

FARMACIA ASSOCIATA
F.A.P.

periodico di salute attualità e cultura | Novembre-Dicembre 2021

169

PHARMA

magazine



FARMACIA



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

PRIMI SINTOMI
INFLUENZALI?

RAFFREDDORE?



VIVIN C
puoi stare alla larga
dagli ecci

**CON
VITAMINA C**
CHE SUPPORTA
IL SISTEMA
IMMUNITARIO.



Alle prime avvisaglie dei sintomi influenzali, puoi provare Vivin C. Grazie alla vitamina C che supporta il sistema immunitario, Vivin C agisce contro il raffreddore e i primi sintomi influenzali.

Vivin C, puoi stare alla larga dagli ecci.



A. MENARINI

Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela. È un medicinale a base di Acido Acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Autorizzazione del 11/11/2020.



LA MAGIA DI DICEMBRE

Illustrazione © Depositphotos.com

Allegria, feste, luminarie e anche stress. È arrivato dicembre! E per magia bussano alla porta tradizioni e rituali radicati. Amate, odiate, benefiche o dannose, prepariamoci alle feste di Natale. E per non trasformare il mese più eclettico dell'anno nel mese più problematico, sfogliare il nuovo numero di *Pharma Magazine*, può aiutare. Curiosità, consigli e spunti per non disperdere energie per la forma, la salute e la mente. A partire dal canicross, l'allenamento con il proprio cane per passeggiare, correre o andare in bici. Un nuovo modo di fare sport che coniuga benessere e legame affettivo con l'amico a quattro zampe. Salute, che passa

anche attraverso la rivoluzionaria scoperta, secondo la quale l'aumento di peso dopo i quarant'anni non dipende dal metabolismo che rallenta, piuttosto dalle abitudini e dagli stili di vita adottati. Nell'era digitale, sfogliare *Pharma Magazine* vuol dire anche capire cos'è il *Body Shaming*, la tendenza a sentenziare, umiliare l'altro per la sua fisicità. Problema di estrema attualità connesso al mondo dei social network. Una piaga diffusa, che non risparmia nessuno, soprattutto adolescenti e donne. L'attenzione cade poi sulla corsa ai regali, l'ansia di pranzi e cene in famiglia che possono sfociare nella "Sindrome di Natale". Dicembre è senza dubbio

anche il mese che per eccellenza onora la tavola. Ma attenzione, tra le varie pietanze caloriche, ricordarsi di servire la barbabietola rossa, può essere di aiuto per la bilancia e per la salute, perché ricca di preziosi nutrienti. Le festività potrebbero diventare poi l'occasione per visitare a Napoli la mostra di "Frida Kahlo. Il caos dentro" fino al 9 gennaio. Un percorso sensoriale nella vita e nelle opere della grande pittrice messicana, icona femminile tra le più amate. Ma anche il momento giusto per scoprire Matera "Città dei Sassi". Unica e magica che diventa speciale a dicembre per il suo Presepe Vivente tale da farle assumere le sembianze di una piccola Betlemme.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
STEFANIA ANTONETTI

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

Editore



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

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

Stampa
Timpoca, Recco, Genova

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

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

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

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

Sommario

L'ETÀ NON INGRASSA

di Stefania Antonetti

Metabolismo e chili di troppo. Non rallenta dopo i 40 anni e nemmeno con la menopausa e non varia tra uomini e donne. A sfatare il mito una ricerca pubblicata su *Science*

che stravolge le "vecchie" concezioni. L'aumento di peso dunque, che spesso si registra dai 40 anni in poi, è solo dovuto alle abitudini di vita.

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
BODY SHAMING
Il bullismo arriva sul web e sui social network
di Stefania Antonetti
- 14 GIORNATA MONDIALE
CONTRO L'AIDS
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
LA SINDROME DI NATALE
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
SPINACI: SFIZIOSI E LEGGERI
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
BARBABIETOLA ROSSA
Elisir di lunga vita
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA
MOSTRE E MUSEI
FRIDA KAHLO
IL CAOS DENTRO
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
MATERA
"CITTÀ DEI SASSI"
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO

Sotto: Frida Kahlo
Photo@DarioStudios_Depositphotos.com





Foto © Depositphotos.com

CANICROSS DIVERTIMENTO. MENO STRESS, PIÙ SALUTE FISICA E MENTALE. E' L'ALLENAMENTO CON IL PROPRIO CANE.

