



periodico di salute, attualità e cultura | Marzo-Aprile 2021

162

# PHARMA

magazine



\*\*\*  
copia  
OMAGGIO  
★



# La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

# Multicentrum

## Giorno dopo giorno aiuta a supportare le difese immunitarie.



## Con un alto contenuto di Vitamina D.

Scegli il prodotto  
più adatto alle tue esigenze.

**Multicentrum Donna  
e Multicentrum Uomo:**  
200% VNR di Vitamina D  
**Multicentrum Donna 50+  
e Multicentrum Uomo 50+:**  
300% VNR di Vitamina D  
**VNR:** Valori Nutritivi  
di Riferimento

# MARZO



## bentornato ottimismo

Foto © Depositphotos.com

Le incertezze, le paure, i problemi fisici ed economici legati a un anno di pandemia, pesano come un macigno. Ma la speranza non deve venir meno. E allora perché non iniziare a pensare positivo, tornando a dare valore alle piccole e grandi cose, incominciando proprio da marzo? Quel: "Marzo pazzoletto... esce il sole e prendi l'ombrello!" come la tradizione insegna. Il mese delle contraddizioni, insomma, dove tutto può accadere. Torniamo dunque a sperare, a credere anche attraverso le pagine di Pharma Magazine, dove la parola "donna" diventa il comune denominatore. Perché se c'è un mese che più rappresenta l'universo

femminile, questo è proprio marzo. Scopriamo insieme, sfogliando le pagine del nuovo numero, quale è davvero il nuovo segreto della felicità delle donne, ribaltando l'atavica teoria, secondo la quale marito e figli sono espressione di realizzazione. Scorrendo, ricordiamo il valore della giornata della Festa della Donna, manifesto delle battaglie per la parità dei generi. E scopriamo assieme, perché solo in Italia, la mimosa è diventata il fiore simbolo delle donne. Ma anche idee per preparare piatti con ingredienti che richiamino le nuance del giallo della mimosa. Lasciamo spazio anche alle allergie di primavera e come di-

fendersi con i consigli degli esperti. Sfogliare Pharma Magazine significa anche analizzare anche la differenza tra uno zelante osservatore delle norme igienico-sanitarie e un ipocondriaco ossessionato dalla paura del contagio. Con un occhio di riguardo all'igiene orale, fondamentale strumento di prevenzione e cura. Attenzione dunque, rispetto delle regole ma anche buoni propositi accompagnati da un sano ottimismo che certo può aiutare, così come l'idea di un bel viaggio nell'antico borgo agrigentino di Sambuca di Sicilia, diventato famoso anche grazie all'interesse della stampa e dello star-sistem internazionale.

Stefania Antonetti

Direttore Editoriale  
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile  
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale  
STEFANIA ANTONETTI

Segreteria di Redazione  
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano  
GIUSEPPE FRAVEGA  
OMBRETTA PALLARA

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

## LE DONNE PIÙ FELICI E LONGEVE

Di Stefania Antonetti

Hanno un'aspettativa di vita più lunga e sono più felici le donne senza marito e figli. È questa la fotografia scattata dal professore inglese Paul Dolan, che smantella

alcuni miti comuni sulla fonte della felicità femminile. Le single che non hanno figli migliorano la propria autostima e diventano le vere eroine della felicità.



8

## SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

12 L'INTERVISTA  
L'odontoiatria  
ai tempi del Covid  
Intervista a Giuseppe Fravega  
di Mauro Moretti

19 PREVENZIONE  
Il risveglio delle allergie  
di Stefania Antonetti



12

## PARLIAMO DI

22 PSICOLOGIA  
Ipocondria e Covid-19  
Intervista a Ombretta Pallara  
di Stefania Antonetti

25 ATTUALITÀ  
La mimosa un fiore collettivo  
di Stefania Antonetti

28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA  
Sambuca: il borgo siciliano  
che ha conquistato Hollywood

30 OROSCOPO



22

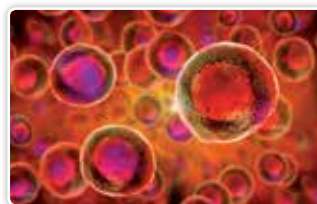


Foto © Depositphotos.com

## ANALFABETISMO FUNZIONALE

In Italia il 28% degli individui è affetto da *analfabetismo funzionale* o *low skilled*. Secondo le stime dell'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (Ocse), il fenomeno è sempre più diffuso e critico nel nostro paese. Ma partiamo dalla definizione di analfabetismo funzionale, cristallizzata dall'Unesco nel 1984: "è la condizione di una persona incapace di comprendere, valutare, usare e farsi coinvolgere da testi scritti per intervenire attivamente nella società, per raggiungere i propri obiettivi e per sviluppare le proprie conoscenze e potenzialità". Che tradotto vuol dire incapacità di un individuo di usare in modo efficiente le abilità di lettura, scrittura e calcolo nella vita quotidiana. Individui che non sono in grado di comprendere le istruzioni di un frullatore, credono all'opinione di chiunque senza informarsi e non sanno distinguere ad esempio la figura del giornalista da quella del giornalista. "Per arginare la serietà e l'ampiezza del fenomeno -spiegano gli studiosi- occorre innanzitutto restituire il giusto valore a due attori fondamentali: la famiglia e la scuola. È all'interno di queste due dimensioni che posso essere messe in atto le azioni più importanti per contrastare l'analfabetismo funzionale. E l'alleato più forte è senza dubbio la lettura".

## LA TERAPIA SCLEROSI MULTIPLA



Sclerosi multipla: il trapianto di cellule staminali può fermare la malattia. Lo studio di Gianluigi Mancardi e Giacomo Boffa, dell'Università di Genova e del policlinico San Martino, ha dimostrato per la prima volta l'efficacia a lungo termine del trapianto autologo di cellule staminali ematopoietiche: persone con sclerosi multipla aggressiva sottoposti al trapianto hanno una remissione di malattia duratura nel tempo.

Foto © Depositphotos.com



## CORNEA PRIMO TRAPIANTO ARTIFICIALE

L'ultimo successo della biotecnologia arriva dal campo oftalmico. È stato compiuto il primo trapianto di cornea artificiale al mondo che ha permesso ad un uomo cieco da dieci anni di riacquisire la vista. Il trapianto è stato eseguito presso il Beilinson Hospital in Israele ad un paziente di 78 anni, che aveva perso la vista a causa di una cornea deformata. L'impianto artificiale può sostituire una cornea deformata o opaca.

Foto © Depositphotos.com



## BONUS PER NON FUMARE

Don Bryden, capo della società inglese KCJ Training & Employment Solutions, ha deciso di regalare 4 giorni di ferie all'anno ai dipendenti non fumatori. Mai come in questo caso, la decisione di smettere di fumare comporta un beneficio importante per la salute stessa, ma anche un incentivo lavorativo non da poco. Non basta però la promessa di smettere di fumare, il bonus per i dipendenti vale solo dopo 12 mesi di astinenza.

Foto © Depositphotos.com

## RECORD DI HULA HOOP



L'Hula Hoop da record: 400 rotazioni con il lato B. La ballerina londinese Andrea M. professionista esperta, batte il record mondiale e detiene il titolo del Guinness World Records per il numero di rotazioni di hula hoop intorno al sedere in tre minuti. Nato come giocattolo, l'Hula Hoop è diventato oggi uno strumento di allenamento per molte donne, che lo scelgono come attrezzo per tonificare il corpo e bruciare grassi.

Foto © Depositphotos.com



## SCENARIO COVID-19

Che fine farà il Coronavirus che sta uccidendo migliaia di migliaia di persone in tutto il mondo? Scomparirà davvero? Come sarà il mondo una volta che la pandemia sarà terminata? Una possibile risposta a queste domande arriva da una ricerca americana recentemente pubblicata sulla rivista "Science", secondo cui il virus potrebbe diventare endemico e poco pericoloso, simile ad una leggera infezione come il raffreddore.

