### LA RELAZIONE CON L'EMICRANIA

Un grammo di grasso produce più del doppio di energia di uno di zucchero: questa spinta energetica permette ai muscoli e al cervello di lavorare in modo più efficace inducendo un effetto antinfiammatorio importante. Nelle persone che soffrono di emicrania cronica si assiste a un maggior rilascio di citochine infiammatorie poiché spesso esiste una risposta alterata della glicemia e una maggiore esposizione allo stress ossidativo. La dieta chetogenica permette di attenuare l'infiammazione neuronale, modulando meglio l'eccitabilità corticale e l'abituazione a livello dell'encefalo. Inoltre, vi è un miglioramento energetico per quanto riguarda il funzionamento dei mitocondri. A questi effetti positivi va sommato il miglioramento della risposta insulinica, che contribuisce a spegnere un altro segnale trigger della patologia.

### LA CHETOSI È PER TUTTI?

No, e deve essere seguita da uno specialista ed essere personalizzata

## IL DIARIO

Spesso al paziente è consigliato di tenere un diario nel quale annotare gli eventi acuti segnalando orario, intensità ed eventuali fattori scatenanti tra i quali spiccano gli alimenti, lo stress, il clima, il sonno, la fatica, le luci, i rumori, gli odori e l'attività fisica.

con idonee integrazioni minerali onde evitare effetti collaterali. È controindicata a chi soffre di dia-

bete di tipo I, insufficienza renale, epatica o cardiaca grave e sarebbe auspicabile valutare gli esami ematici prima e durante il percorso. Tra gli effetti indesiderati: stipsi, che si risolve nel tempo; alitosi dovuta alla produzione ed espulsione dei corpi chetonici anche attraverso il respiro; crampi e stanchezza se l'integrazione minerale non è idonea. La dieta permette di ottenere un migliore focus mentale, livelli di energia più alti e un ottimo controllo dell'appetito sia per il cambiamento metabolico indotto - l'uso dei corpi chetonici come fonte di energia ha un noto effetto anoressizzante - sia per il miglioramento dei livelli di alcuni segnali chimici legati al senso di appetito come leptina, adiponectina e resistina. La dieta chetogenica, eseguita sotto controllo specialistico, può essere un approccio efficace e infatti è supportato da una sempre più ricca letteratura scientifica. I problemi sorgono col fai da te o con i pazienti poco informati. 

## LA DIETA CHETOGENICA

È una terapia nutrizionale che va seguita solo sotto controllo specialistico con opportune integrazioni e non è indicata per tutti. Attraverso la drastica restrizione dell'introito dei carboidrati è in grado di simulare gli effetti del digiuno e di fare entrare l'organismo in chetosi.



Foto © Depositphotos.com

Andare a scuola a piedi, correre al parco e arrampicarsi sui giochi. Fare la spesa e, naturalmente, praticare uno sport. Sono molti i modi in cui bambini e ragazzi possono e dovrebbero tenersi attivi, genitori e agende permettendo. In gioco c'è la loro salute, presente e futura. A ricordarlo i pediatri della Sipps, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale, che sposano le linee guida dell'OMS: bambini e ragazzi tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno un'ora di attività fisica da moderata a vigorosa tutti i giorni ed esercizi per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico 3 volte la settimana. La domanda per tutte le mamme è allora solo una: faccio muovere mio figlio abbastanza?



## ATTIVITÀ FISICA

**Non si tratta "solo" di sport ma di uno stile di vita attivo per costruire ogni giorno un futuro in salute: i consigli dei pediatri**

**S**port, questo "sconosciuto". Quando i bambini hanno pochi mesi è corsa, tra le mamme, alla psicomotricità e alle attività acquatiche. Al giro di boa di qualche anno ecco che bambini e ragazzi si muovono poco. Il punto, infatti, non è lo sport in senso stretto ma l'attività fisica quotidiana, fatta anche di gioco e movimento. Non si tratta "solo" di bruciare calorie ma di migliorare lo stato di salute nell'immediato e nel futuro. Da qui le indicazioni dell'OMS e i consigli dei pediatri della Sipps, la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale: «In pratica – precisa Giuseppe Di Mauro, presidente SIPPS - significa che i bambini e gli adolescenti devono quotidianamente, come minimo per un'ora, giocare, praticare l'esercizio fisico strutturato e/o

