



periodico di salute attualità e cultura | Marzo - Aprile 2020

151

# PHARMA

magazine



# La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

PHARMA MAGAZINE è il mensile di salute - qualità - cure edito da Edizioni Personalizzate - Gruppo Moretti Editore - foto © Depositphotos.com



# ASPETTANDO LA PRIMAVERA

Illustrazione © Depositphotos.com

Anche se sulle nostre spalle pesano ancora i cappotti, nell'aria iniziamo già a sentire i primi segni della primavera in arrivo. È il corpo a richiamare la nostra attenzione: le giornate si allungano e molti di noi si ritrovano, spesso, a fare i conti con difficoltà ad addormentarsi e frequenti risvegli notturni, coi risultati che ben conosciamo la mattina seguente. Stanchezza, sonnolenza, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito. Jet-lag primaverile o disturbo del sonno? Scopriamo la differenza nell'intervista con cui

apriamo questo numero di Pharma Magazine, con tanti consigli su come migliorare la nostra routine del riposo riscoprendo le buone abitudini, soprattutto a tavola, perché l'alimentazione influisce più di quanto pensiamo sul sonno. Tante notizie, la giornata del Fiochetto Lilla sui disturbi del comportamento alimentare, un'incursione nella storia della farmacia, e poi un approfondimento importante sulla malpractice casalinga, per scoprire come proteggersi dal pericolo dei tanti prodotti chimici per la pulizia presenti nelle nostre

case. Dopo saranno la dolcezza e la curiosità a guidare la nostra lettura. Con la psicologa riflettiamo su come, nonostante il crollo del numero di matrimoni, il mitico si non perda il suo fascino. Nelle pagine di bellezza troviamo, invece, buoni consigli sui rimedi naturali contro le rughe. Il tutto accompagnato da una ricetta sana e gustosa, da un viaggio a Vienna, principessa d'Austria, e da una splendida mostra che ci fa tornare tutti bambini. Un bel modo per salutare marzo e la nostra primavera in arrivo.

Luisa Castellini

**MAL DI TESTA?**  
PUOI PROVARE



**Quando serve anche a stomaco vuoto.  
A partire dai 12 anni.**

Per saperne di più [www.moment.it](http://www.moment.it)

È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Nei soggetti con problemi di tollerabilità gastrica, è preferibile assumere il medicinale a stomaco pieno.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 04/02/2019.

  
**ANGELINI**



Direttore Editoriale  
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile  
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale  
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione  
GIAN LUIGI PANNI

Hanno collaborato  
CLAUDIA AMATO  
SALVATORE CAIAZZO  
ANTONIO CORVI  
STEFANIA PUGLISI

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

Editore



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

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

Stampa  
Tipmecca, Recco, Genova

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

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

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

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

# Sommario

## IL SONNO È SERVITO

Intervista a Massimo Conti  
Di Luisa Castellini

Una cena troppo abbondante, ore e ore al computer a letto: sono molte le abitudini che ostacolano un buon riposo col risultato, la mattina, di svegliarsi in compagnia di stanchezza, sonnolenza e irritabi-

lità. Il tutto amplificato dagli effetti del jet-lag primaverile. Scopriamo, allora, come migliorare una volta per tutte la nostra routine del sonno, con un grande obiettivo: dormire meglio.



10

## SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

8 SUL CALENDARIO  
#coloriamocidillia

14 LA STORIA IN FARMACIA  
Farmacie storiche  
Antonio Corvi

19 PREVENZIONE  
Malpractice casalinga  
Salvatore Caiazzo



19

## PARLIAMO DI

22 IN CUCINA  
Radicchio

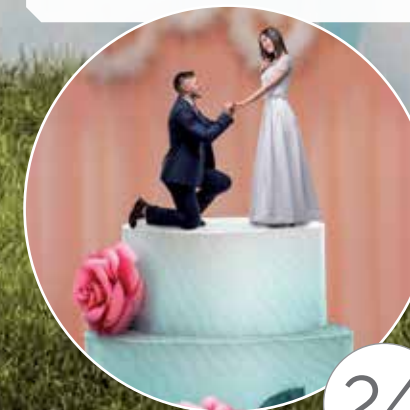
23 LA MOSTRA  
Un incanto di nome Disney

24 PSICOLOGIA  
Viva gli sposi!  
Stefania Puglisi

26 BEAUTY  
Addio rughe  
Claudia Amato

28 IN GIRO PER IL MONDO: AUSTRIA  
Vienna  
Claudia Amato

30 OROSCOPO



24

## QUESTO MESE IN AGENDA

15 MARZO  
IX GIORNATA NAZIONALE  
DEL FIOCCHETTO LILLA

È dedicata ai Disturbi del Comportamento Alimentare, tema che affrontiamo nel nostro articolo a pagina 8. Per scoprire gli eventi sul territorio:  
> [coloriamocidillia.wordpress.com](http://coloriamocidillia.wordpress.com)

20 MARZO  
GIORNATA MONDIALE  
DEL SONNO

*Better Sleep. Better Life. Better Planet* è il tema scelto nel 2020 per questo appuntamento declinato in ogni parte del mondo con iniziative locali. Al sonno dedichiamo la nostra intervista a pagina 10. Per saperne di più sulla giornata:  
> [worldsleepday.org](http://worldsleepday.org)





Greta Thunberg - Foto © Ate\_ML\_Depositphotos.com

## GRETA THUNBERG

### la voce della natura

È la più giovane attivista al mondo, nota per le sue manifestazioni contro i cambiamenti climatici tenute a Stoccolma davanti al Riksdag, il parlamento nazionale del Regno di Svezia. Greta Thunberg, all'anagrafe Tintin Eleonora Ernman Thunberg (Stoccolma, 3 gennaio 2003), ha conquistato la copertina del *Time* diventando, nel 2019, il simbolo dei movimenti ecologisti. In piedi su uno scoglio davanti al mare con i lunghi capelli biondi al vento: è questa l'immagine più famosa della diciassettenne svedese che è riuscita a trasformare le ansie sul futuro del pianeta in un movimento mondiale. Dal suo coraggio è nato *Friday for Future*, la marcia studentesca che negli ultimi mesi sta spingendo migliaia di ragazze e ragazzi a scioperare il venerdì e a riunirsi nelle piazze di tantissime città per rivolgersi ai governi, chiedendo a gran voce azioni concrete contro i cambiamenti climatici e reclamando il proprio diritto al futuro. Voci che hanno squarciato il silenzio che avvolgeva gli effetti devastanti di questi mutamenti per incitare tutti a salvaguardare l'ambiente e a costruire un mondo in cui l'uomo possa vivere finalmente in armonia con la Natura.

## ALCOL E FUMO E MORTE IN CULLA



Alcol e fumo in utero aumentano di dodici volte il rischio di morte in culla (Sids). Lo afferma uno studio condotto dall'Avera Health Center for Pediatric & Community Research di Sioux Falls - tra il 2007 e il 2015 - in due aree residenziali in Sudafrica, a Città del Capo, e in cinque negli Stati Uniti, selezionate per l'alta prevalenza sia di morti in culla che di utilizzo di alcol in gravidanza.

Foto © Depositphotos.com



## ZAFFERANO CONTRO LA MALATTIA DI STARGARDT

Il nostro "oro giallo", lo zafferano - assunto in compresse da 20 milligrammi - è efficace contro la sindrome di Stargardt, una malattia rara, ereditaria, che colpisce la vista portando alla degenerazione maculare e alla diminuzione della capacità di leggere. È questo il risultato di uno studio clinico condotto dalla Fondazione Policlinico Agostino Gemelli Ircs e dall'Università Cattolica di Roma.