Foto © Depositphotos.com

## IL SALE NON SCADE



Alcuni alimenti sono destinati per la loro stessa struttura, a durare a lungo: uno di questi è il sale. Oggi arriva la conferma. La chiave della sua longevità è l'assenza di acqua: è proprio l'acqua infatti a portare alla proliferazione dei batteri e visto che il sale non ne contiene, può conservarsi ipoteticamente per sempre. Un tempo mettere gli alimenti sotto sale era assicurarli in una sorta di primitivo frigorifero.

Foto © Depositphotos.com

## PASSEGGIATE NEL VERDE



Regalarsi una bella passeggiata nel verde. Un anti-stress efficace per combattere tensioni da lavoro e da regole imposte per il controllo della pandemia. A suggerire questa semplice "ricetta" è una ricerca dell'università Tsukuba apparsa su Public Health in Practice. Lo studio conferma che per chi cammina almeno una volta alla settimana in spazi verdi, lontano dai rumori, come parchi, giardini o un monte, è un vero toccasana.

Foto © Depositphotos.com



## LACRIME NELLO SPAZIO

Dovessimo mai andare nello spazio, non sarà facile commuoversi: perché in assenza di gravità, non possiamo piangere. Lo racconta l'astronauta Andrew Feustel, durante una sua missione stava collegando alcuni cavi elettrici sulla Stazione Spaziale Internazionale, quando un fiocco di antiappannante gli è finito nell'occhio, facendolo lacrimare. Le lacrime infatti non si sono staccate dall'occhio provocandogli fastidio e dolore.

Foto © Depositphotos.com

Si sospettava già.  
Oggi la conferma  
arriva dalla scienza.

A sostenere la  
teoria della felicità  
femminile è uno  
studio inglese che  
rivela che senza  
matrimonio e prole  
le donne sono più  
realizzate e serene  
e sono quelle che  
hanno maggiori  
possibilità di vivere  
più a lungo rispetto  
a mogli e madri



di Stefania Antonetti

# LE DONNE PIÙ FELICI

# “U”

“UN MATRIMONIO SENZA FIGLI È COME UN ALBERO SENZA FRUTTI” dice un vecchio proverbio. Tutto da dimenticare. “Un matrimonio da favola” anche questo un concetto superato. La parola passa dunque alla scienza che smantella lo stigma sociale secondo cui la realizzazione personale femminile si traduce: “uguale solo famiglia” e decreta: “le donne senza figli e senza marito sono le più felici e vivono più a lungo”.

## LA NUOVA TEORIA DELLA FELICITÀ

La felicità delle donne è possibile purché lontane da una vita coniugale

## CULLE SEMPRE PIÙ VUOTE

Non è solo la crisi sanitaria da Covid-19 che dovrebbe preoccuparci, ma anche la quantità di culle vuote in Italia. L'Istat conferma che nel 2020 nel nostro paese si è registrato un crollo delle nascite e si stima che per il 2021 le nascite scenderanno sotto le 400 mila. In calo anche gli stranieri nati in Italia.



gale e da maternità. A sostenerlo è il professore Paul Dolan, Capo Dipartimento e Professore di Scienze comportamentali e psicologiche presso la *London School of Economics and Political Science*, e autore del best-seller “Happiness By Design”. Il professore Dolan durante il “Hay Festival”, l'evento cinematografico annuale nel Regno Unito, ha parlato di vita di coppia e svelato definitivamente l'arcano segreto della felicità per le donne. Segreto che tradotto vuol dire: “basta non avere marito e figli”

## DECADE IL CONCETTO “FELICITÀ UGUALE MARITO E FIGLI”

Stando alle indagini da lui condotte, si smantella l'atavica teoria che assicurava che la realizzazione della donna passi attraverso la formula matematica: “matrimonio più figli uguale felicità”. Insomma le donne hanno voluto l'amore, lo hanno cercato e inseguito per ottenere il

lieto fine. Risultato raggiunto: un partner ideale, il coronamento di un matrimonio e la nascita di figli a suggellare la promessa d'amore. In men che non si dica, tutto vanificato. Infelici delle proprie vite e delle scelte fatte e pronte a chiedersi: “perché?”. E le risposte

## CORONAVIRUS: BOOM DI DIVORZI IN ITALIA

A seguito dell'improvvisa emergenza sanitaria sono aumentate drasticamente le richieste di separazione e divorzio a causa della convivenza forzata e dell'impennata di violenza domestica. Questo ha costretto gli addetti ai lavori a modificare regole e procedure per le richieste di divorzi e separazioni tra i coniugi. Il Consiglio nazionale forense (Cnf) ha accelerato la procedura di separazione varando nuove linee guida sulla gestione dei procedimenti che riguardano la famiglia. Si è ritenuto tutelare e bilanciare due diritti costituzionali fondamentali, da un lato, le esigenze di tutela della salute pubblica, dall'altro quelle della tutela della famiglia.

sono arrivate: “per essere serene e soddisfatte della propria vita e vivere più a lungo basta non avere marito e figli”.

## FORSE SI SOSPETTAVA GIÀ?

Sicuramente sì, osservando la “leggerezza” e la tranquillità delle amiche single e senza figli, scelta dettata spesso dal voler restare emotivamente indipendenti. Oggi arriva

sono chiari: solo quando marito e moglie venivano separati rivelavano i loro veri sentimenti nei confronti del coniuge. E a soffrire degli effetti negativi del matrimonio, tanto da risultare più propense ad andare incontro a malattie mentali e problemi fisici rispetto alla controparte maschile, sembra essere proprio l'universo femminile.

## MA C'È DI PIÙ!

Da questo studio è emerso che le donne sposate abbiano un rischio maggiormente elevato di sviluppare patologie, sia fisiche che mentali, rispetto alle donne single e senza figli, che vivono di più e più serenamente.

## E LA SODDISFAZIONE PERSONALE DELL'UOMO?

Sembra che la differenza di generi passi pure per la felicità. Se le donne, che hanno scelto di seguire il cuore e l'amore, sono destinate a una vita meno felice, e anche più breve, al contrario gli uomini trarrebbero dal matrimonio e dalla famiglia un grosso giovamento dal punto di vista economico, emozionale e persino salutare.

## CROLLA ANCHE UN ALTRO MITO: IL MODELLO GENITORIALE

Traballa difatti anche il modello della genitorialità. Una ricerca condotta dalla Open University - che ha intervistato 5mila persone di ogni età, status e orientamento sessuale nel corso di due anni - ha evidenziato che i matrimoni senza figli sono i più felici perché gli uomini e le donne si sentono più soddisfatti e più apprezzati dal partner. Il punto forte sarebbe nell'impegno a mantenere viva la relazione, attraverso momenti di svago e spazi dedicati al rapporto a due. Abitudini che, invece, tra pannolini e notti insonni e crisi adolescenziali, sembrano venir meno.

la conferma: “per sentirsi bene con se stesse bisogna rinunciare a marito e figli e non pentirsi!”. E anche se siamo sempre stati abituati a credere che le persone coniugate fossero quelle maggiormente realizzate, la scienza ha provato con metodi scientifici che si tratta solo di un luogo comune. Il professore Dolan ha provato che, il più delle volte, tali rapporti nascondono grandissime insoddisfazioni. In particolare, sono stati fatti dei test su delle coppie campione e i risultati