praticare sport». Livelli adeguati di attività fisica «migliorano il funzionamento di molti meccanismi metabolici, che permettono alle cellule di utilizzare gli zuccheri, i grassi e le proteine introdotti con gli alimenti e di smaltire le sostanze nocive introdotte dall'esterno o prodotte dal nostro organismo» spiega Domenico Meleleo, Coordinatore del Documento di Consensus intersocietario SIPPS e FIMP *Il bambino e l'adolescente che praticano sport*. Se i nostri figli sono sportivi non esageriamo comunque con il cibo e ricordiamo l'idratazione: un bambino di 4-10 anni ha bisogno di bere 1100 ml al giorno; gli adolescenti un litro e mezzo/due al giorno. In caso di attività agonistica è opportuno consultare un professionista della nutrizione. 

DOMENICA

12  
MAGGIO

ANCHE TU REGALA ALLA MAMMA  
**L'AZALEA DELLA RICERCA®**  
PER SAPERE DOVE TROVARLA: AIRC.IT - 840.001.001\*



**Carlotta** è una ricercatrice e ogni giorno aiuta tante donne come **Francesca** ad affrontare il cancro. Entrambe sono mamme e hanno ricevuto un regalo speciale. **Scopri le loro storie e tutte le altre su airc.it.**

**CONTRO IL CANCRO, IO CI SONO.**

PARTNER  
ISTITUZIONALE

**BANCO BPM**

Rendiamo il cancro sempre più curabile.



a MAGGIO nelle Farmacie Associate

## MISURAZIONE DEL FLUSSO VENOSO



**L'**insufficienza venosa è un disturbo della circolazione che consiste nella ridotta capacità delle vene di far defluire il sangue dagli arti inferiori al cuore.

La misurazione del flusso venoso consente di calcolare il **tempo di ritorno del sangue al cuore**.

L'esame ha una durata di **15 minuti** e l'apparecchio utilizzato è il **Venoscreen**; ciò consiste in un **esame non invasivo** per il paziente, in quanto esso dovrà dare una modesta collaborazione, al fine della corretta esecuzione, potendo valutare lo stato delle vene.

L'esame è **consigliato a uomini e donne** che avvertono i seguenti sintomi: caviglie e gambe gonfie, dolore diffuso alle gambe, gambe stanche e pesanti, prurito e formicolio alle caviglie, crampi notturni alle gambe, capillari visibili, vene varicose, comparsa di arrossamenti e macchie scure alle caviglie.

Le principali **cause dell'insufficienza venosa** possono derivare da fattori ereditari, scompensi ormonali, obesità, vita sedentaria e pillola contraccettiva. L'insufficienza venosa è un disturbo molto diffuso che colpisce maggiormente il genere femminile; infatti nei vari studi eseguiti è emerso che tale disturbo colpisce il 55% della popolazione adulta femminile, mentre la percentuale per il genere maschile si attesta tra il 10 e il 30%.

Pertanto se l'insufficienza venosa non viene curata in modo adeguato potrebbe, a lungo andare, diventare una **malattia cronica**, che andrà a progredire nel tempo e ad aggravare la situazione del paziente. ●

> il nostro consiglio per la tua circolazione

### VENAFLUX compresse e crema gel



# LA TUA SALUTE

a GIUGNO nelle Farmacie Associate

## TELEDERMATOLOGIA (CONTROLLO DEI NEI)

**L** melanoma è la forma più pericolosa di tumore cutaneo, che si origina dai melanociti, le cellule che producono la melanina, il pigmento naturale del colore della pelle. Nella maggior parte dei casi, il melanoma insorge a partire da un **neo preesistente** che muta nella sua forma o colore. Prima viene diagnosticato il melanoma, più alte sono le possibilità di guarire.

Un primo passo nella prevenzione del melanoma è sottoporsi a un **periodico controllo dei nei** in farmacia, dove sarà possibile analizzare fino a tre nei che si ritengono a rischio o di cui si sono registrate variazioni nella forma, nel colore della pelle interessata. L'obiettivo è distinguere il prima possibile l'insorgenza di un melanoma e combatterlo nei suoi primissimi stadi, quando è ancora **"in situ"** - occupando solo gli strati più superficiali della pelle - o sottile, con uno spessore inferiore a un millimetro: il tempismo è fondamentale, perché la prognosi sia favorevole.