Foto © Depositphotos.com



## ADHD E SINDROME DI ASPERGER

Sono 1,5 milioni gli italiani che soffrono della sindrome di Asperger e del Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), ma sono solo 300mila quelli che ricevono una diagnosi e sono curati. Queste patologie possono modificarsi a seguito dello sviluppo e provocare depressione (40%), disturbi d'ansia (35%) e abuso di sostanze (10%) compromettendo il futuro sociale e lavorativo dell'adulto.

Foto © Depositphotos.com

## MENSE POCHI CEREALI E TROPPE PROTEINE



Abbinamenti sbagliati nel piatto, come legumi e carne. Frutta solo a fine pasto, quando il bambino è ormai sazio. E, ancora, farine non integrali e pesce industriale impastato. Le mense scolastiche sono sotto accusa per troppe proteine e pochi cereali. Il corollario di tanti errori sono gli sprechi: un terzo del pasto viene buttato, portando allo spreco di 380 milioni di pasti l'anno. Una quantità enorme.

Foto © Depositphotos.com



## ALZHEIMER IN ARRIVO UN VACCINO?

Uno studio pubblicato sulla rivista *Alzheimer's Research & Therapy* ha dimostrato come si è riusciti a prevenire la perdita di memoria nei topi. A compiere questo enorme passo avanti nella lotta all'Alzheimer e alle altre forme di demenza è stato un gruppo di scienziati dell'Institute for Molecular Medicine e di studenti dell'Università della California al lavoro per la messa a punto di un vaccino.

Foto © Depositphotos.com

## LA RICERCA SUL DIABETE



Dal diabete si può guarire? La risposta è in una ricerca inglese presentata al congresso dell'Associazione europea per lo studio del diabete, che ha messo in luce, una volta per tutte, come non basti ridurre gli zuccheri semplici per controllarne le complicanze. È necessario dimagrire, poiché il calo di peso aiuta le cellule beta del pancreas - che producono insulina - a funzionare correttamente.

Foto © Depositphotos.com

## STRABISMO SOS BAMBINI



Lo strabismo - disturbo oculistico con deviazione degli assi visivi - non è solo un problema estetico ma richiede un intervento il più possibile precoce, già intorno ai due anni. In caso di sospetto, si può fare un semplice test, che consiste nel tappare alternativamente un occhio per capire se il piccolo afferra gli oggetti con la stessa sicurezza quando guarda solo con l'occhio destro o sinistro.

Foto © Depositphotos.com



## L'INGHILTERRA E L'INFLUENZA

Oltremanica sono vaccinati 6 alunni su 10 sopra i 4 anni direttamente a scuola. In questo modo si diminuiscono gli accessi al pronto soccorso e i ricoveri e le assenze da scuola ma anche dal lavoro perché così si proteggono anche gli adulti. Tra i più piccoli, la copertura è del 45%. E tra i grandi? Fino ai 65 anni si esegue in farmacia, dopo dal medico e con coperture del 72% circa. Una bella lezione.

Foto © Depositphotos.com





Il 15 marzo 2020 si celebra la IX Giornata Nazionale del Fiocchetto Lilla, per sensibilizzare la popolazione sui Disturbi del Comportamento Alimentare, patologie complesse che conducono a un rapporto distorto con il cibo e l'immagine corporea. In tutta Italia, eventi, monumenti, banchetti e libri si coloreranno di lilla per diffondere una corretta informazione e la consapevolezza che questi disturbi possano essere curati attraverso una rete strutturata di professionisti e medici specializzati. Per scoprire gli enti coinvolti e gli eventi in programma basta un click su

> [coloriamocidililla.wordpress.com](http://coloriamocidililla.wordpress.com)



## #COLORIAMOCIDILILLA

Foto © Depositphotos.com

**Anoressia e bulimia sono i più noti disturbi del comportamento alimentare: conoscerli è il primo passo per curarli**

3

milioni. Tanti sono in Italia i giovani che soffrono di Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA). Un fenomeno - spesso sottovalutato - che costituisce oggi una vera e propria epidemia sociale. Nella maggior parte dei casi, il 95,9%, interessa le donne: solo nel 4,1% si tratta di uomini. Negli ultimi anni si è rilevato un progressivo abbassamento dell'età di insorgenza, tanto che sono sempre più frequenti le diagnosi in bambini in età prepuberale (8-9 anni), con conseguenze ancora più gravi sul corpo e sulla mente. Con l'abbassarsi dell'età di esordio si innalza il rischio di danni permanenti per la salute, per lo più secondari allo stato di malnutrizione. Tra i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione i più noti sono anoressia e bulimia. Se non trattati in tempo e con meto-

di adeguati, i DCA possono compromettere la salute di tutti gli organi e apparati del corpo (cardiovascolare, gastrointestinale, endocrino, ematologico, scheletrico, sistema nervoso centrale, dermatologico, ecc.) e, nei casi più gravi, portare alla morte o a comportamenti autolesionistici. I DCA hanno ricadute importanti sul funzionamento sociale e sulla qualità di vita con limitazioni dal punto di vista relazionale e lavorativo. Spesso, infatti, il disturbo alimentare è associato a patologie psichiatriche che provocano una profonda sofferenza. Purtroppo solo una piccola percentuale di persone chiede aiuto. Da qui l'importanza della Giornata Nazionale del Fiocchetto Lilla: un momento di riflessione, informazione e di presa di coscienza della possibilità di curare questi disturbi sempre più diffusi. 🍷



SI RINGRAZIA L'EDITORE

SOTTO L'ALTO PATRONATO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

**27 • 28 • 29 marzo**

Compra un uovo AIL e sostieni la ricerca e la cura contro le leucemie, i linfomi e il mieloma. Ti aspettiamo in tutte le piazze d'Italia.

Per conoscere quella più vicina a te chiama il numero 0670386013, vai su [ail.it](http://ail.it) o scarica l'App AIL Eventi

**C/C Postale n. 873000**





# Il sonno è servito

Cibi e bevande nemici del buon riposo o cene abbondanti consumate prima di coricarsi. Troppe ore trascorse tra tablet e smartphone, magari a lavorare. Orari imprevedibili. Sono molte le abitudini banali che possono rovinare le nostre notti lasciandoci stanchi, irritabili e deconcentrati il giorno successivo. E se sfruttassimo il tipico jet-lag primaverile per rivedere e migliorare la nostra routine e la qualità del riposo?



Intervista a  
Massimo Conti

- Specialista in Neurologia e in Statistica Medica
- Direttore Sanitario ISCC Istituto Cardiovascolare Camogli, Genova

di Luisa Castellini





## SVEGLI LA NOTTE O TROPPO PRESTO, COSA FARE?

Se ci alziamo nel cuore della notte affamati, possiamo concederci un piccolo spuntino ma restando leggeri. Evitiamo di guardare il cellulare: il rischio è di non riaddormentarsi più. Se, invece, ci svegliamo molto presto la mattina, alziamoci: recupereremo alla sera. Evitiamo i sonnellini di mattina o al pomeriggio o, almeno, non prolunghiamoli oltre i 45 minuti.

### COME SI PUÒ INTERVENIRE?

Rivolgendosi a uno specialista, che con una visita e gli esami necessari (pulsiossimetria dinamica, actigrafia, polisonnografia) valuterà la terapia adeguata, che potrebbe essere cognitivo-comportamentale o farmacologica. Prima di andare alla visita è utile tenere un diario del sonno da compilare la mattina appena svegli per raccogliere informazioni utili alla valutazione.

dal testosterone, dalla melatonina e dalla serotonina. Questi ultimi due si trovano in latte, banane (ricche di potassio, magnesio e vitamina B6), fagioli secchi, frumento integrale, fette biscottate, ceci, fave, lenticchie, piselli, spinaci, arachidi, mandorle, nocciole, formaggio, uova, avocado, ananas, carne, pesce. Vitamine (soprattutto B1 e B6), calcio e magnesio influiscono sul ritmo sonno/veglia. I carboidrati complessi (pane, riso, patate, pasta) favoriscono il rilascio della serotonina ma forniscono anche energia alzando il livello di glucosio. Anche le ciliegie aumentano la serotonina e sono fonte naturale di melatonina se mangiate con regolarità. Si alle tisane rilassanti (camomilla, melissa, biancospino, lavanda, tiglio) con un cucchiaino di miele ma non di più.