Uscire di casa assieme al nostro amico a quattro zampe, per passeggiare, correre o andare in bici. Un modo per mantenersi in forma e rinnovare il legame affettivo con il nostro fedele amico. A giovare la salute del padrone e del cane. Fare sport assieme significa ridurre il peso corporeo, migliorare il sistema cardiaco e respiratorio, diminuire i livelli di glicemia e di colesterolo, migliorare la resistenza fisica e rafforzare muscoli, ossa e articolazioni. Corpo sano ma anche una mente libera da stress e da ansia. E' il canicross. Un'attività sportiva da praticare all'aria aperta con l'amico fedele. Nato in Nord Europa, si sta affermando sempre di più anche in Italia. Ma a differenza di altri sport cinofili, nel canicross anche il padrone è coinvolto. Si tratta di una variante della corsa campestre, in cui il corridore percorre sentieri e sterrate legato a uno o due cani grazie ad una cintura speciale che, tramite una banda elastica, si aggancia alle imbragature con due moschettoni, di cui uno a sgancio rapido. Questo accorgimento permette al podista di staccarsi rapidamente dal cane, evitando così di farsi male. L'attrezzatura ufficiale è dotata di ammortizzatori che limitano eventuali strattoni. Le competizioni di canicross, organizzate dalla Federazione Italiana Cinofila Sport e Soccorso, si svolgono di solito su percorsi campestri lunghi dai 3 agli 8 chilometri.

OLEANDRO PIANTA VELENOSA



L'oleandro, arbusto sempreverde, è una pianta tossica. A causa dell'oleandrina, un glucoside cardiotonico prodotto dalla pianta stessa, se ingerito, può causare disturbi del sistema nervoso, problemi respiratori, a carico dell'apparato digerente e cardiocircolatorio. Una minaccia sia per gli uomini che per gli animali. Assorbimento, aritmie, disturbi allo stomaco sono i principali sintomi d'intossicazione. In questi casi, è opportuno contattare il Centro Antiveneni.

Foto © Depositphotos.com

NOCI E COLESTEROLO CATTIVO

Una ricerca apparsa sulla rivista dell'American Heart Association svela che consumare costantemente noci porta ad una significativa riduzione dei livelli di LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo. A scoprire il potere del frutto secco, ricco di acidi grassi omega-3, è stato un gruppo di scienziati internazionali che hanno notato che già solo mezza tazza di noci, consumata con costanza ogni giorno, contribuisce ad abbassare il temuto colesterolo.



Foto © Depositphotos.com

CONSERVARE L'OLIO D'OLIVA



Sbalzi di temperatura, contenitori sbagliati, esposizione alla luce solare possono compromettere la qualità dell'olio d'oliva, rendendolo addirittura nocivo per la nostra salute. Se acquistato in lattine, bisognerebbe travasarlo in bottiglie di vetro scuro o ambrato ed evitare di aprire e chiudere in continuazione i contenitori, favorendo l'ingresso dell'aria. L'ideale è di riporre l'olio al buio in una dispensa ad una temperatura tra i 14 e i 18 gradi.

Foto © Depositphotos.com

YOGA E ARTRITE REUMATOIDE

Lo yoga è un regime terapeutico aggiuntivo che migliora la qualità della vita dei soggetti affetti da artrite reumatoide grave. A sostenerlo, è uno studio condotto dall'India *Institute of Medical Science*, secondo il quale lo yoga riduce l'infiammazione sistemica grazie agli effetti benefici sull'asse psico-neuro-immune e alla normalizzazione delle trascrizioni disregolate. Migliora e riduce i sintomi psico-somatici e la percezione del dolore.