Presso le Farmacie associate FAP si può eseguire il controllo di teledermatologia, ossia l'innovativo servizio con il quale è possibile acquisire in pochi minuti immagini digitali dei nei selezionati e inviare per via telematica ai dermatologi del network tutte le informazioni necessarie per un consulto a distanza su moltissime patologie cutanee. Il paziente potrà ritirare il referto dopo pochi giorni presso la stessa farmacia in cui ha svolto il controllo. La teledermatologia rappresenta una prestazione di prima istanza rientrante nell'ambito dell'autocontrollo pertanto è un importante strumento per mettere in luce eventuali problematiche sospette che verranno poi sottoposte all'attenzione di un dermatologo, su consiglio del farmacista stesso. ●



RICHIEDI  
IL NOSTRO  
CONSIGLIO  
PER LA SALUTE  
DELLA TUA  
PELLE

OMRON

Per il **PAZIENTE  
DIABETICO**

Misurazione  
a **360°**

Facile  
da **INDOSSARE**

VIVI UN PASSO  
**AVANTI**

**LA TUA SALUTE,  
NELLE TUE MANI**

**M6  
Comfort**

Misura la pressione, dove e quando vuoi.

È un dispositivo Medico **CE**. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal del 16/03/2018.  
Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.

# Oltre lo scompenso CARDIACO

L'insufficienza cardiaca è una condizione clinica complessa, in costante aumento nella popolazione generale. Dagli anni '80 a oggi sono state introdotte molte nuove cure che hanno migliorato in modo significativo prognosi e qualità di vita. Alle terapie mediche si è affiancata la messa a punto di dispositivi impiantabili in grado di supportare la funzione del cuore insufficiente e oggi la ricerca guarda alle possibili alternative al trapianto: con quali prospettive?



Intervista a  
Edoardo Gronda

- Specialista in Cardiologia
  - Consulente Scientifico di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari
- > [trombosi.org](http://trombosi.org)

di Luisa Castellini

# I

n Italia ci sono 1-1,5 milioni di soggetti con un danno cardiaco sintomatico o asintomatico. Il 10-12% sta perdendo o ha perso la risposta clinica alle cure e quindi sta peggiorando. Per questo la ricerca scientifica è orientata alla messa a punto di sistemi elettromeccanici impiantabili a 

⦿ livello del cuore che consentano al muscolo cardiaco insufficiente di mantenere la perfusione degli organi e degli apparati, come soluzione alternativa al trapianto di cuore, soluzione limitata dalla carente disponibilità di donatori.

### QUANDO LA SOSTITUZIONE DEL CUORE DIVENTA UNA NECESSITÀ?

Nonostante i progressi conseguiti nelle cure per lo scompenso cardiaco, il 10-15% dei pazienti manifesta una progressiva insensibilità alle cure mediche e presenta un'inarrestabile progressione della malattia. Con l'aggravamento, solo il trapianto di cuore ha mostrato di fornire un'adeguata risposta in termini di guadagno di vita, reinserimento sociale e contenimento dei costi. Tuttavia la domanda eccede di gran lunga la possibilità di soddisfarla.

### QUALI SONO I NUMERI IN ITALIA?

Seguo pazienti che hanno affrontato un trapianto da oltre 30 anni: si tratta di una cura efficace, che può ristabilire una vita normale nella maggior parte dei casi, ma che ovviamente presenta diversi scogli che vanno affrontati ed evitati. Basti pensare che all'anno si eseguono circa 300 trapianti in Italia: questo numero, in una popolazione di 60 milioni, è lo stesso in rapporto alle altre società avanzate.

### COME SI È ORIENTATA LA RICERCA PER RISPONDERE ALLA DISTANZA TRA DOMANDA DI TRAPIANTO E DONATORI DISPONIBILI?

Si sono messi a punto dei sistemi che costituissero una sorta di ponte verso il trapianto (*bridge to transplant*) e che consentissero al paziente di sopravvivere in attesa della disponibilità di un organo da donatore oltre i limiti imposti

## • L'ENDOTELIO •

Sino a pochi anni fa si riteneva che le cellule che ricoprono le pareti dei vasi non avessero funzioni particolari se non di mantenere uniforme la superficie di scorrimento del sangue. Oggi sappiamo che la loro estensione supera il miglio quadrato e che queste cellule sono un organo sensibilissimo la cui funzione è molto più complessa. L'endo-

telio genera dei segnali che attivano e disattivano la risposta immunitaria e della coagulazione mantenendo entrambi i sistemi in un equilibrio instabile in modo che siano reattivi solo e quando necessario. È una funzione delicatissima: se il sistema della coagulazione si attivasse improvvisamente il sangue diventerebbe gel e moriremmo all'istante.