### QUANDO SI TRATTA DI INSONNIA?

A tutti è capitato di trascorrere una notte insonne per le più svariate ragioni: una serata tra amici, un lavoro da finire, lo stress. E quindi tutti abbiamo sperimentato gli effetti immediati della carenza di sonno: sonnolenza, poca attenzione, mancanza di concentrazione, irritabilità, aumento dell'appetito, calo del tono dell'umore. Col tempo questi effetti diventano più marcati e se ne aggiungono altri a livello metabolico, ormonale e immunologico. Si parla di insonnia quando, nonostante sia possibile dormire, si soffre di un disturbo (difficoltà ad addormentarsi, risvegli precoci, sonno leggero e non ristorativo, etc) con conseguenze sulle attività diurne. Queste possono essere gravissime - pensiamo agli incidenti sul lavoro e ai colpi di sonno. Sul lungo termine l'insonnia è un fattore di rischio cardiovascolare, per il diabete e per l'obesità e alcune forme di tumore.

caffè, tè e ginseng sono off limits perché stimolanti: lo stesso vale per i vari energy drink con la taurina, che aumenta lo stato di vigilanza, la frequenza cardiaca e la pressione del sangue.

### QUALI ALIMENTI FAVORISCONO IL RIPOSO?

Il sonno è regolato da alcuni ormoni della crescita, dalla prolattina,

pecorino che contengono alti livelli di tiramina, nemica del sonno. La stessa sostanza è contenuta in insaccati e affumicati: meglio il tacchino, che, oltre a essere più leggero, contiene triptofano. Attenzione poi al cioccolato: quello fondente è consigliato per incrementare la serotonina, ma quello al latte contiene tirosina e quindi non aiuta il sonno. Per quanto riguarda le bevande,

vescicale e il mal di schiena rendono la futura mamma spesso insonne. Non ultima la menopausa: stress, vampate, palpitazioni, depressione e aumento del peso rendono più difficile un buon riposo.

## DONNE & ORMONI

Le donne dormono mediamente peggio degli uomini. Durante la sindrome premestruale, soffrono per la riduzione della melatonina e l'aumento della temperatura corporea. In gravidanza, gli sbalzi ormonali, i movimenti del bambino, la distensione



Fotografie © Depositphotos.com

## 20 MARZO

Dormire bene è indispensabile per una vita in salute. Da qui il tema scelto per la Giornata Mondiale del sonno: *Better Sleep. Better Life. Better Planet.*  
> [worldsleepday.org](http://worldsleepday.org)

meglio lasciare i device fuori dalla camera da letto - che non dovrebbe mai trasformarsi in un luogo dove si lavora o si mangia - e preferire un buon vecchio libro.

### QUANTO INFLUISCE L'ALIMENTAZIONE SULLA QUALITÀ DEL SONNO?

Più di quanto pensiamo. Una cena abbondante o consumata troppo tardi o in fretta sono un ostacolo per il riposo, così come essere irregolari, saltare i pasti. Anche portare in tavola determinati cibi o bevande fa la differenza: caffè (che in alte quantità può provocare ipertensione arteriosa) e spezie, ad esempio, andrebbero banditi la sera. Lo stesso vale per il fumo e l'alcol: il "cicchetto" favorisce l'addormentamento ma anche i risvegli peggiorando la qualità del riposo. Non ultime le intolleranze alimentari, di cui magari si soffre inconsapevolmente.

### QUALI CIBI E BEVANDE DOVREMMO EVITARE LA SERA?

Generalmente si consiglia di evitare, entro 4 ore dall'ora in cui ci si corica, alimenti come il pomodoro - che favorisce il reflusso - e i formaggi stagionati come il grana e il

# P

## ERCHÉ L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA È SPESSO SALUTATO DA STANCHEZZA E SONNOLENZA?

Il sonno, che è indispensabile al nostro organismo, è regolato dal ritmo circadiano e da fattori genetici, ormonali ma anche esterni come lo stile di vita e, soprattutto, l'alternanza di luce e buio. Con l'arrivo della bella stagione, l'aumento delle temperature e delle ore di luce influisce sul nostro organismo. In particolare l'aumento delle ore di luce inibisce la melatonina: per questo l'addormentamento è più difficile, la qualità del riposo peggiora e durante il giorno molti accusano stanchezza, sonnolenza, difficoltà di concentrazione e irritabilità. Il tutto senza sottovalutare la maggiore percezione dello smog, la presenza di pollini nell'aria, gli sbalzi di temperatura e quindi la maggiore esposizione all'influenza: elementi, tutti, che mettono alla prova l'organismo, che ha bisogno di riadattarsi.

### IN CHE MODO POSSIAMO CONTRASTARE IL JET-LAG PRIMAVERILE?

Curando la regolarità. Alzarsi e coricarsi e mangiare alla stessa ora è importante, così come evitare attività sportive nel tardo pomeriggio e alla sera. A fare la differenza è poi l'esposizione alla luce. La sera dovremmo evitare di trascorrere ore davanti alla luce blu dei nostri schermi, che abbassa drasticamente la produzione di melatonina. Basti pensare che la luce a ioduri metallici (quella degli stadi) riduce di 3 volte la melatonina: i Led addirittura di 5 volte. Lavorare fino a tardi o guardare ore di serie televisive ci impedisce di rilassarci:



Antonio Corvi

• Officina Farmaceutica Corvi, Piacenza




## FARMACIE STORICHE

Abbazia di Praglia, Antica Farmacia dal Calendario Antiche Farmacie in Italia 2020

Dal 1999 a oggi ne sono state catalogate oltre 250, ma ne restano molte altre da riscoprire. Un patrimonio unico in tutta Europa che attende di essere protetto e valorizzato



Abbazia di Praglia, vicino Padova. La farmacia Broggi, alle porte di Firenze. E, ancora, la Panni di Massa Marittima. Sono 13 le antiche farmacie protagoniste dell'omonimo calendario. Promosso dall'Accademia di Storia della Farmacia dal 1999, anno del Congresso Internazionale di Firenze, ha permesso di ordinare e riportare all'attenzione un numero crescente di esercizi, il più delle volte di tradizione familiare, dove si uniscono l'arte, l'arredo e il ricordo della vera professione, con gli strumenti e le vaserie che l'hanno caratterizzata. Si tratta di un patrimonio unico, che meriterebbe maggiore tutela. Servirebbe una legge, come quella formulata qualche anno fa dal dr. D'Ambrosio Lettieri, per far emergere e migliorare un numero di esercizi ben maggiore di quanti già "scoperti" dall'Accademia. Nel

frattempo, possiamo riscoprire col Calendario il meraviglioso arredo settecentesco dell'Abbazia di Praglia, ricostruito per ben due volte dopo le requisizioni governative. Stupisce la quantità di vaserie di ceramica e vetro che i solerti monaci sono riusciti a mettere sugli scaffali, a cui fanno riscontro i sottostanti cassetti lignei per radici e erbe medicinali. Ottocentesche, invece, la farmacia dell'Ospedale di Medicina (Bologna) e la Panni di Massa Marittima, collocata nel trecentesco palazzo dei Conti Pannocchieschi d'Elci, con vetrine originali ingentilite da lesene con peducci e capitelli. Un vero museo è la farmacia Sansone di Mattinata sul Gargano, con un arredo neogotico e uno fine ottocento. Come dimostrano questi pochi esempi, il Calendario è sempre un viaggio attraverso l'arte farmaceutica, la storia, la cultura e le arti. 