Foto © Depositphotos.com

OLIO DI ROSA MOSQUETA

Un elisir alleato della pelle. E' la rosa mosqueta che cresce spontaneamente in Cile. Dai suoi semi si estrae un prezioso olio, utilizzato per lenire e curare problematiche della pelle come le cicatrici. E' infatti in grado di schiarirle e appiattirle. Apprezzabile anche il suo effetto anti-age. Utilizzato con costanza, aiuta a diminuire le rughe superficiali e ad attenuare le macchie dovute all'età o al sole. Proprietà dovute ai nutrienti contenuti.



Foto © Depositphotos.com

CAFFÈ E BAGNO



Perché dopo aver bevuto il caffè si va in bagno? Si pensava fosse la caffeina. Ma recenti studi dell'American Chemical Society hanno mostrato che tale riflesso si palesa anche dopo un decaffeinato. Tre persone su dieci rispondono con la secrezione nello stomaco di succo gastrico, contenente muco, sali, acqua ed enzimi digestivi, utili per rompere le proteine e digerire. L'acido clorogenico aumenta l'acidità nello stomaco, spingendo il contenuto verso l'intestino.

Foto © Depositphotos.com

PIANTE SULLA SCRIVANIA

Un tocco di verde a lavoro aiuta a migliorare il nostro stato d'animo. A dirlo sono i ricercatori australiani dell'Università del Queensland che hanno dimostrato che in un ufficio ricco di piante, gli impiegati si sentono più a loro agio ed hanno la percezione che il loro datore di lavoro tenga di più al loro benessere personale. Le piante da preferire sulla scrivania sono il tronchetto della felicità, il falangio, il pothos, l'aloè vera e il bambù.



Foto © Depositphotos.com

COVID E FUMO



I fumatori sarebbero più a rischio di contrarre il Covid in forma grave. Lo rileva una ricerca condotta dall'Università di Oxford. Il fumo potrebbe essere determinante nell'esacerbare gli effetti del Sars-Cov-2 sull'organismo e causare la morte dei pazienti. Dai dati raccolti su mezzo milione di persone, è emerso che gli ex fumatori rischiano maggiormente l'infezione. I fumatori avrebbero infatti l'80% di probabilità in più di essere ricoverati per Covid.

Foto © Depositphotos.com

METABOLISMO

Non rallenta dopo i 40 anni



Il metabolismo non rallenta con la mezza età e nemmeno con la menopausa. E non varia tra uomini e donne. Una scoperta rivoluzionaria quella pubblicata su *Science* che dimostra che l'aumento di peso dopo i 40 anni registrato da uomini e donne è solo dovuto alle abitudini e agli stili di vita adottati.

 di Stefania Antonetti

COMPIERE 40 ANNI È UN PASSAGGIO IMPORTANTE NELLA VITA DI CIASCUNA PERSONA, anche dal punto di vista alimentare. Nelle donne, l'aumento di peso oltre i 40 anni è più diffuso rispetto agli uomini a causa di una riduzione del metabolismo. Nulla di più sbagliato!

UNA BUFALA. IL METABOLISMO DOPO I 40 ANNI NON RALLENTA

Una nuova ricerca pubblicata su *Science* sfata il mito, che le persone ingrassano perché il loro metabolismo rallenta intorno alla mezza età, e che le donne abbiano maggiori difficoltà a controllare il peso, anche a causa della menopausa.

NON SI INGRASSA CON L'ETÀ

La scoperta arriva da uno studio condotto presso la Duke University della Carolina del Nord (USA) che riguarda tanto gli uomini quanto le donne. L'aumento di peso dai 40 o 50 anni in poi non è neanche colpa della menopausa. Se si ingrassa con la mezza età è solo "colpa" di abitudini e stili di vita adottati da ciascuno di noi.

METABOLISMO E CHILI DI TROPPO: TUTTO DA RIVEDERE

Sempre in base allo studio, il metabolismo inizia a rallentare solo dopo i 60 anni di età al ritmo dello 0,7% l'anno. E non dopo i 40

anni! Un ribaltamento di molte convinzioni non solo delle persone comuni ma anche di medici e nutrizionisti, i quali potrebbero assumere un nuovo paradigma.