## • I DATI •

La stima epidemiologica, basata su quanto osservato nei 15 anni precedenti, indica che nell'arco dei prossimi 10-12 anni vi sarà un incremento dei soggetti non più sensibili alle cure per scompenso cardiaco del 30%. Il dato è impressionante soprattutto se si pensa che ancora oggi la migliore terapia disponibile è il trapianto.

## QUALI SONO LE PROBLEMATICHE PIÙ FREQUENTI?

Questi pazienti sviluppano spesso delle condizioni legate all'alterazione dell'equilibrio del sistema emostatico. All'interno del corpo, ci sono due sistemi che sono in equilibrio instabile l'uno rispetto all'altro e ci proteggono da insulti di vario genere. Uno è il sistema immunitario, che ci difende dagli agenti patogeni. L'altro è il sistema coagulativo, che provvede a riparare qualsiasi lesione si manifesti nel circolo per evitare la perdita di sangue. Questi sistemi sono rapidamente attivabili perché mantenuti in costante equilibrio instabile tra fase attiva e disattiva. Tale equilibrio instabile consente di evitare ogni inerzia nella risposta necessaria al momento e costituisce la garanzia di massima efficacia a fronte di un immediato pericolo. Essendo due sistemi instabili e strettamente connessi, la loro funzione è regolata di volta in volta dalla superficie dei vasi in cui scorre il sangue, ricoperta da un tessuto specifico denominato endotelio. Sebbene i sistemi meccanici di supporto alla circolazione siano strumenti altamente evoluti e sofisticati, essi non sono composti da materiali biologici. Il sangue, venendo a contatto con la loro superficie riceve stimoli inappropriati, che col tempo alterano e danneggiano la stessa struttura complessa del sangue. All'inizio il problema si può controllare con una relativa efficacia mediante il trattamento profilattico anti trombotico, ma poiché il sistema della coagulazione è in stretta simbiosi con quello immunitario, col tempo tale condizione può causare la comparsa di trombosi, di emorragie e di quadri infettivi. 

tratta di una soluzione terapeutica definitiva (*destination therapy*). Grazie ai progressi conseguiti, oggi sono disponibili sofisticati dispositivi impiantabili a livello cardiaco in grado di supportare la circolazione del sangue nell'organismo in modo definitivo a lungo termine. Si tratta di sistemi basati su pompe alimentate elettricamente che sono in grado di generare un flusso sanguigno, in grado di sopperire alle necessità circolatorie sia a riposo che durante la normale attività fisica. I presidi di ultima generazione hanno dato risultati molto buoni, con una sopravvivenza superiore al 70% dopo 2 anni. Si tratta di una percentuale elevata confrontata ai risultati negli anni '80 e 90.

dall'esaurimento della funzione del cuore. Il successo di questi dispositivi nel prolungare la vita dei pazienti in attesa di trapianto ne ha prefigurato l'impiego come alternativa al trapianto quando questo non risulti praticabile. In questo caso si

# goovi

good. easy. natural.

**Positivamente buono,  
sorprendentemente naturale**

- **INTEGRATORI ALIMENTARI**  
per il benessere della donna
- **COSMETICI NATURALI**  
fino al 99,5% ingredienti  
di origine naturale



Cosmetici naturali



Integratori alimentari donna

Scopri tutta la linea Goovi su [www.goovi.com](http://www.goovi.com)



# Matera 2019

## A passeggio tra i Sassi

«C

hiunque veda Matera non può non restarne colpito, tanto è espressiva e toccante la sua

dolente bellezza». Così scriveva lo scrittore romano Carlo Levi negli stessi anni del suo romanzo autobiografico *Cristo si è fermato a Eboli*. Eletta Capitale della Cultura 2019, ma un tempo "vergogna d'Italia", per via delle pessime condizioni di vita, Matera custodisce nei suoi celebri Sassi (dichiarati nel 1993 Patrimonio Mondiale dell'Umanità) oltre 8 mila anni di storia. Abitata fin dall'età paleolitica, dominata dai romani, dai saraceni, dai normanni e dagli spagnoli, fu solo con l'avvento dei monaci benedettini e bizantini a rivelare agli occhi degli abitanti la sua intrinseca magnificenza, a far germogliare, a poco a poco, un agglomerato urbano particolarmente originale. Un paesaggio rupestre che, con le sue radici scavate nella roccia, racconta oggi la capacità dell'uomo di adattarsi

di  
Claudia Amato

perfettamente all'ambiente naturale sfruttando con astuzia i pendii irregolari e la morbida pietra tufacea del territorio.