In questi anni, il Calendario delle Antiche Farmacie in Italia ha permesso di portare all'attenzione oltre 250 esercizi. Molti appartengono a famiglie che perseguono l'arte farmaceutica da qualche generazione. Una testimonianza concreta dell'importanza della farmacia privata e familiare, che ha alle spalle oltre 800 anni di onorato servizio, il tutto senza mai perdere di vista l'aggiornamento e il progresso scientifico. Negli ultimi anni è cresciuta l'attenzione alla tutela delle botteghe storiche ancora aperte nelle tortuose contrade italiane, spesso di disegno medievale. Per tutelare le antiche farmacie, completare la loro catalogazione e riportarle all'antico splendore, sarebbe auspicabile una legge nazionale per valorizzare, finalmente, un patrimonio unico in tutta Europa.

Somatoline®



MOVIMENTO, CIBO SANO, MASSAGGI

SERVE UN ALLEATO IN PIÙ PER COMBATTERE LA CELLULITE?



Somatoline®

L'unica specialità medicinale per la riduzione degli stati di adiposità accompagnati da cellulite

Bustine monodose portatili  
Pratico flacone dosatore





## SERVIZI DI AUTOANALISI

I servizi di autoanalisi in farmacia costituiscono un primo momento di approccio ai problemi di salute, perché offre in modo rapido, efficace e sicuro a noi e al nostro medico curante importanti elementi di conoscenza sullo stato di salute e capire in tempi stretti i primi segnali di malattia. La prevenzione, la diagnosi e il controllo delle patologie croniche diventano, grazie all'autoanalisi in farmacia, ancor più accessibili. È importante controllare con facilità e sicurezza e con la periodicità necessaria parametri importanti per chi è affetto da disturbi cronici, come l'ipercolesterolemia o il diabete. Così come verificare l'efficacia di una terapia in atto e/o indagare un sintomo passeggero, misurando alcuni parametri fornendo poi al medico i risultati per una prima diagnosi o per indirizzarsi a successive e più specifiche analisi. Non solo, le analisi del sangue sono importanti per controllare la salute o per monitorare alcuni parametri quali glicemia e colesterolo, nel caso di trattamenti con farmaci. Sono anche un modo per verificare il tuo stile di vita e le corrette abitudini alimentari. Spesso queste analisi non si fanno per mancanza di tempo, perché l'ambulatorio è difficile da raggiungere, o perché gli orari di apertura non si conciliano con gli impegni lavorativi. L'autoanalisi del sangue in farmacia è molto semplice: viene effettuata su una goccia di sangue capillare prelevata dal polpastrello. L'autoanalisi in farmacia non richiede prenotazioni, impegnative e non si fanno code. Il sistema è sempre pronto all'uso. In pochi minuti, permette di ottenere un risultato attendibile da portare al proprio medico curante.



### ACIDO URICO NEW\*

### EMOGLOBINA/ FERRO NEW\*

### GLICEMIA/ EMOGLOBINA GLICATA

### COLESTEROLO PROFILO LIPIDICO TRIGLICERIDI

### GLICEMIA/ EMOGLOBINA GLICATA

Parliamo in entrambi i casi di zucchero nel sangue. Conoscere i suoi livelli istantanei nel sangue (glicemia) e la loro media nel tempo (emoglobina glicata) è fondamentale per la gestione del diabete. Il glucosio è la maggior fonte di energia delle nostre cellule ed il suo utilizzo è regolato dall'insulina. L'emoglobina glicata misura la media delle glicemie negli ultimi tre mesi e si forma dalla reazione del glucosio con l'emoglobina (la proteina che nei globuli rossi trasporta l'ossigeno). Quanto più zucchero c'è nel sangue, tanta più emoglobina glicata si forma. Ne esistono due forme: l'HbA1 e HbA1c. Una volta formata resta nel sangue per circa tre mesi, il suo dosaggio permette di sapere quali sono stati i valori medi di glicemia degli ultimi 90 giorni. Nel paziente diabetico non dovrebbero superare il 7%.

### COLESTEROLO PROFILO LIPIDICO TRIGLICERIDI

Il profilo lipidico misura la concentrazione di specifici lipidi nel sangue, importanti costituenti delle cellule e fonti di energia. Due importanti molecole lipidiche, il colesterolo e i trigliceridi, sono trasportate nel sangue dalle lipoproteine. Si sente spesso parlare di colesterolo buono e colesterolo cattivo. In realtà il colesterolo è unico, ma si comporta in modo diverso a seconda di chi lo accompagna nel suo viaggio nel sangue. Vi sono due tipi principali di proteine: LDL e HDL. Le prime hanno un'azione negativa perché facilitano la permanenza del colesterolo all'interno delle arterie, favorendo la formazione di placche aterosclerotiche. Le HDL non lasciano il colesterolo "circolare" nelle arterie ma lo trasportano verso il fegato, dove viene metabolizzato.

### - NOVITÀ - ACIDO URICO

L'acido urico è un prodotto del metabolismo delle purine, e in condizioni fisiologiche viene eliminato dal rene nelle urine. L'acido urico è poco solubile in acqua e un aumento della sua concentrazione sanguigna può portare alla sua precipitazione nei tessuti articolari (tofi gottosi) o nelle vie urinarie (calcoli renali). L'aumento della concentrazione di acido urico nel sangue deriva da uno squilibrio tra la sua produzione e la sua eliminazione (2/3 con le urine ed 1/3 con la bile). È uno degli esami del sangue meno prescritti eppure l'acido urico, se in eccesso, sembrerebbe essere il nemico silente del cuore. Silente perché, fino ad oggi, era poco conosciuta la correlazione con le patologie cardiovascolari. Ciò che fa dell'acido urico in eccesso un nemico del cuore è il rischio che sulla parete delle arterie si depositino cristalli di urato. Questi, a loro volta, causano il deposito di colesterolo e, dunque, la formazione delle placche aterosclerotiche. In più la sintesi dell'acido urico comporta la formazione di una grossa quantità di radicali che favoriscono l'ossigenazione, alterando la funzionalità della parete dei vasi rendendola suscettibile all'aterosclerosi. L'eccesso di acido urico, inoltre, aumenta il rischio di ipertensione arteriosa, danni renali e diabete.

### - NOVITÀ - EMOGLOBINA/FERRO

Il ferro è fondamentale per la vita (serve per il trasporto dell'ossigeno nel sangue, per tenerlo depositato nei muscoli, per l'attività respiratoria cellulare, per la replicazione cellulare e per costruire la struttura di tessuti ed organi). Dall'altra parte il ferro, se in eccesso, è tossico. L'emoglobina è la proteina, contenuta nei globuli rossi, che trasporta l'ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti permettendone la vita. L'emoglobina è costituita da una parte proteica, la globina, e di una parte che contiene ferro, l'eme. Senza ferro l'emoglobina non può essere costruita e questa è la ragione per cui, quando manca ferro, si sviluppa l'anemia. Si riconoscono diversi difetti a carico dei geni della globina. Essi danno origine alla talassemia, malattia molto comune in Italia e nel bacino mediterraneo. Esistono anche difetti a carico dell'eme: essi realizzano quelle malattie che vanno sotto il nome di porfiria. Sia la talassemia che la porfiria sono spesso associate ad alterazioni del metabolismo del ferro.



# MALPRACTICE CASALINGA

IL MULTIVITAMINICO  
**N°1\***  
AL MONDO

**Multicentrum**



**SOSTIENI IL TUO  
BENESSERE**

PROVA IL MULTIVITAMINICO PIÙ SCELTO AL MONDO  
CON MICRONUTRIENTI BILANCIATI E FORMULE PERSONALIZZATE  
STUDIATE PER TE PER DARE SEMPRE IL MASSIMO.