# L'ODONTOIATRIA AI TEMPI DEL COVID



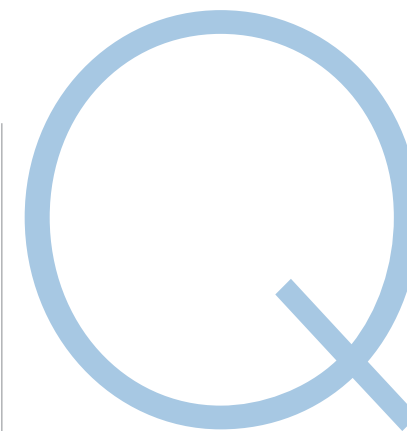
Intervista a  
**Giuseppe Fravega**

- Medico Chirurgo
- Dottore in Odontoiatria e protesi dentaria  
Genova, Bogliasco e Camogli  
> [fravegadentalstudio.it](http://fravegadentalstudio.it)

di Mauro Moretti

**La salute parte dalle buone abitudini, che al pari delle dimenticanze emergono al primo controllo dal dentista. Un appuntamento importante, che, anche in questo particolare momento, va rinnovato con regolarità, per intercettare tempestivamente eventuali malattie del cavo orale.**

**L'evoluzione del concetto di prevenzione, le condizioni più frequenti, e l'attenzione alle patologie croniche**



## QUALI CON DIZIONI IL DENTISTA RILEVA CON PIÙ FREQUENZA DURANTE I CONTROLLI?

Il dentista ha il compito precipuo di prevenire e curare le patologie del cavo orale e delle aree a esso collegate: denti, lingua, gengive, mucose. Esiste una stretta correlazione fra le malattie del cavo orale e delle altre parti del corpo. La mia attività di medico di medicina generale nonché di medico di assistenza mi ha consentito di effettuare diagnosi precoci di leucemie, reflusso gastrico-esofageo, diabete e malattie autoimmuni, oltre alle frequenti patologie infettive, neoplastiche o legate a disturbi dell'alimentazione più o meno gravi. In questi casi il mio ruolo è quello di indirizzare il paziente allo specialista di riferimento.

## COME SI È EVOLUTO IL CONCETTO DI IGIENE ORALE?

Ho avuto un ottimo maestro, mio padre, il Professor Emanuele Fravega, che già negli Sessanta credeva nella prevenzione e nella terapia conservativa del dente, andando in controtendenza rispetto ai tempi; infatti la tendenza generalizzata era quella di estrarre i denti per creare scheletrati e protesi dentali. Seguendo l'esempio di mio padre, che ha percorso i tempi, ho sempre ritenuto che fosse fondamentale salvare l'elemento

dentale, partendo dal trattamento canalare dei denti (devitalizzazione), alla ricostruzione dello stesso mediante perni in fibra di vetro e materiale composito.

Il dente inoltre deve essere mantenuto nella sua stabilità parodontale con l'effettuazione di apposite sedute di igiene orale profonda, trattamento delle tasche parodontali con laser e antibiotico e, per favorire la guarigione della tasca, con interventi di rigenerazione ossea. È fondamentale che il paziente abbia consapevolezza della

“  
**La pandemia, causata dalla diffusione del virus sars covid 19, ha spinto gli operatori sanitari a utilizzare stretti protocolli di protezione individuale sia verso se stessi sia per i pazienti, in primis il corretto utilizzo dei dispositivi di protezione individuale**  
”

propria malattia parodontale come una malattia cronica tipo il diabete o l'ipertensione... Il paziente deve seguire le indicazioni dell'odontoiatra con scrupolosità a partire da un'accurata igiene orale domiciliare, controlli periodici annuali, ...▶



Fravega Dental Studio

## GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE ORALE

Il 20 Marzo 2021 la giornata Mondiale della Salute orale coinvolgerà oltre 70 paesi in tutto il mondo, con numerose iniziative dirette al pubblico e ai professionisti del settore per incentivare le persone, le comunità e le istituzioni ad agire per ridurre l'impatto delle patologie del cavo orale.

è stato un iniziale triage telefonico che viene effettuato già al momento della presa in carico del paziente con l'appuntamento, triage che viene poi confermato da un'anamnesi Covid effettuata di persona prima di accedere alla poltrona.

La rilevazione della temperatura corporea del personale e dei pazienti e una abbondante aereazione dei locali sono un cardine della prevenzione.

L'organizzazione dell'agenda ha sicuramente subito uno stravolgimento, distanziare gli appuntamenti per consentire la sanificazione dei locali tra un paziente e l'altro, nonché non fare sostare in sala di attesa alcun paziente, sono elementi imprescindibili.

Tutto questo ha ridotto la disponibilità nell'agenda dei professionisti garantendo però la salute e il benessere di pazienti e operatori.

Per queste ragioni gli interventi sono stati razionalizzati in modo da dedicare più tempo per effettuare più interventi sullo stesso paziente in un'unica seduta ed evitare allo stesso di recarsi in studio più volte.



semestrali e nei casi più gravi anche mensili, sarà il curante a stabilire la loro frequenza. La prevenzione inizia fin dal ventre materno con l'assunzione di fluoro per bocca, affinché diffondendosi attraverso la barriera placentale, giunga al feto dove i germi dei denti da latte potranno creare uno smalto e una dentina più solidi e resistenti, poi l'assunzione deve continuare nel bambino fino ai quattro anni di età circa.

L'igiene orale è importante fin da bambini e siamo noi adulti a dover dare l'esempio, per questo bisogna effettuare regolari visite di controllo a partire dai tre anni di età, andare dal dentista deve diventare una buona prassi che va consolidata nel tempo.

### AI TEMPI DEL COVID, QUALI SONO GLI STRUMENTI DI PREVENZIONE E PROTEZIONE CHE DEVONO ESSERE ADOTTATI?

Premetto che una corretta igiene delle superfici e dello strumentario dello studio dentistico è da sempre fondamentale per evitare contagi da malattie meno diffuse, ma egualmente pericolose quali l'epatite virale e l'HIV.

La pandemia, causata dalla diffusione del virus sars covid 19, ha spinto gli operatori sanitari a utilizzare stretti protocolli di protezione individuale sia verso se stessi sia per i pazienti, in primis il corretto utilizzo dei dispositivi di protezione individuale: mascherine ffp2 visiere ed occhiali protettivi per gli operatori nonché camici, cuffie e calzari per i pazienti, tappeti

decontaminanti all'ingresso degli studi operativi. Inoltre alla consueta e accurata sterilizzazione e disinfezione di tutti gli strumenti sono state aggiunte metodiche quali l'utilizzo di vapore, creché diffondendosi attraverso la barriera placentale, giunga al feto dove i germi dei denti da latte potranno creare uno smalto e una dentina più solidi e resistenti, poi l'assunzione deve continuare nel bambino fino ai quattro anni di età circa.

Giuseppe Fravega durante un intervento - Foto © Fravega Dental Studio

“ Distanziare gli appuntamenti per consentire la sanificazione dei locali tra un paziente e l'altro, nonché non fare sostare in sala di attesa alcun paziente, sono elementi imprescindibili ”

L'optimus, in una situazione limite come l'attuale pandemia, sarebbe effettuare tamponi rapidi nei pazienti in entrata.

### QUALE IMPATTO HANNO AVUTO SULL'ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO QUESTE NUOVE PREVENZIONI?

La prima "barriera" che l'odontoiatra ha posto nei confronti del Covid

Gocce oculari  
**Eumill**<sup>®</sup>  
OCCHI PIENI DI VITA

SENZA CONSERVANTI



**EUMILL**  
AIUTA A CALMARE IL BRUCIORE E RINFRESCA.

Per occhi irritati da vento, sole e cloro.



da 10 e 20 monodose



**EUMILL PROTECTION**  
AIUTA A LUBRIFICARE E IDRATA.

Per occhi secchi e stressati da schermi, lenti a contatto e riscaldamento.



da 10 e 20 monodose



**EUMILL DRYREPAIR**  
AIUTA A IDRATARE A LUNGO E RIPARA.

Per occhi che soffrono di persistente secchezza oculare e necessitano di un'azione riparativa.