Il cuore di questa città è il quartiere dei Sassi – Barisano, ricco di portali scolpiti e fregi che ne nascondono il nucleo sotterraneo e Caveoso, disposto ad anfiteatro romano con case-grotte che scendono a gradoni –, da cui si può ammirare il verde scenario del parco della Murgia, una sorta di canyon da cartolina con 150 chiese rupestri e innumerevoli siti preistorici. Da qui la prima tappa d'obbligo è quella della splendida Chiesa della Madonna dell'Idris, incastonata come una gemma sulla parte alta del Monterrone. Da qui ci s'incammina verso il Musma, il Museo della scultura contemporanea ricavato nelle grotte. Punto

di collegamento tra i due Sassi è la Civita, antico cuore cittadino dove svetta il campanile del Duomo e da dove è possibile partire per visitare l'impressionante cisterna del Palombaro Lungo, la Chiesa di Santo Spirito e le belle sale di Palazzo Lanfranchi. Da qui ci si può dirigere poi verso il Castello Tramontano, oppure visitare il Museo Archeologico Domenico Ridola, che racconta, attraverso le sue importanti testimonianze archeologiche (statuette votive, utensili, vasi, armature, corredi funerari, ecc.), una delle più antiche città del mondo. Quando il sole tramonta, colorando di luce i muri della città, ci si può perdere tra i caratteristici vicioletti alla ricerca di qualche romantico localino dove gustare i piatti tipici della tradizione, come la *Ciallèd*, la *Capriata*, la *Pignata*, lo *Sporcamuso* o le *Strazzate*, pietanze di una cultura povera che racchiude nei suoi sapori decisi tutta la storia di un passato rupestre. 

# Il cammino



# anti STRESS

**Passeggiare nel verde sostiene la salute cardiovascolare ma anche il tono dell'umore: ridimensiona le preoccupazioni e restituisce creatività ed energia**



Camminare è un modo semplice per essere consapevoli della nostra vita.

Perché focalizziamo la nostra attenzione sull'esperienza concreta del cammino: sul movimento, lo spazio, il percorso e mentre ci muoviamo tutti i sensi si attivano per cogliere ogni elemento esterno, dal vento sulla pelle alle irregolarità del terreno fino alla temperatura, il sudore, la fatica. Senza dimenticare che un'attività fisica regolare è un'alleata fondamentale per la nostra salute cardiovascolare. Camminare, meglio se a passo lesto, aiuta ad abbassare pressione e livello dei trigliceridi con un ridotto impatto a livello articolare rispetto ad altre discipline. Il tutto allontanando lo stress, abbassando le tensioni e la tristezza e conquistando una buona dose di creatività come ha concluso una ricerca condotta dal Centro Integrato di Neuroscienze di Madrid, in Spagna. Un'ora di camminata al giorno, soprattutto in ambienti naturali, è terapeutica e migliora la qualità della vita. L'abitudine, la ripetitività e l'automatismo sono nemici del cervello, favoriscono lo stress, le nevrosi e l'infelicità. Ritagliarsi uno spazio per uscire dagli schemi e passeggiare a contatto con la natura fuori dagli schemi contribuisce a eliminare le



Stefania Puglisi

• Psicologo-psicoterapeuta e Mediatore Familiare, Genova  
> [dottoressapuglisi.it](http://dottoressapuglisi.it)

preoccupazioni, rilassando la mente e a migliorare l'umore grazie al rilascio del cortisolo, l'ormone di risposta allo stress, ponendo quindi le basi di maggiore fiducia e ottimismo.