Chiedi al tuo Farmacista.

Detersivi per il bucato e le stoviglie, prodotti per la pulizia di pavimenti e superfici: conoscerli e impiegarli correttamente è essenziale per evitare i rischi chimici, silenti e subdoli. Le buone abitudini, le attenzioni indispensabili, come intervenire in caso di emergenza.



# N

Salvatore Caiazzo

- Biologo
- Phd in Scienze Microbiologiche

Naturale o sintetico? La storia del sapone riporta ai Babilonesi e agli Egizi che mescolavano grasso animale o oli vegetali con un sale chiamato "Trona". In Europa, i soli a produrre il sapone sono i Galli e i Teutoni: i Romani lo introducono come cosmetico. Solo nel XVII secolo la pulizia e l'abitudine al bagno si diffondono incrementando il commercio del sapone. La storia dei prodotti sintetici inizia solo nel 1946, quando negli Usa è presentato il primo prodotto per il bucato totalmente "costruito" con combinazione di tensioattivi di sintesi e di "sequestranti di durezza".

## INALAZIONE, INGESTIONE, CONTAMINAZIONE

Fino a pochi decenni fa il sapone era preparato in ogni casa a partire da pochi ingredienti (grasso e oli di origine animale, acqua ed eventualmente fiori o essenze), con l'aggiunta di soda caustica o idrossido di sodio, una sostanza il cui uso richiedeva una grande cautela. Si tratta di un composto di sodio, ossigeno e idrogeno che tende a reagire violentemente con i liquidi, anche con l'umidità dell'aria, e che in caso di contatto o ingestione può provocare ustioni molto pericolose. Come molte sostanze, anche i detergenti possono essere tossici e provocare danni gravi, anche letali. Il contatto può avvenire per inalazione, ingestione o contaminazione. L'entità del danno dipende dalla quantità, dalla concentrazione, dalla solubilità, dallo stato di salute del soggetto e dalla via di introduzione.

## ATTENZIONE A...

Tutti i prodotti per la pulizia della casa - di pavimenti, superfici, bagni, sanitari - gli antimuffa, la rimozione del calcare, i disgorganti ma anche i detersivi per il bucato, compresi ammorbidenti, additivi contro le macchie e dolcificanti dell'acqua. Non ultimi i prodotti per le stoviglie a mano e in lavatrice, disponibili in polvere, liquidi, gel e pastiglie: queste ultime sono particolarmente pericolose per i bambini.

## AVVELENAMENTI E INTOSSICAZIONI

Nell'avvelenamento acuto si possono distinguere tre fasi, correlate o meno, a ciascuna delle quali corrisponde un diverso tipo di soccorso; il contatto; l'assorbimento nel sangue e la fissazione negli organi bersaglio; l'eliminazione. L'intossicazione da detergente viene trattata o inattivando e allontanando il prodotto non ancora as-

sorbito o inattivando il prodotto già assorbito cercando di minimizzarne gli effetti con accelerazione della sua eliminazione. Fanno eccezione gli agenti caustici e corrosivi, che hanno un'azione immediata nella zona di contatto. La maggior parte dei tossici ha, invece, un'azione sistemica con una fase di latenza, asintomatica, e una di sintomatologia ben evidente dove agli effetti specifici, si sommano alterazioni di organi raggiunti dal veleno e delle funzioni vitali.

## COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA?

Chi soccorre un intossicato deve contattare il 118 o un CAV (Centro Antiveneni) e cercare di fornire un quadro il più possibile preciso della situazione (tipo di detergente coinvolto, modalità di contatto, verifica del volume di liquido mancante nel contenitore) avendo cura di conser-



Foto © Depositphotos.com

vare il vuoto coi residui di detergente. In caso di contatto oculare, lavare con acqua corrente a palpebre aperte per almeno 10-15 minuti. Se il contatto è cutaneo, togliere gli indumenti contaminati e lavare bene. In entrambi


## IN CASA

- Leggere le etichette e non rimuoverle mai.
- Non fare travasi in contenitori anonimi, bottiglie o vecchi recipienti alimentari.
- Non manomettere le chiusure e non lasciare aperte le confezioni.
- Non miscelare i prodotti, in particolare candeggina, ammoniaca, anticalcare.
- Non usare in cucina bicchieri con cui si dosano i detergenti.

i casi è comunque necessario chiamare il CAV e chiedere indicazioni. Poiché alcuni sintomi sono comuni a diverse sostanze, è necessario fare attenzione se questi si manifestano all'improvviso e senza cause appa-

renti. Sono segnali d'allarme nausea vomito, dolori addominali, diarrea, pallore e difficoltà respiratorie, brividi di freddo, mal di testa, difficoltà visive, perdita di conoscenza. Le sostanze caustiche o corrosive si distinguono, invece, perché determinano vesciche e segni di ustione alla bocca e al viso o violento bruciore agli occhi. Un detergente inalato può portare a lesioni dirette sull'apparato respiratorio o al coinvolgimento di altri organi o apparati (rene o fegato), che si manifesta più tardivamente.

## COSA NON FARE

In caso di ingestione di un prodotto, non bisogna provocare il vomito a causa delle sostanze schiumogene: la schiuma può essere inalata e determinare asfissia o polmonite. Inoltre non deve mai essere provocato nei casi di ingestione di un prodotto corrosivo, nei soggetti incoscienti o con crisi. Anche gli altri rimedi casalinghi vanno evitati: no alla somministrazione di latte, olio, limone e neppure di cibo. E in caso di ingestione di sostanza caustica il soccorritore non deve assaggiare il prodotto. 

## PER I PIÙ PICCOLI

- Tenere i prodotti per la pulizia, cosmetici, insetticidi, antitarne, lucido da scarpe, etc. in luoghi inaccessibili (evitare il sotto-lavello) e non farsi vedere mentre si aprono le chiusure di sicurezza.
- Non lasciare a portata di mano i prodotti per la pulizia ma anche alcol e sigarette.
- Verificare che le piante in casa non

siano velenose.

- Non lasciare giochi dei fratelli maggiori per casa se pericolosi per i più piccoli.
- Insegnare il significato dei simboli di pericolo.
- Non fare giocare con i contenitori dei prodotti.
- Abituare a bere dal bicchiere e non dalla bottiglia.





## Radicchio, il "fiore" della tavola invernale

Caratterizzato da un sapore piacevolmente amarognolo e pungente, il radicchio rosso è un ortaggio versatile e dalle mille proprietà

**C**itato già dallo scrittore e naturalista comasco Plinio il Vecchio come "lattuga veneta", il radicchio conserva la sua storia anche nell'origine latina del suo nome, "radicula" ovvero radice. Verso il XVI secolo, infatti, l'orticoltura rivolge il suo interesse alimentare alla famiglia delle *Asteraceae* (cicorie) - da cui si poteva ricavare un surrogato del caffè accessibile anche alle tasche dei più poveri -, portando al declino il loro uso medico e terapeutico. "Vadan pur, vadano a svellere/ la cicoria e i raperonzoli / certi magri mediconzoli / che con l'acqua ogni mal pensan di espellere", scrive a tal proposito il medico e poeta Francesco Redi, mortificando le proprietà salutari di queste piante e degli "iatrochimici" che seguivano le antiche tradizioni galeniche. Il radicchio (*Cichorium intybus*) è un ortaggio ricco di acqua, sali minerali (potassio, magnesio, fosforo, calcio, zinco, sodio, ferro, rame e manganese), vitamine (B, C, E, K) e

fibre che lo rendono un valido alleato nelle diete ipocaloriche e per chi soffre di diabete di tipo 2. Come tutti i vegetali di questo colore, contiene diversi antiossidanti tra cui gli antociani e il triptofano: i primi aiutano a prevenire i fattori di rischio cardiovascolare, mentre il secondo aiuta a combattere l'insonnia. Protagonista di torte salate, crepelle e primi piatti, è ottimo anche sotto forma di deliziose polpette da presentare come aperitivo tra amici.