NON BRUCIA • ADATTO PER UN USO ANCHE QUOTIDIANO • ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

**RECORDATI OTC**

Sono dispositivi medici CE 0373 e CE 1936. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 12/07/2019.



# S.O.S. PRIMAVERA



## SCREENING IN FARMACIA e PREVENZIONE A TAVOLA

**F**inalmente l'inverno volge al termine e dal buio, dal clima freddo e umido, ritorna la luce. Con la primavera, la natura rinasce e sembra lanciare l'invito all'essere umano a essere in sintonia con il suo rinnovamento. Non è un caso, infatti, che molte persone proprio in questo periodo, come risvegliandosi da un lungo letargo, inizino a cimentarsi in una qualsiasi attività fisica e/o sport, quasi a voler recuperare, attraverso il movimento, uno "stato di buona salute" che le influenze, i raffreddori e le bronchiti invernali avevano in qualche modo allontanato.

Nonostante le buone intenzioni però, molte

volte è necessario, proprio in funzione di una vita più attiva, conoscere a fondo come stanno funzionando i vari apparati del corpo umano, in quale modo siano tra loro in armonia e quanto gli eccessi alimentari (favoriti dallo stare di più in casa), l'inquinamento invernale e la sedentarietà abbiano negativamente influenzato nell'insieme l'organismo.

Ogni stagione ha il suo check-up di prevenzione, differenziato per età, genere e attività. Ma ci sono alcuni capisaldi fondamentali per tutti e che, oggi, richiedono meno sforzo e tempi di attesa, con le farmacie in prima linea in termini di prevenzione, screening ed esami in telemedicina. ●

## PRIMAVERA SOTTO ESAME

**I nostri consigli primaverili vertono soprattutto su tre pilastri:**

- L'**elettrocardiogramma** è uno di quegli esami imprescindibili in ogni momento dell'anno, ancor più quando decidiamo di porre sotto sforzo il nostro fisico. L'Ecg consente di stabilire e valutare l'attività cardiaca dell'individuo a riposo, tenendo conto anche delle variazioni della pressione arteriosa.
- La **spirometria**, passo precedente alla radiografia del torace, per individuare al meglio la capacità ventilatoria dei polmoni e lo stato bronchiale.
- La **pressione intra-oculare** che in primavera può subire alterazioni per un maggiore stress visivo dovuto al maggior inquinamento e allergie che lo stare all'aria aperta comporta.



## A PRANZO CON LA PRIMAVERA

Con l'arrivo della primavera, diciamo arrivederci anche ai cibi invernali. **La tavola è il banco della prevenzione per la salute dell'organismo.** Tra marzo e aprile iniziamo a fare spazio alle prime **fragole** e **nespole**, a basso contenuto calorico, ricche di vitamine C, A, B e B9, così come in potassio e antiossidanti.

E per quanto riguarda la **verdura e i legumi**, tra i must della primavera, i protagonisti sono decisamente gli asparagi. Bianchi, verdi o viola, sono un vero tesoro di salute. Ricco di vitamina B9, vitamina K, ferro, rame e fosforo, **l'asparago** è un'ottima fonte di antiossidanti ed è noto per la sua azione diuretica. Attenzione al consumo per chi soffre di colon irritabile (IBS, gonfiore intestinale): l'asparago è una verdura particolarmente fermentativa. Spazio poi a ravanelli e a carciofi, ricchi di vitamina C, potassio, fibre e zolfo.

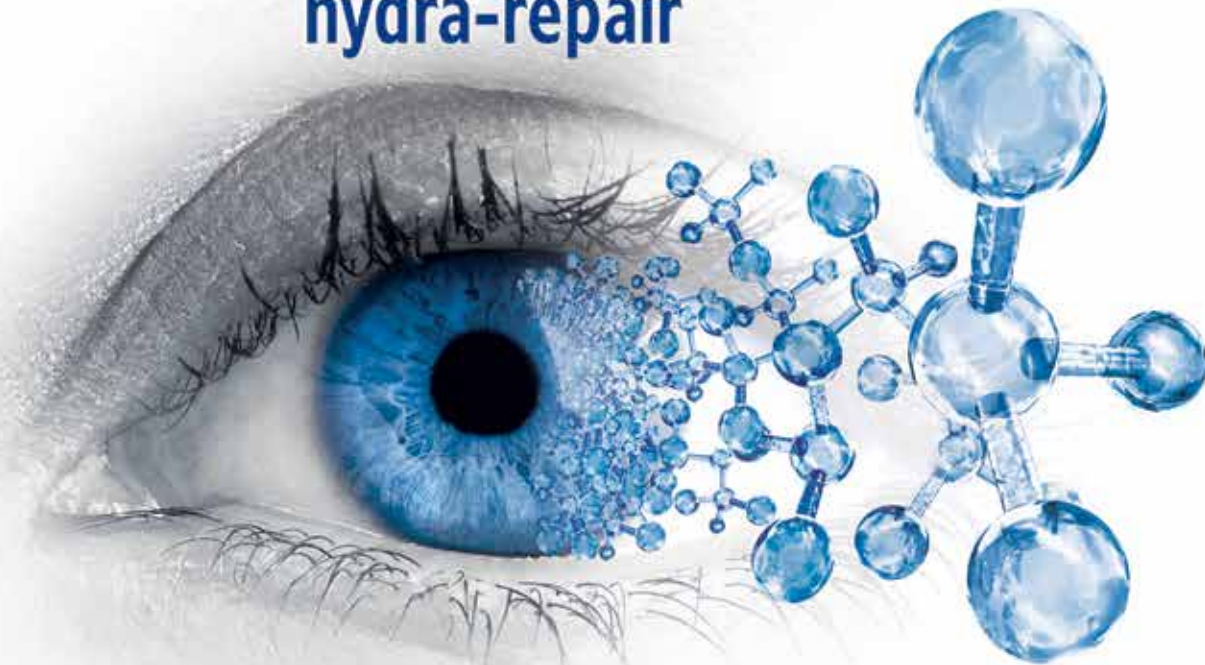
Ma anche i **piselli** sono un buon modo per assumere proteine, vitamine, sali minerali e fibre utili alla regolarità intestinale. Mentre le **fave** sono una fonte preziosa per il loro alto contenuto di ferro.

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, anche i **pesci**, come frutta e verdura, hanno le loro stagioni. Primo fra tutti, la primavera è la stagione dello **sgombro**, dalla carne grassa e gustosa, ottima fonte di vitamine B e D, selenio, ferro e in particolare di omega-3, un acido grasso essenziale per il cuore e le arterie che noi non produciamo.



**... BENTORNATA PRIMAVERA!**

**iridina**<sup>®</sup>  
hydra-repair



**Tripla Azione**

**RIPARA  
PROTEGGE  
IDRATA**

**IN CASO DI**

- secchezza oculare
- utilizzo di lenti a contatto
- post intervento laser



È un dispositivo medico  1936. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 17/01/2020.

**MONTEFARMACO**  
Si prende cura del tuo benessere



# IL RISVEGLIO DELLE ALLERGIE



Primavera: scatta l'allarme! Starnuti, occhi arrossati, prurito al naso, ma anche tosse e fiato corto. Non appena spunta la bella stagione, la concentrazione di pollini raggiunge il picco massimo e torna l'incubo per gli allergici .....

di Stefania Antonetti

S

Sale il desiderio di riscoprire il contatto con la natura e respirare l'aria fresca della primavera che riporta profumi e colori nei parchi, per le strade e sui balconi delle case. La natura torna dunque a fare da padrona dopo il letargo invernale e con la bella stagione, il sole e le prime giornate all'aperto migliorano anche il buonumore. Per tanti, ma non per tutti. C'è infatti chi vive questo periodo con poca allegria, perché primavera vuol dire sì allegria, ma anche e soprattutto allergia.