## QUANDO IL CAMMINO DIVENTA UN VIAGGIO SPIRITUALE

Molte persone scelgono come vacanza un periodo di pace e meditazione nella natura intraprendendo un viaggio a piedi e percorrendo strade panoramiche e battute nei secoli da milioni di persone per crescere e migliorare. Tipico esempio è il Cammino per Santiago di Compostela dove, peraltro, gli italiani sono i più numerosi. Già dopo tre giorni ansie e preoccupazioni si allentano. Camminare nella natura, in silenzio, concedersi spazio per scoprire un ruscello o dei fiori è un modo per trovare se stessi nella semplicità. Sulle antiche vie - Compostela ma anche la via Francigena - non si è

mai soli. Il cammino si condivide e così le esperienze si confrontano, le fragilità si rilevano e le risposte si fanno più immediate. Camminare è una bella metafora del lavoro terapeutico: ogni momento va vissuto intensamente perché ricco di emozioni e di significati, di imprevisti, anche, da imparare a gestire con amore, serenità e, perché no, intraprendenza. 

## A PIEDI NUDI NEL PARCO

Uscire dai propri schemi, dimenticare il cellulare e abbandonarsi alla scoperta di nuovi percorsi aiuta a custodire la serenità, a stuzzicare la fantasia e a essere più elastici.



# Aspettando L'ESTATE

## SOS cellulite: gli sport e i cibi detox per metterla KO

**S**econdo recenti studi interessa 8 italiane su 10, non solo su glutei cosce e addome, ma anche su braccia e mento. Le ragioni che stanno alla base di questo squilibrio sono di diversa natura: una predisposizione femminile e una tendenza costituzionale, ma anche lo stress costante – che provoca un'ipersollecitazione del sistema nervoso simpatico e un'inflammatione dei capillari – e un'alimentazione scorretta. Un organismo carico di tossine è, infatti, più esposto al rischio di cellulite, poiché la loro presenza impedisce al tessuto connettivo di svolgere correttamente la sua funzione di transito dei prodotti di scarto del metabolismo e dei nutrienti cellulari. La cellulite non è uguale per tutte. Si può avere una cellulite dura e compatta, con ritenzione o morbida. È quindi molto importante riconoscerla, individuare il rimedio più adeguato per ridurla ed essere pronti, senza troppa ansia, alla prova costume. La cellulite dura e compatta colpisce fianchi, addome e glutei. La pelle è secca, liscia, tesa, granulosa e con zone "a materasso". I cuscinetti sulle na-

a cura di  
**Claudia Amato**

tiche sono un indicatore del fatto che il surrene lavora troppo e male, mettendo in circolo gli ormoni dello stress. Per combatterla bisogna ridurre il caffè e i grassi di derivazione animale, applicare dei fanghi termali a base di acque sulfuree e scegliere sport come tennis, yoga, pilates e stretching. La cellulite con ritenzione colpisce gambe, cosce e ginocchia. La pelle è molle con gonfiori negli arti e nei piedi ed è

*L'estate è alle porte e la prova costume è già nei nostri pensieri. Colpa della cellulite, uno squilibrio del microcircolo che crea fastidiosi inestetismi. Dura e compatta, con ritenzione o morbida: identificarla è il primo passo per mettere in azione le migliori strategie*

dolorosa al tatto. Questa cellulite è spesso provocata da un'iperattività delle ovaie ed è acuita dalla somministrazione di estrogeni a scopo contraccettivo. Per combatterla bisogna ridurre drasticamente il sale nei cibi e gli eccessi di dolci, nuotare, camminare, fare corse leggere e andare in bicicletta. L'ultima tipologia, la cellulite morbida, colpisce braccia, interno cosce e sottomento, dove la pelle appare spugnosa. È spesso provocata da un eccesso di carboidrati e dolci e dalla carenza di cibi proteici, frutta e verdura. Tra le attività fisiche ideali per questo tipo di cellulite vi sono gli esercizi a corpo libero, la ginnastica orientale e le danze sudamericane. Per tutte vale però una sola regola "alimentare": una dieta equilibrata e varia, povera di grassi e ricca di fibre, acqua e tisane drenanti che attivano le funzioni digestive, tonificano e svolgono un'azione diuretica e depurativa. Ad una sana alimentazione e a una regolare attività sportiva, si possono associare trattamenti estetici mirati che possono aiutare a contrastarla. Tra questi sono utilissimi i massaggi linfodrenanti, la pressoterapia e i trattamenti iniettivi. 