### POLPETTE DI RICOTTA E RADICCHIO

#### IN DISPENSA

Ricotta 200 gr  
Radicchio 130 gr  
Pane grattugiato 120 gr  
Parmigiano Reggiano 75 gr  
Olio Extra Vergine 45 gr  
Uovo 1  
Scalognò 1  
Sale q.b.  
Pepe q.b.

#### PREPARAZIONE

In una padella antiaderente far soffriggere un cucchiaino d'olio extravergine con lo scalognò finemente affettato, unire il radicchio - precedentemente pulito e tagliato sottilmente - e farlo appassire a fuoco vivace per circa 7-8 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno. Una volta pronto toglierlo dal fuoco e farlo intiepidire. In un robot da cucina, mettere la ricotta, il parmigiano, otto cucchiaini di pane grattugiato, l'uovo, il radicchio appassito, un pizzico di sale ed un pizzico di pepe a piacere, tritare il tutto e formare un composto malleabile ed abbastanza compatto. Con le mani inumidite, formare delle palline della misura di una noce e passarle nel pane grattugiato. Ungere con un cucchiaino d'olio una pirofila da forno ed adagiarvi le polpette abbastanza distanziate fra loro, spennellarle leggermente in superficie con l'olio rimanente ed infornarle per circa una quindicina di minuti in forno preriscaldato a 180°. C. A.

Foto © Depositphotos.com



Biancaneve e i sette nani, 1937  
Disney Studio Artists - Composizione con acetalato - Inchiostro e pittura su acetato e guazzo su carta © Disney

## Un incanto di nome Disney

**I**ncantare attraverso racconti fantastici è una dote antica quanto l'umanità, ma trasformare questi viaggi affascinanti in storie memorabili richiede un'immensa maestria. Dietro un risultato artistico perfetto c'è sempre un lavoro di ricerca, spesso sconosciuto a chi ascolta queste storie. La mostra "DISNEY. L'arte di raccontare storie senza tempo", in programma al MUDEC di Milano dal 19 marzo al 13 settembre 2020, vuole raccontare al pubblico questo processo creativo, approfondendo

lo straordinario talento degli artisti degli Studios Disney nel creare capolavori senza tempo. Lo scopo è raccontare a bambini e adulti come nasce un capolavoro d'animazione, il dietro le quinte, entrando nel

#### DISNEY. L'ARTE DI RACCONTARE STORIE SENZA TEMPO

Dal 19 marzo al 6 settembre 2020  
Mudec - Museo delle Culture  
via Tortona 56, Milano  
Per informazioni: > [mudec.it](http://mudec.it)

vivo dello studio e della produzione artistica: anni di lavoro destinati a far prendere vita a migliaia di immagini, per tradurle in un film, integrandole con colonne sonore affidate a grandi compositori. Sala dopo sala, ognuno potrà sperimentare gli elementi strutturali fondamentali per dare vita a qualsiasi narrazione - ambientazione, personaggi, plot narrativo - fino a provare l'emozione di immedesimarsi nel lavoro di un artista dell'animazione attraverso le stesse tecniche dei Disney Studios. C. A.



# Viva

# gli sposi!

**DIMINUISCONO I MATRIMONI, MA IL "SOGNO" DEL SÌ NON SI SPEGNE: SERENITÀ, IMPEGNO E CONDIVISIONE GLI ELEMENTI IRRINUNCIABILI PER TRASFORMARE LA FAVOLA IN REALTÀ**

 **Stefania Puglisi**


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

**L'**amore si costruisce ogni giorno: ogni volta si impara dagli errori, si superano i conflitti, si fatica con impegno, si vive meravigliandosi di sé e dell'altro. Per vivere bene insieme bisogna impegnarsi e prendersi cura dell'altro, conoscersi e usare intelligenza e sensibilità. In Europa il numero dei single e delle famiglie monoparentali è in costante aumento: secondo gli ultimi dati europei la media annuale è di circa 4 matrimoni ogni 1000 abitanti. Tra le possibili cause della diminuzione delle celebrazioni, ci sono il problema del costo degli alloggi e le difficoltà lavorative. L'emancipazione dai genitori avviene sempre più tardi, soprattutto in paesi come l'Italia e la Spagna, dove 4 ragazzi tra i 25-34 anni su 10 vivono ancora coi genitori - e questo nonostante un livello di istruzione più elevato. Ma ci sono ragioni più profonde, come esperienze o esempi negativi sulle spalle, la mancanza di fiducia

in un impegno a lungo termine o comunque sancito da altri, laico o religioso che sia. Così il matrimonio è diventato un'alternativa tra le molte possibili forme di convivenza di una coppia di innamorati. Un'alternativa che, di fronte al numero crescente di separazioni e divorzi, non si delinea più come sicura fonte di felicità.

### SU COSA SI FONDA IL MATRIMONIO?

Sul consenso dei contraenti, ovvero sulla volontà di donarsi all'altro e di vivere insieme un amore duraturo e fedele. Si tratta di un impegno preciso, concreto, che implica un progetto a lungo, anzi lunghissimo termine: un aspetto, questo, che spaventa molto, soprattutto se rapportato a un mondo colmo di insicurezze materiali ma ancor più emotive. Per questo ogni coppia deve trovare il proprio equilibrio e affrontare le esigenze imposte da un mondo più sfuggente rispetto a quello dei propri genitori e nonni: lavoro, residenza, educazione dei figli sono ambiti nei quali il confronto e l'intesa sono indispensabili. Nonostante innumerevoli limiti e difficoltà, il matrimonio resta nell'immaginario di molti un traguardo - o me-

glio una sfida - importante. Nella maggior parte dei casi il mitico si arriva non prima dei trent'anni, dopo la fine dell'università e in coincidenza con la ricerca dell'indipendenza. La necessità di crescere lontano dall'influenza della famiglia di origine e di creare una propria realtà, spesso comprende anche l'abbozzo di un disegno della famiglia che si vorrà costruire. Tra desiderio e realtà si situano le prime esperienze di autonomia e di condivisione di viaggi, esperienze o convivenze. Spesso la distanza tra il sogno, le aspettative e la realtà è incalcolabile. Il matrimonio, invece, viaggia sul binario opposto: quello del sogno, sì, ma ancorato al principio di realtà. Stare bene insieme e condividere valori e prospettive, sostenendosi a vicenda, sono le premesse essenziali per costruire un futuro condiviso. Così il matrimonio diventa una sfida ma, soprattutto, un'alleanza: la coppia dovrebbe essere luogo di serenità, anche contro le avversità della vita, ed essere animata da obiettivi condivisi di crescita, sostegno e benessere emotivo. Con queste premesse il matrimonio diventa un passo naturale, irrinunciabile: il momento in cui tutto inizia per continuare... per sempre! 