#### ALLERGIA UN VERO INCUBO PER CHI NE SOFFRE

Questa è la stagione in cui c'è la maggiore concentrazione di pollini nell'aria, motivo per cui le allergie raggiungono il picco annuale. Quindi per molti stare fuori può diventare un problema vero. "Molti" che tradotti vuol dire circa 20 milioni di italiani che soffrono di allergie stagionali e 1 milione e 200mila sono bambini. I veri colpevoli sono indiscutibilmente i pollini, che da marzo a giugno aumentano la loro concentrazione soprattutto nelle giornate soleggiate e ventose.

#### MA COSA SONO IN REALTÀ I POLLINI?

"Sono piccole particelle rilasciate nell'aria dalle piante - spiegano i medici - che giungono a contatto con le mucose attraverso l'aria inspirata. Queste particelle si ritrovano a chilometri e chilometri di



distanza dalla pianta che li ha prodotti e per questo è molto difficile cercare di evitarne il contatto".

#### I SINTOMI PIU' DIFFUSI.

Prurito al naso fino alla congestione nasale, congiuntivite e mal di testa, tosse e anche asma. Sono questi di fatto i principali disturbi che caratterizzano l'allergia da polline, la più comune forma allergica che colpisce a qualsiasi età, ma soprattutto bambini e ragazzi. Studi alla mano hanno dimostrato che ad aumentare il rischio di sviluppare allergie da pollini è la predisposizione genetica. Se mamma e papà sono soggetti sani, il rischio che un figlio sia allergico è pari al 10-15%. Ma se 1 genitore su 2 è allergico, la percentuale è pari al 30%. A far salire la percentuale, è poi, la presenza di allergia in entrambi i genitori: in questo caso, infatti, il bambino rischia di diventare un soggetto allergico nel 60-80% dei casi.

#### ALLERGIA E RAFFREDDORI COME DISTINGUERLI

"A prima vista i sintomi delle allergie possono essere confusi con quelli del raffreddore - ha dichiarato la professoressa Susanna Esposito, Presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici

#### CORONAVIRUS O ALLERGIA STAGIONALE?

Coronavirus o allergia stagionale? "Uno dei sintomi sospetti del coronavirus è la febbre che invece è assente nelle allergie. Inoltre la rinite allergica è più distinguibile da quella virale perché di solito gli starnuti sono a salve, ovvero a raffiche, il naso cola molto, un sintomo meno comune nei pazienti con Covid-19, e la rinite può associarsi a congiuntivite, che invece è comune nel Covid-19.

foto © Depositphotos.com

(WAidid) e Professore Ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Perugia - ma se persistono, occorre rivolgersi al medico o al pediatra. Se trascurati, infatti, possono diventare cronici con conseguenze importanti come rinosinusite, crisi d'asma e difficoltà respiratorie". Resta comunque un fatto: quella al polline è la più comune forma allergica che può

#### COSA FARE

Per diagnosticare le pollinosi è necessario rivolgersi a un allergologo per sottoporre il paziente a esami accurati e validati, dal classico e semplice *prick test* ai più sofisticati dosaggi delle IgE specifiche che sveleranno le sensibilizzazioni presenti nel soggetto. Negli ultimi anni, è sempre più frequente il fenomeno della polisensibilizzazione, ossia la presenza di numerose positività cutanee che vanno verificate con un dosaggio delle IgE specifiche verso le varie componenti allergiche per far fronte alla possibile sensibilizzazione verso molecole cross reattive che non risultano rilevanti a livello clinico.

insorgere a qualsiasi età, anche se più frequentemente durante l'età scolare e l'adolescenza.

#### PERCHÈ AUMENTA SEMPRE DI PIÙ IL NUMERO DEGLI ALLERGICI?

"Colpa del nostro stile di vita - dicono gli esperti -. Le persone che ne soffrono hanno sicuramente una predisposizione genetica, ma poi è l'ambiente che scatena la reazione. E' il prezzo che si paga per aver introdotto norme e comportamenti che da una parte ci preservano da infezioni e malattie, ma dall'altra ci rendono più sensibili". "È aumentato anche il tempo che si passa al chiuso in ambienti poco areati

#### DIECI CONSIGLI PER DIFENDERSI DAI POLLINI

Per difendersi dai pollini arrivano dieci buoni consigli dall'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid).

1. Limitare il tempo trascorso all'aperto nelle ore centrali della giornata quando è più alta la concentrazione di pollini.
2. Evitare di aprire le finestre nelle ore più calde della giornata. Un buon ricambio d'aria degli ambienti è importante, ma è opportuno farlo al mattino presto o in tarda serata.
3. Evitare di stare all'aperto dopo la pioggia. Questa, infatti, riduce in frammenti più piccoli i pollini che possono raggiungere più facilmente le vie respiratorie.
4. Consultare il calendario dei pollini.
5. Viaggiare in auto tenendo i finestrini chiusi.
6. Fare la doccia e lavare i capelli quotidianamente. I pollini, infatti, si depositano sui capelli con il rischio di respirarli anche durante la notte.
7. Indossare una mascherina e occhiali da sole durante le passeggiate in bicicletta e all'aria aperta.
8. Mettere da parte tappeti e lavare frequentemente le tende.
9. Evitare i luoghi in cui è stata da poco falciata l'erba.
10. Non assumere farmaci senza il consulto del medico. Le previsioni meteo contano. Per avere informazioni dettagliate è bene affidarsi al Bollettino dei pollini ([pollineallergia.net](http://pollineallergia.net)) o a quelli Arpav provinciali, che forniscono previsioni settimanali aggiornate.

- aggiungono gli allergologi - e questo aumenta la concentrazione di allergeni. I bambini, ad esempio, giocano molto poco all'aperto e quindi sono meno esposti alle sollecitazioni durante l'età dello sviluppo, e più esposti allo sviluppo di allergie".

# IPOCONDRIA E COVID-19

Soffrire di ipocondria ai tempi del coronavirus non è facile. Basta poco per trasformarsi da zelante osservatore delle norme igienico-sanitarie a ipocondriaco ossessionato dal contagio



Intervista a

**Ombretta Pallara**

• Psicologa, Psicoterapeuta Cognitivo - Comportamentale Centro Psicologico OverMind Lizzanello, Lecce

di Stefania Antonetti

## COME SI È MANIFESTATA L'ESPERIENZA COVID-19 IN QUESTO ARCO DI TEMPO?

L'esperienza Covid-19 può essere divisa in tre fasi principali. Nella prima, ossia a marzo, abbiamo avvertito un forte disagio collettivo, perché tutto è avvenuto troppo in fretta, senza avere il tempo di elaborare ciò che

stava accadendo. In un primo momento alcuni hanno avuto quasi un riscontro positivo. Successivamente è subentrata la noia, il disagio e la paura. In questo periodo l'angoscia della pandemia (come accaduto durante le diverse guerre) ha calmato temporaneamente i momenti psicofisici della persona.