Antonello da Messina *Annunciata*, 1475-1476 - tempera e olio su tavola, 45 x 34,5 cm  
Galleria Regionale della Sicilia di Palazzo Abatellis, Palermo. Fotografia: Foto Giulio Archina



Antonello da Messina *Ritratto di giovane*, 1478 - olio su tavola di noce, 20,4 x 14,5 cm  
Foto Scala, Firenze/bpk, Bildagentur fuer Kunst, Kultur und Geschichte, Berlin

## L'UMANO E IL DIVINO

Antonello da Messina a Palazzo Reale a Milano



a grande mostra allestita a Palazzo Reale a Milano intorno alla figura del pittore Antonello da

Messina (1430 ca.-1479) raggruppa buona parte dei suoi lavori più noti: si tratta quindi di un evento straordinario, reso possibile da una serie di prestiti eccezionali. Umanesimo italiano e stile fiammingo, spazi aperti e ambientazioni dense di penombra si alternano in un suggestivo percorso studiato dal curatore della mostra Giovanni Carlo Federico Villa. Grande attenzione viene riservata alla ritrattistica, genere nel quale Antonello

a cura di  
**Mario Di Marco**

ANTONELLO DA MESSINA  
Palazzo Reale, Milano  
fino al 2 giugno 2019  
> [mostrantonello.it](http://mostrantonello.it)

tocca vertici assoluti: volti, espressioni, storie che abitano lo spazio fisico dell'opera ove tutto, anche il non detto, il non dipinto, acquista un valore e una profondità inediti. Minimi dettagli e velature di colore capaci di evocare dal nulla ciò che

noi siamo, materia e spiritualità, umano e divino. Le scarse notizie sulla vita del pittore, sul suo apprendistato, sui viaggi e gli incontri con artisti dell'epoca non fanno che accrescere il fascino e il mistero che circonda i suoi capolavori, pensiamo alla celebre "Annunciata" di Palazzo Abatellis a Palermo, all'ermetico "Ritratto d'uomo" del Museo Mandraliscia di Cefalù o all'intenso "Ecce Homo" proveniente dal Collegio Alberoni di Piacenza, un'opera straordinaria che torna a Milano dopo essere stata esposta nel 2002 al Museo Diocesano. 

Staatliche Museen, Gemäldegalerie, Berlino. ©2018. Foto Scala, Firenze/bpk, Bildagentur fuer Kunst, Kultur und Geschichte, Berlin



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 tranci di pesce spada da 175 – 200 g l'uno
  - 1 arancia (la buccia grattugiata)
  - ½ cucchiaino di peperoncino rosso secco (facoltativo)
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

#### PER L'INSALATA

- 1 finocchio (tenere da parte le foglioline)
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- ½ mazzo di rapanelli
- 1 piccola cipolla rossa
  - 1 avocado
- 1 peperoncino fresco rosso o verde, senza semi
- 2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato e qualche fogliolina intera
  - 2 arance
- 1 lime (la buccia grattugiata più il succo di una metà)
  - zucchero
  - aceto
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

## PESCE SPADA AI FERRI CON INSALATA DI ARANCE, FINOCCHI E AVOCADO

Ricetta consigliata da Alt,  
Associazione per la lotta alla trombosi  
e alle malattie cardiovascolari

### Preparazione

Lavare e asciugare i tranci di pesce, condirli in un recipiente non metallico con 2 cucchiaini di olio, il peperoncino secco e la buccia grattugiata dell'arancia. Lasciar marinare mentre si prepara l'insalata. Tagliare il finocchio a dadini, i rapanelli a fettine sottili, pestare leggermente i semi di cumino, tritare la cipolla, il peperoncino fresco, il coriandolo e l'avocado pelato, mettere tutto in un'insalatiera e mescolare bene. Pelare le arance, togliere dagli spicchi la pellicina bianca e tagliarli a pezzetti, versarli nell'insalatiera con il resto e aggiungervi la scorza e il

succo del lime. Condire con zucchero, aceto, sale e pepe secondo i gusti. Far riposare 15-30 minuti. Togliere il pesce spada dalla marinata ed eliminare ogni residuo di scorza d'arancia. Metterlo sulla griglia molto calda e girarlo sui due lati, spennellandolo con la marinata. Non deve cuocere più di 1-2 minuti per lato. Servire subito con l'insalata condita con un paio di cucchiaini d'olio, guarnendo con le foglioline di finocchio e di coriandolo. 