**ETÀ,  
STILE DI VITA,  
SOLE:**  
sono molti i fattori  
che influiscono  
sull'invecchiamento  
cutaneo.  
Dalla tavola alla  
skincare quotidiana,  
i rimedi naturali  
per affrontarlo

**L**e rughe sono delle piccole pieghe che si formano sulla superficie della pelle a causa dalla perdita di elasticità dell'epidermide. Questi inestetismi - imputati all'inesorabile trascorrere del tempo - sono legati a fattori genetici (invecchiamento intrinseco) e a fattori esterni ed ambientali (invecchiamento estrinseco). La principale causa della loro insorgenza è da ricercarsi nel cedimento delle strutture cutanee, dovuto a una carenza di collagene ed elastina - due proteine che costituiscono il tessuto connettivo -, a una ridotta produzione di sebo, cui consegue l'assot-

tigliamento del film idrolipidico che riveste la cute, e alla mancanza di acido ialuronico e glicosaminoglicani (GAGs), macromolecole responsabili dell'idratazione cutanea. Infatti, con l'avanzare del tempo - e/o a seguito dell'esposizione a determinati fattori ambientali - le cellule della pelle diminuiscono la loro attività e subiscono danni e alterazioni che portano alla conseguente perdita di elasticità, idratazione e compattezza cutanea. Sono diversi i tipi di rughe che possono comparire sul volto in seguito ai processi di invecchiamento: le zampe di gallina, che si manifestano nella zona perioculare, in corrisponden-


# BEAUTY

di  
Claudia Amato

## Addio RUGHE

za degli angoli esterni degli occhi e sono dette "rughe d'espressione". Le rughe da sonno, diretta conseguenza dell'assunzione di particolari posizioni durante le ore notturne. Quelle gravitazionali, provocate dall'azione sulla pelle della forza di gravità che ne favorisce la discesa sui tessuti sottostanti e, non ultime, le rughe attiniche, causate principalmente dalle radiazioni ultraviolette. Per contrastarle è importante evitare il fumo, l'esposizione eccessiva ai raggi UV e ricorrere regolarmente a creme idratanti, integratori e a una specifica ginnastica per i muscoli facciali. Tra i rimedi naturali utili per attenuarle, oltre all'acido ialuronico, componente essenziale dei tessuti connettivi, vi sono l'olio di avocado, l'olio essenziale di rosa e l'idrolato di melissa. Il primo è un olio vegetale che si ottiene attraverso la spremitura della polpa di avocado, ricca di vitamina E, carotenoidi e fitosteroli che aiutano la pelle a combattere l'azione dei radicali liberi e a mantenere elastica e tonica contrastando i

segni del tempo. Il secondo è un'essenza profumatissima che, grazie al suo contenuto di acido oleico, acido linoleico, licopene e vitamina A, consente di prevenire e agire su macchie e segni del tempo svolgendo allo stesso tempo un'azione

equilibrante e lenitiva. Il terzo è un "distillato" ricco di acidi polifenolici (acido caffeico e acido clorogenico) e flavonoidi dalle proprietà antiossidanti e tonificanti che inibiscono la perossidazione lipidica e neutralizzano i radicali liberi. 

### I CIBI ANTI-AGE

Per mantenere la pelle in salute e di conseguenza giovane più a lungo, l'aspetto più importante da curare è sicuramente l'alimentazione. Tra gli alimenti da portare a tavola: frutta e ortaggi di colore viola, che contengono la quercetina, un flavonoide con una spiccata azione antiossidante; il grano saraceno, il vino rosso e la menta piperita, ricchi di rutina, un glicoside flavonoico in grado di prevenire la formazione delle rughe; pesce, oli vegetali, semi di chia e di girasole, kiwi, mirtillo rosso, frutta secca, sesamo, soia, germe di grano e olive, ricchi di Omega 3 e Omega 6, ottimi alleati nella corsa contro il tempo per ritardare l'invecchiamento cutaneo.



di  
Claudia Amato

# Vienna

## LA "PRINCIPESSA" D'AUSTRIA



**A**dagiata sulle rive del Danubio, Vienna è una città moderna dall'eterno fascino regale. Punto di partenza per un weekend all'insegna della cultura e del gusto è il centro storico (Innere Stadt), dichiarato dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Non è solo la zona più antica della capitale austriaca ma anche la più spettacolare, disseminata di capolavori architettonici medievali, rinascimentali, barocchi e del periodo dello Jugendstil viennese, e di edifici moderni e post moderni. Cuore pulsante dell'Innere Stadt è Stephansplatz, la piazza che prende il nome dal suo edificio più impor-

ante, lo Stephansdom. La cattedrale di Santo Stefano - che con la sua torre cuspidata di 136 metri di altezza è una delle chiese più alte del mondo - è un edificio del gotico austriaco caratterizzato da un bellissimo tetto maiolicato, completamente rivestito da 250.000 tegole smaltate che formano lo stemma dell'aquila bicefal degli Asburgo. Da non perdere la salita alle 13 campane, che ripagherà lo sforzo dei suoi 343 gradini con una vista mozzafiato sulla città. A pochi passi dall'imponente cattedrale, si trova l'unico appartamento abitato, per 26 anni, da Wolfgang Amadeus Mozart. Un viaggio a ritroso nel tempo alla scoperta della

vita e delle passioni del celebre musicista e compositore che - assieme a Ludwig van Beethoven e a Franz Schubert - ha regalato alla capitale il meritato epiteto di città della musica. Proseguendo tra le vie del centro, una tappa obbligata per gli amanti dell'arte e della cultura è la sontuosa Albertina. Un tempo utilizzata come residenza per gli ospiti dell'imperatore, conserva oggi la più importante collezione d'arte grafica del mondo. Nelle sue 20 sale, arredate con preziosi mobili dell'epoca, sono custodite migliaia di opere di artisti del calibro di Leonardo da Vinci, Michelangelo, Bruegel, Rubens, Re-

noir, Kirchner, Klimt e Schiele, nonché 142 opere del pittore e incisore tedesco Albrecht Dürer. All'interno del Museumsquartier, il quartiere dei musei (Architekturzentrum Wien, Leopold Museum, Kunsthalle Wien, Museum Moderner Kunst Stiftung Ludwig Wien, ZOOM Kindermuseum), spicca la struttura cubica in pietra bianca del Leopold Museum, alcova di centinaia di capolavori dell'arte contemporanea austriaca. E se volete fare un salto nel mondo delle fiabe, tra il lusso e lo sfarzo dell'impero asburgico, basta varcare la soglia del Hofburg Palace, un maestoso complesso architettoni-

co di 18 palazzi e 2.600 stanze con una lunga scalinata che vi condurrà direttamente negli appartamenti imperiali, dove potrete scoprire la vita di corte dei sovrani e della bella Principessa Sissi. Per chi avesse ancora giorni a disposizione, da non perdere il suggestivo Wienerwald, il Bosco Viennese, un enorme polmone verde che si estende per circa 6000 km a semicerchio attorno alla città. Meta domenicale preferita dai Viennesi, nei suoi fitti boschi si nascondono dei ricchi tesori culturali, come i monasteri Klosterneuburg e Heiligenkreuz, e le meravigliose località di Baden, Mödling e Mayerling. 



Assolutamente vietato lasciare Vienna senza aver assaggiato una fetta della celeberrima Sachertorte. Dove? Al Café dell'Hotel Sacher. In un'atmosfera raffinata ed elegante potrete soddisfare vista e palato con questa prelibatezza al cioccolato creata nel lontano 1832 dal pasticcere sedicenne Franz Sacher per il principe Klemens von Metternich.



# Oroscopo



## Ariete

21 Marzo • 20 Aprile

Certi tuoi vezzi col tempo si sono trasformati in manie che in modo più o meno diretto hai imposto agli altri. Cerca di ritornare alle questioni importanti e di lasciare correre il superfluo evitando stress inutili a te stesso e a chi ti circonda.



## Toro

21 Aprile • 20 Maggio

Un'agenda sempre più fitta di impegni rischia di non lasciare lo spazio dovuto al partner e agli affetti più cari. Rivedi le priorità senza esagerare da una parte o dall'altra: ne acquisite in serenità. Un week-end fuori porta potrebbe aiutarti a staccare dalla routine.