## POI È ARRIVATA LA SECONDA E TERZA FASE. COSA È SUCCESSO?

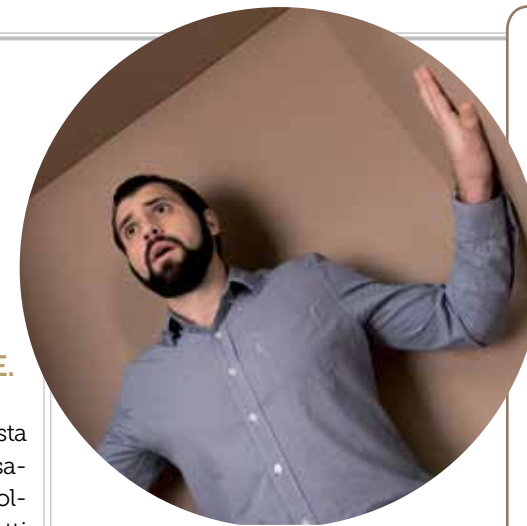
Collochiamo la seconda fase a questa estate, fase caratterizzata dalla sensazione che la situazione si stesse risolvendo. Nella terza fase ci siamo fatti prendere da un'angoscia maggiore, perché abbiamo dovuto fare i conti ancora oggi con domande che non trovano risposte, ad esempio "quanto ancora durerà, quando finirà"? Questa situazione di incertezza continua ha portato in ognuno di noi una maggiore percezione del pericolo, aumentando di più l'incertezza. E secondo studi italiani e internazionali ad accusare di più gli effetti della pandemia a livello psichico sono state le donne, gli anziani e il personale sanitario. Addirittura alcuni hanno deciso di trasferirsi da grandi centri urbani a piccole realtà abitative, perché convinti che il contagio nella grande città fosse più probabile che nei piccoli centri. In verità il contagio si evita seguendo le linee guida dettate dal Ministero della Salute.

## A DISTANZA DI UN ANNO È EMERSA L'IPOCONDRIA?

L'uomo di per sé non è fatto per reggere situazioni di allerta per troppo tempo. Mentre in passato le situazioni venivano risolte con l'attacco o la fuga da condizioni di pericolo, nei tempi moderni, l'uomo si è abituato a stazionare in situazioni che creano stress in maniera continuata. Questa preoccupazione eccessiva può sfociare in ipocondria.

## COS'È IN REALTÀ L'IPOCONDRIA IN QUESTO PERIODO DI EMERGENZA CORONAVIRUS?

È la tendenza ed eccessiva preoccupazione per il proprio stato di salute. Percependo ogni sintomo come un



segnale certo ed inequivocabile di infezione da Covid-19. La paura del contagio è rappresentata dall'idea di vivere costantemente nel timore. La rupofobia ad esempio è l'ansia di chi ha paura di vivere nello sporco e rappresenta una fobia ossessiva. In questo momento però è chiaro che chi ha paura di essere contagiato adotta lavaggi frequenti di mano e disinfetta tutto. La linea sottile è quando questi atteggiamenti diventano invalidanti, non permettendo alla persona di svolgere e mantenere una normale vita sociale. Tra gli effetti ci sono anche il ritiro sociale. La quarantena ha accentuato una situazione di disagio già preesistente che è poi emersa nel periodo di chiusura.

## COME DISTINGUERE LA PERSONA SCRUPOLOSA DALL'IPOCONDRIACO?

L'ipocondria come detto è un disturbo dell'ansia, quindi una preoccupazione eccessiva e infondata della

## RUPOFOBIA

Il Coronavirus ha sicuramente accentuato la rupofobia, la fobia dello sporco. Si tratta di un disturbo ossessivo compulsivo (Doc), ossia, la paura irrazionale di entrare in contatto con superfici potenzialmente contagianti e la conseguente necessità implacabile di disinfettarsi.

## COVID E LA "SINDROME DELLA CAPANNA"

Lo spauracchio del Covid-19 continua a incutere timore e a non dare tregua. Se molte persone sono gradualmente tornate ad una presunta normalità, altre invece hanno sviluppato la "sindrome della capanna". La paura di uscire e lasciare la propria casa è l'effetto collaterale più evidente di un anno di pandemia, che può manifestarsi anche tra chi non ha mai avuto disturbi psicologici. A causa di meccanismi inconsci, ansia, paura e frustrazione hanno preso il sopravvento, mostrando contestualmente anche disturbi del sonno, depressione e spiccata tendenza all'irascibilità.

propria salute. Ogni sintomo, anche lieve e superficiale viene visto come una patologia grave. La persona scrupolosa è invece colei che si attiene rigorosamente al rispetto delle regole per scongiurare il contagio.

## DISTURBI E RIMEDI: COSA SI PUÒ FARE?

Le persone possono essere aiutate solo attraverso un trattamento psicoterapeutico preferibilmente di impostazione cognitivo-comportamentale che avrà tra i suoi obiettivi principali quello di individuare e interrompere i circoli viziosi dell'ipocondriaco e del disturbo ossessivo compulsivo. In alcuni casi al trattamento psicoterapico viene affiancato anche un trattamento farmacologico dopo un consulto psichiatrico. È preferibile dunque affidarsi a specialisti piuttosto che fare auto-diagnosi, perché possono essere rischiose e poco esatte.

# Vivi in armonia

## Mantieni l'equilibrio della flora intestinale



IL PRIMO PROBIOTICO BEVIBILE CON TECNOLOGIA **DRYCAP** CAPSULA BREVETTATA PROTEGGE DALL'UMIDITÀ E DAGLI AGENTI ESTERNI

8 miliardi di cellule vive

STABILI FINO A 36 MESI



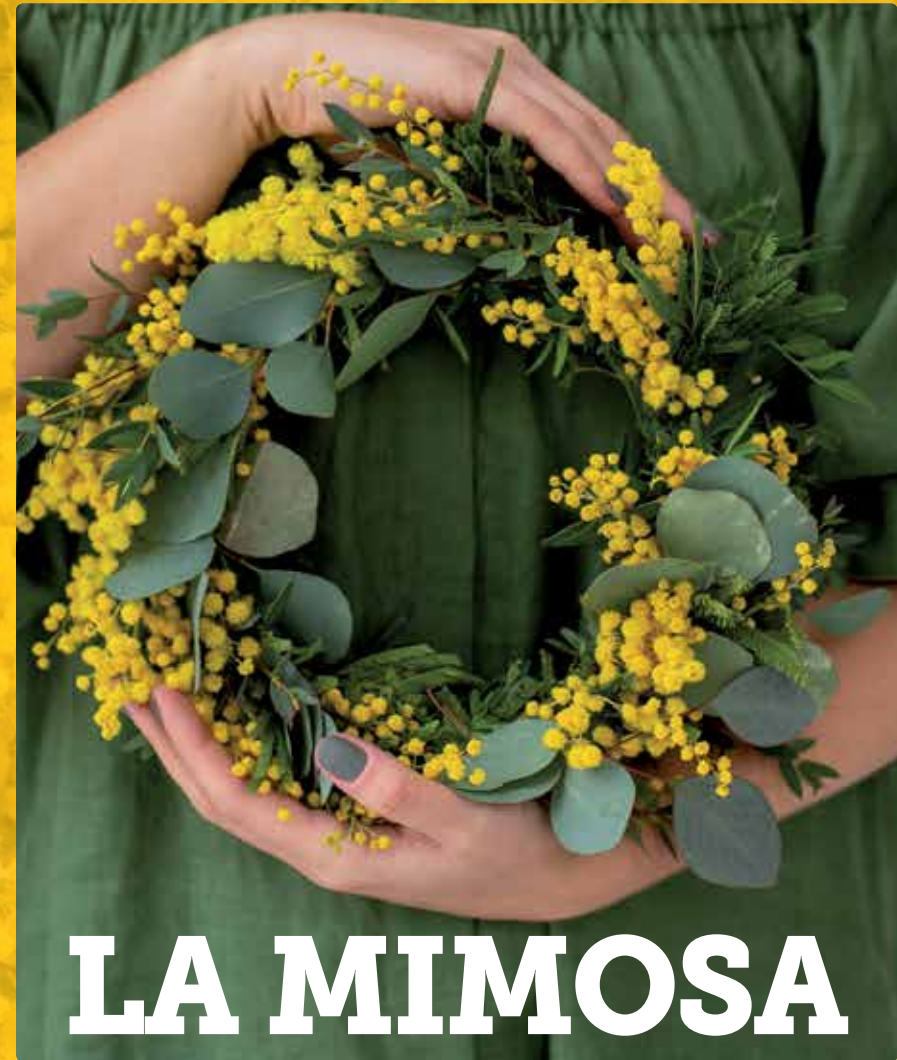
FORMATO DA 6 E 12 FLACONCINI

L'apporto di probiotici è indicato nel riequilibrio della flora batterica intestinale conseguente a squilibri alimentari o terapie antibiotiche.