[>trombosi.org](http://>trombosi.org)

# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

Superato un momento di crisi, pensi di poter cancellare con un colpo di spugna anni di piccole incomprensioni con il partner che vi hanno allontanato, seppur gentilmente. Per riavvicinarvi servirà maggiore introspezione e più coraggio. Ne vale la pena, non rimandare oltre.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

Giunto al banco di prova di un importante obiettivo lavorativo, tiri le somme. Ne è valsa la pena? I risultati che hai ottenuto sono stati apprezzati e ti senti soddisfatto delle tue scelte. Manca ancora qualcosa, l'amore, e tu lo sai. Ma presto, complice l'estate, eccolo arrivare.



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

Ti sei molto speso a favore del quieto vivere e della stabilità, tua e di chi ti circonda. Attenzione però, le inquietudini nascoste sotto il tappeto, come la polvere tendono comunque a tornare alla luce. Scegli una battaglia per volta e combattila. Non puoi abdicare a ogni desiderio.



**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

Dopo mesi di stress hai finalmente recuperato il tuo baricentro, fisico ed emotivo. Hai come tutti le tue preoccupazioni, ma riesci a gestirle e a vedere con positività anche i piccoli ostacoli che fino a ieri ti mandavano su tutte le furie. Approfittare per chiudere affari e prenotare vacanze.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

È tornata la voglia di sorridere e di staccare la spina di una tensione che, tu per primo, hai alimentato per mesi rispetto a un progetto di difficile realizzazione. Sarà che ora le prospettive sono più rosee, ma forse hai imparato la lezione: non tutto può essere esattamente come tu lo vuoi.



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Non avevi mai preso impegni così a lungo termine. Che si tratti della firma di un contratto o di un matrimonio, lo stress si fa sentire. Accetta consigli e cerca di diminuire, se possibile, la portata delle scelte che più ti preoccupano. Procedi poi con la giusta serenità e fiducia nel futuro.



**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

Abituato a programmare e a cercare di controllare ogni dettaglio, non ti accorgi che forse questa tua attitudine, molto apprezzata in ufficio, può invece causare stress in chi ti sta vicino, dal partner ai figli. A volte essere sensibili a queste atmosfere paga più di essere risoluti nelle scelte.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

Negli ultimi mesi ti sei messo molto in discussione più per andare incontro a qualcuno a cui tieni molto che per tua intima necessità. Per questo indugi a prendere alcune importanti decisioni: senti che in fondo al cuore non ti appartengono. Non è tardi per fare chiarezza.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

Ti sei gettato alle spalle un forte periodo di stress. Adesso guardi le stesse situazioni con il distacco necessario per risolverle. Complice questa rinnovata serenità, riesci a captare nuove occasioni e possibilità nel lavoro, recuperando una dimensione che avevi messo tra parentesi.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

Prosegue una parabola energetica ascendente. Aumentano le temperature e così le tue energie. Ottimista, motivato, carismatico, guadagni la fiducia di nuovi e importanti clienti in ufficio, mentre fai conquiste nei momenti di relax. Attenzione alle passioni impreviste.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

C'è stato più di un momento nel quale hai pensato che non saresti mai riuscito a superare una grande delusione. Col classico senno di poi, ridimensioni quell'esperienza da cui però hai tratto molte nuove forze per affrontare al meglio il quotidiano e le sfide che hai pianificato.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

Una piccola pausa, per i più fortunati un viaggio fuori programma, ti ha risollevato umore e spirito. Pronto ad affrontare gli impegni estivi, che si tratti di lavoro o di progetti finanziari, ritrovi fiducia nella possibilità di risolvere quelle questioni in sospeso che da tempo ti preoccupano.

Un taglio può capitare...  
Mai trascurare!



## CONNETTIVINA *BIO*

Ad azione idratante, favorisce la guarigione.

**CONNETTIVINA *BIO* crema** è indicata per il trattamento di lesioni superficiali, a basso rischio di infezione. A base di *Acido ialuronico 0,2%*, preparato con metodo biofermentativo, grazie all'azione idratante favorisce la guarigione di **tagli, abrasioni, escoriazioni, scottature e irritazioni**, con buoni risultati estetici.

Disponibile anche in garze per lesioni più estese.



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

# Fioriscono BENESSERE e CONVENIENZA

## MAGGIO

REACTINE



sconto  
**25%**

compresse

IRIDINA DUE



sconto  
**30%**

collirio

DICLOREUM



sconto  
**25%**

cerotti  
medicati

## GIUGNO

CONNETTIVINA  
BIO



sconto  
**25%**

crema

FASTUM



sconto  
**25%**

gel

MAALOX PLUS



sconto  
**25%**

compresse