## Gemelli

21 Maggio • 21 Giugno

Stressato dal lavoro, stufo dei ritardi e delle imprecisioni altrui, vorresti maggiore ordine, organizzazione ma, al tempo stesso, sogni anche avventura ed evasione. Inizia a pianificare un bel viaggio per coniugare le due spinte.



## Cancro

22 Giugno • 22 Luglio

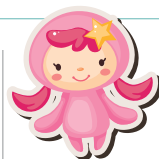
L'anno è partito col vento in poppa e desideri proseguire il tuo nuovo progetto senza indugiare. Raccogli le energie, cerca alleanze e vai avanti per la strada che hai tracciato con impegno e lungimiranza. I successi non mancheranno.



## Leone

23 Luglio • 23 Agosto

Hai cambiato vita, forse anche amori e amicizie, e quasi neppure te ne accorgi. Ti sembra di essere sempre uguale a te stesso ma sei cambiato, molto e profondamente. Prendine atto e liberati di quanto non ti appartiene più.



## Vergine

24 Agosto • 22 Settembre

Vivere con molte incertezze ti ha condotto a essere troppo cauto per compensare e mettere a tacere paure motivate ma che proprio per questo puoi archiviare. Non farti bloccare dalla ricerca di sicurezze, osa di più e per te.



## Bilancia

23 Settembre • 22 Ottobre

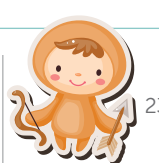
Detesti i festeggiamenti ma inizi a pensare che sia il caso di farli visti i risultati raggiunti. Raccogli vicino a te chi ami e pensa a un nuovo, ambizioso, progetto. Di certo non vuoi restare fermo sugli allori.



## Scorpione

23 Ottobre • 22 Novembre

Una nuova collaborazione solletica la tua curiosità e riporta a galla una vivacità che pensavi perduta. Ti sorprende a bighellonare con la mente tra pensieri piacevoli e primaverili. Attenzione a non correre troppo senza tenere ben saldi i piedi a terra.



## Sagittario

23 Novembre • 21 Dicembre

La primavera alle porte risveglia la voglia di muoversi, di fare sport, di fermarsi all'aria aperta per un bicchiere in compagnia, in una parola di vivere ma con più leggerezza, quella che nel quotidiano ti concedi un po' troppo di rado.



## Capricorno

22 Dicembre • 20 Gennaio

Vorresti imparare l'arte di negoziare con riservatezza le questioni importanti ma è ancora più forte di te quel desiderio di condividere con tutti le tue imprese. Non è detto che sia un male. Alla prossima occasione, farai tesoro di questa esperienza.



## Acquario

21 Gennaio • 19 Febbraio

Guardandoti indietro sei fiero di aver subito intrapreso la strada giusta per te, quella che volevi, e di esserti guadagnato una meta che non era a portata di mano. Adesso fatichi per mantenerla forse anche più del dovuto. Rifletti sulle priorità.



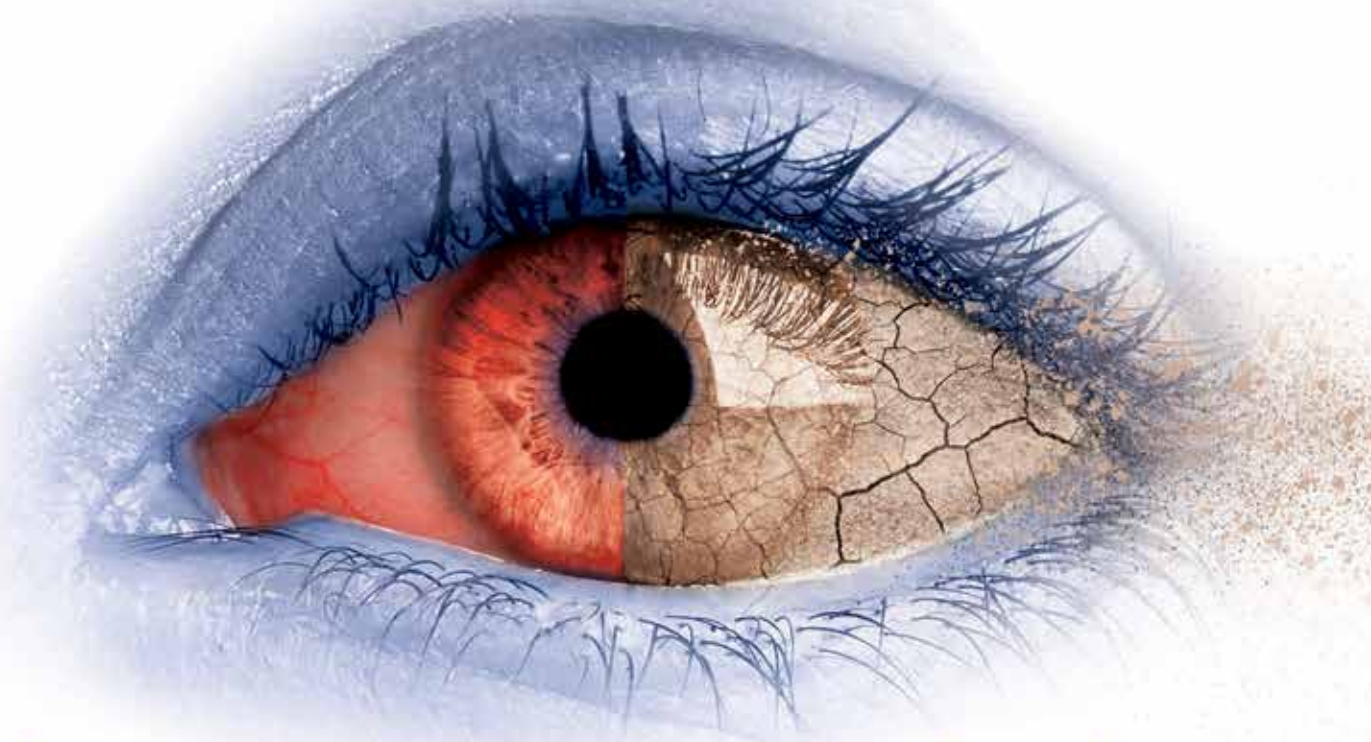
## Pesci

20 Febbraio • 20 Marzo

La primavera è nel tuo cuore quindi non fai altro che attenderne i primi segni nell'aria per gioire. Le giornate via via più lunghe ti rasserenano e sostengono gli impegni, come sempre numerosi. Una bella notizia in arrivo.

Illustrazioni © Depositphotos.com

# iridina®



## Occhi irritati e arrossati?

## Occhi secchi?



**Iridina® Due**  
per il trattamento di irritazioni, bruciori,  
arrossamento dell'occhio,  
con eccessiva lacrimazione e sensibilità alla luce.

È un medicinale a base di Nafazolina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non utilizzare nei bambini al di sotto dei 12 anni. Autorizzazione del 22/02/2019.



acido  
ialuronico 0,4%

utilizzo prolungato  
senza conservanti

validità 6 mesi  
dall'apertura

**Iridina® Gocce Lubrificanti**  
favorisce la lubrificazione  
e l'idratazione degli occhi secchi,  
anche con lenti a contatto indossate.

È un dispositivo medico CE 0051.  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.  
Autorizzazione del 06/03/2019.



# RIFIORISCONO BENESSERE E CONVENIENZA

## MARZO

### CODEX



30 capsule  
e 12 capsule

sconto  
**25%**

### MAG 2



buste  
e flaconcini

sconto  
**25%**

### VOLTAREN



gel 1% 60 gr  
e gel 2% 60 gr

sconto  
**25%**

## APRILE

### MOMENT



12 e 24  
compresse

sconto  
**25%**

### IRIDINA DUE



collirio 10 ml

sconto  
**30%**

### LASONIL



gel antidolore  
50 gr

sconto  
**25%**