Senza glutine  
Senza lattosio



Ricercatori di benessere  
www.sofarfarm.it



# LA MIMOSA un fiore collettivo

L'8 Marzo è la giornata internazionale della donna, una festa che si celebra in quasi tutto il mondo. Anche le Nazioni Unite l'hanno riconosciuta ufficialmente, ma solo in Italia è tradizione regalare la mimosa

Foto: © Depositphotos.com



Un mazzo vivace ed allegro di fiori gialli per celebrare la donna e le sue battaglie per la parità di genere. L'8 marzo segna



di Stefania Antonetti

in calendario la Festa della Donna ed è ormai tradizione regalare la mimosa. Almeno in Italia. Una giornata nazionale ed internazionale per

ricordare le lotte sociali e politiche che le donne hanno affrontato per ottenere diritti che, per l'uomo sono da sempre scontati. ...»

### UN MOMENTO DEDICATO AL RICORDO

Memoria che si tramanda dai primi anni del Novecento. Per molti, infatti l'origine dell'8 marzo risale a una tragedia accaduta nel lontano 1908, quando alcune operaie dell'industria tessile Cotton di New York, rimasero uccise in un incendio. Incendio però confuso con un altro incendio nella stessa città, avvenuto nel 1911 dove persero la vita 146 persone, fra cui molte donne.

### IL LEGAME CON LA STORIA

I fatti che hanno però realmente portato all'istituzione della festa della donna sono in realtà legati alla rivendicazione dei diritti delle donne, tra i quali spicca sicuramente il diritto al voto. Ma soltanto nel 1977 l'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU) ha istituzionalizzato la festa della donna, rendendola un appuntamento mondiale.

### IN ITALIA LA MIMOSA DIVENTA IL SIMBOLO DELLE DONNE

Le italiane hanno di fatto eletto la mimosa come la loro pianta. E' importante ricordare che è tradizione oramai consolidata regalare un mazzetto di fiori gialli e profumati, il cui vero nome scientifico è Acacia Dealbata e che nel linguaggio dei fiori significa proprio forza e femminilità. Tradizione però tipicamente italiana, perché altrove la festa della donna non è legata alla mimosa. Bisogna sicuramente, anche in questo caso, fare un passo indietro nella storia. Nel nostro paese, la ricorrenza dell'8 marzo era ritenuta da molti una "cosa di sinistra" perché legata alla Seconda conferenza internazionale delle donne comuniste dove nel 1921 venne proclamata ufficialmente l'8 marzo la "Giornata internazionale dell'operaia".

### NEL BELPAESE OCCORRE TORNARE INDIETRO ALL'8 MARZO DEL 1946

Data questa che celebra la prima "Festa della Donna" introdotta dall'Unione Donne Italiane (Udi), associazione di donne provenienti dal Pci, Psi e Partito d'Azione, dove spuntò per la prima volta la mimosa. L'idea di rendere simbolico questo fiore arrivò da tre membri dell'Udi perché alla fine della seconda guerra mondiale, la mimosa era uno dei pochi fiori che fiorivano in quel periodo e alla portata delle tasche di tutti. Furono così Rita Montagnana, moglie di Palmiro Togliatti, Teresa

Noce e Teresa Mattei che, al termine di una riunione, decisero che sarebbe stato proprio questo fiore il simbolo da regalare a tutte le donne nella loro giornata.

### PARE CHE IL FIORE SCELTO FOSSE UN ALTRO

In realtà, sembrerebbe che il fiore proposto fosse stato la violetta. Secondo la cronaca dell'epoca, alcuni politici, tra cui il vice segretario del Pci Luigi Longo, l'avrebbero preferita perché era il simbolo della sinistra europea. Ma proprio le donne dell'Udi non furono d'accordo e misero il loro veto: la violetta era



## TORTA MIMOSA storia e tradizione

La tradizione italiana non poteva non dedicare alla Festa della Donna un dolce tutto suo: "la torta mimosa". Un'idea semplice ma geniale: pezzetti di pan di Spagna disposti tutto intorno alla torta a ricordare forma colore della stessa mimosa. La storia racconta che il dolce sia nato negli anni '50 grazie all'inventiva di un cuoco di Rieti, Adelmo Renzi. Appassionato di pasticceria, nel 1962 decise di partecipare a un concorso a Sanremo, dedicando la sua torta mimosa alla città dei fiori. Decretato vincitore, il dolce divenne in breve tempo famoso in tutta Italia: le pasticcerie iniziarono a replicarlo e proporlo come delizioso augurio riservato alle clienti nel giorno della ricorrenza.

difficile da trovare e soprattutto era molto costosa. Da qui l'idea della mimosa. Anni dopo, l'ex partigiana Teresa Mattei ricordò in un'intervista: "la mimosa era il fiore che i partigiani erano soliti regalare alle staffette: poteva essere raccolto a mazzi gratuitamente".

### UN SIGNIFICATO CHE SI TRAMANDA

Teresa Mattei, morta nel 2013, a 92 anni, durante un incontro confessò: "Quando nel giorno della festa della donna vedo le ragazze con un mazzolino di mimosa penso che tutto il nostro impegno non è stato vano".



## Le virtù curative della MIMOSA

Ha il colore del sole, un delicato profumo e annuncia la primavera: è la mimosa. Non soltanto un fiore ornamentale ma un concentrato di benefici e virtù. Sì, perché l'Acacia Dealbata, originaria della Tasmania, è una pianta dalle virtù antiche, molto usata in medicina, soprattutto indicata per le diete, dato che i suoi componenti riducono il senso di fame e le sue tisane sono efficaci contro i sintomi delle malattie veneree, ma anche contro nausea e diarrea. L'essenza floreale di mimosa è indicata per le persone timide, introversive che tendono all'isolamento ed è consigliata molto nei periodi di depressione.



Sopra e nella pagina a fianco Santiago del Cile 8 marzo 2019 Giornata internazionale della donna Foto © Abriendomundo Depositphotos.com

# SAMBUCA

## IL BORGO SICILIANO CHE HA CONQUISTATO HOLLYWOOD

Sambuca di Sicilia, il borgo siciliano strega Hollywood e conquista il mondo grazie all'attrice Lorraine Bracco che acquista a un euro un rudere nel quartiere arabo e lo restituisce al suo antico splendore



### IL DOLCE TIPICO "Minni di virgini"

"Minni di Virgini" è il dolce tipico di Sambuca che richiama la forma di un seno di donna. Un dolce al forno farcito di crema di latte, zuccata e pezzi di cioccolato. A crearlo, fu nel 1725, Suor Virginia Casale di Rocca Menna su commissione della Marchesa di Sambuca, che desiderava per il matrimonio del figlio un dolce diverso. L'ispirazione arrivò dalle colline sambucane che scorgevano dalle finestre del suo convento, ma, si sa, la malizia è negli occhi di chi guarda.

**S**icilia, Agrigento, più precisamente Sambuca di Sicilia. L'amministrazione comunale nel 2019 inizia a vendere 16 immobili a 1 euro. Obiettivo riqualificare il territorio del paese e fare in modo che si possa contrastare lo spopolamento. E fin qui nulla di nuovo, perché parliamo di iniziative portate avanti in diversi comuni italiani con lo stesso intento.

### SAMBUCA DI SICILIA CONQUISTA IL CUORE DEGLI STRANIERI

Si compie il miracolo. Il centralino in

pochi giorni viene preso d'assalto da telefonate da tutto il mondo, mentre la posta elettronica è intasata da migliaia e migliaia di mail. Un successo inaspettato grazie a un servizio della Cnn, che negli Stati Uniti dedica al paese siciliano un servizio nella sua rubrica "Cnn Travel" dal titolo "Italian town of Sambuca in Sicily sells homes for a dollar". La notizia finisce anche sul quotidiano inglese "The Guardian". La pubblicità è tale che le richieste diventano tantissime, al punto tale da dover creare un gruppo predisposto pronto a rispondere alle tante domande.

### L'ANTICO BORGO AGRIGENTINO INCANTA

Insomma che la Sicilia, anche quella più nascosta, sia capace di stregare tutti è una certezza. E succede che la star Hollywoodiana Lorraine Bracco, nota per il ruolo di Karen Hill in "Quei bravi ragazzi" di Martin Scorsese e della dottoressa Jennifer Menfi nella serie tv "I Soprano", si innamora del borgo medievale e compra casa.

### UN EURO DI CASA

Investe infatti un solo euro su un rudere nel quartiere arabo restau-

randolo con calce bianca e mattoni a vista, mantenendo lo stile storico originale. Ma c'è di più. L'attrice americana, decide di raccontare la sua esperienza in tv con la serie "My Big Italian Adventure" (La mia grande avventura italiana), trasmessa da HTGV Show, coinvolgendo buona parte del paese e autorità locali.

### "SAMMUCA" DOVE L'ARTE SI CONIUGA A BELLEZZA

"Sammuca", in siciliano, con le sue origini arabe, diventa così popolarissima e i suoi 5792 abitanti assaporano il momento magico. Una magia che

parte nel 2016, quando viene premiato con il titolo di *Borgo dei Borghi*, per la sua vicinanza al mare e per la ricchezza di storicità ancora riconoscibile grazie alle strette vie del *quartiere saraceno* e alle *cave sotterranee* solo recentemente riportate alla luce. Un vero e proprio museo a cielo aperto che si diploma come terzo comune siciliano a vincere il titolo di borgo più bello d'Italia dopo Gangi nel 2014 e Montalbano Elicona nel 2015. Visto dall'alto, Sambuca di Sicilia ha la forma di un triangolo dal caratteristico colore bianco dato dalle architetture in calce, testimoni di tanti stili in-

trecciati e di tante epoche i cui segni sono ancora visibili e conservati.

### OPERE ARTISTICHE DA VISITARE

Il viaggio si snoda tra l'antico *acquedotto romano* e il *teatro ottocentesco* o godere di una passeggiata tra le opere esposte al *museo archeologico di palazzo Panitteri*. Fuori dal centro storico nelle immediate vicinanze c'è il *Lago Arancio* nella *Valle dei Mulini* dove è possibile osservare la *Fortezza Mazzallakkar* che periodicamente viene sommersa dall'innalzarsi del livello delle acque. S.A.

# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

Finalmente più stabili, il periodo precedente vi ha rimesso in sesto. Un po' di attenzione a qualche acciaccio fisico, tutto superabile. In amore dovrete aver trovato la chiave per mantenere il vostro equilibrio personale. Ritagliate spazio per le amicizie.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

Le questioni personali verranno alla luce. Famiglia, relazioni e amici saranno una priorità. Vi occuperete dell'atmosfera amichevole a casa mettendo in evidenza i vostri interessi personali e professionali. Notizie positive per spiriti indipendenti e liberi.



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

Rischio noia nei sentimenti. E' importante non agire impulsivamente compiendo azioni o dicendo cose di cui pentirsi. Approfitta dell'aspetto favorevole di Mercurio per dedicarti a progetti lavorativi importanti. Troverai tutti gli appoggi per realizzarli.



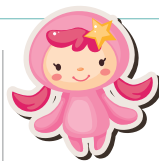
**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

Buone nuove sia a livello economico che personale. Se sei in coppia è il momento giusto per fare un passo assieme. Se, invece, sei single affidati alle emozioni di pancia ed esci più spesso, potresti incontrare qualcuno di speciale a prescindere dall'età.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

In amore potrebbero nascere delle tensioni col partner e non sarà facile affrontarle con calma: ti sentirai sotto pressione, soprattutto a lavoro. Per fortuna la situazione professionale presto migliorerà e sarà possibile ritrovare tutta la serenità perduta.



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Marzo sarà un mese moderatamente buono e fortunato per la Vergine. Nella vostra vita, Marte si confonde con Nettuno. La loro posizione porterà sul vostro cammino perfezionisti e persone intelligenti. In amore sei molto favorito anche in termini di cambiamento.



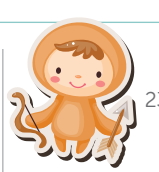
**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

Nella vita di coppia tornerà il sereno, e per chi è da poco single, sarà possibile ritrovare l'equilibrio e ricominciare. Dal punto di vista professionale conviene sfruttare al massimo l'influenza positiva di Mercurio che agirà favorevolmente a lavoro.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

L'influenza della famiglia diventerà molto forte, quindi prendersi cura delle relazioni con i propri cari sarà fondamentale. Per essere felici, dovrete apprezzare i vostri cari. La tranquillità si tradurrà positivamente anche nella sfera professionale.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

Venere vi spingerà a conoscere gente nuova e ad aprirvi nuovamente all'amore. Dovrete però fare attenzione a come parlate altrimenti, rischierete di fare figuracce o di inimicarvi qualcuno di importante e lavorare all'ascolto sia a lavoro che in famiglia.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

Per i Capricorno è il momento di azioni decisive e nuovi obiettivi, soprattutto professionali. Persistenza, coraggio e atteggiamento intransigente: questo garantirà il successo. Sfrutta bene il periodo per delineare anche i progetti di vita sentimentale.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

Tutto è possibile quando il segno diventa il più gettonato dell'anno, quando energie cosmiche e siderali decidono di darsi appuntamento tra le stelle, con effetti positivi sulla vita sentimentale e professione. Un mese interessante per amore e lavoro.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

Marzo avrà un effetto positivo per i nati sotto il segno dei Pesci. Piena fiducia in se stessi che in alcuni potrebbero causare un orgoglio eccessivo e persino indifferenza, per cui potrebbero sorgere conflitti. E' importante mantenere un giusto equilibrio.

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



PUÒ INIZIARE AD AGIRE DOPO  
**5 MINUTI**



**BUSTINE**

**COMPRESSE**

Sono medicinali a base di ketoprofene sale di lisina che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. 02/12/2020 - IT-OKT-2000034





SBOCCIANO PER TE

# Benessere e Convenienza

MARZO

OKITASK



bustine  
e compresse

sconto  
25%

MAG2  
magnesio pidolato



bustine  
e compresse

sconto  
25%

LASONIL  
ANTIDOLORE  
10 % gel



tubo 50gr

sconto  
25%

VICKS SINEX  
ALOE



spray nasale 15 ml

sconto  
25%

APRILE

IRIDINA DUE  
gocce oculari



monodose  
e flaconcino 10 ml

sconto  
30%

VOLTADVANCE  
diclofenac sodico



compresse  
o polvere in bustine

sconto  
25%

BRUFEN  
analgesico



12 compresse

sconto  
25%

REACTIFARGAN  
crema



tubo 20 gr

sconto  
25%