IL METABOLISMO UMANO

Il rallentamento avverrebbe solo con l'ingresso nella terza età. Il che varrebbe tanto per gli uomini quanto per le donne. Non ci sarebbero dunque differenze di consumo calorico sia per quanto riguarda il metabolismo basale necessario a mantenere attive le funzioni vitali del nostro corpo, sia per quanto riguarda il metabolismo attivo, ovvero la quantità di energia utilizzata durante l'attività fisica, sport o lavoro.



NO DUE MA CINQUE ORE DI ATTIVITÀ FISICA A SETTIMANA PER GLI OVER 40

Cinque ore di attività fisica moderata a settimana sono necessarie per evitare l'ipertensione tipica della mezza età. I giovani dovrebbero incrementare la loro routine di allenamento e mantenerla costante nel tempo per ridurre le possibilità di sviluppare pressione alta o ipertensione. Problemi che possono portare a infarto e ictus, come demenza in età avanzata. Le linee guida attuali indicano che bisognerebbe svolgere almeno due

ore e mezza di attività fisica moderata a settimana. Un recente studio condotto dall'UCSF Benioff Children's Hospitals rivela invece che aumentare l'attività fisica fino a cinque ore a settimana aiuta molto di più, se svolta fra i trenta e i cinquant'anni. Dalla ricerca si evince che mantenersi attivi durante l'età adulta, a livelli superiori rispetto a quelli finora consigliati, può essere particolarmente importante.

◉ I RISULTATI DELLO STUDIO SCIENTIFICO

Sono state esaminate 6500 persone dalla nascita ai 95 anni di 28 paesi diversi. Analizzando i dati sul consumo calorico da parte del metabolismo nelle diverse età della vita, i ricerca-

tori americani sono arrivati alla conclusione che con l'età non si ingrassa per colpa del metabolismo, che può essere suddiviso in 4 fasi. Infanzia: fino al 1° anno di vita, quando il metabolismo è al suo apice; giovinezza fino a 20 anni, quando rallenta di cir-

ca il 3% ogni anno; età adulta: dai 20 ai 60 anni, quando il metabolismo si mantiene stabile, anche in gravidanza o in menopausa ed età anziana dai 60 anni in poi, quando si riduce il proprio dispendio calorico di circa lo 0,7% annuo.



e di massimizzare il consumo calorico tramite l'esercizio fisico. Si chiama sarcopenia -spiegano gli specialisti- ed è la perdita progressiva di massa muscolare che può insorgere con l'età. La massa muscolare è anche quella metabolicamente attiva, se diminuisce, il metabolismo stesso ne risente". Ma anche la qualità del sonno gioca un ruolo fondamentale. Un sonno disturbato o insufficiente influisce sull'aumento di peso e di conseguenza sul metabolismo".

LA BUONA NOTIZIA

Sono tutti fattori su cui si può intervenire. Continuano gli esperti: "E' fondamentale seguire una sana alimentazione, rispettando ad ogni pasto, il giusto rapporto

tra carboidrati, proteine e grassi. E' importante dilazionare questi macronutrienti lungo tutto l'arco della giornata. Non eccedere in un unico pasto è la parola d'ordine, perché quell'eccesso non viene utilizzato dall'organismo per poi esserne carenti".

LO SPORT

"Con l'avanzare dell'età è sempre consigliabile praticare esercizi di potenziamento per stimolare la massa magra, quella metabolicamente attiva. Meno esercizio aerobico, che non deve comunque essere trascurato per il benessere cardiovascolare, ma preferibilmente dare più importanza al potenziamento muscolare". E' il consiglio della comunità scientifica. 

10.000 PASSI AL GIORNO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) consiglia di camminare per almeno 10mila passi al giorno, che tradotti vuol dire circa 7 chilometri. Un "piccolo" sforzo per

garantire benefici come benessere cardiovascolare, miglioramento della salute ossea, dei tendini, dell'ossigenazione al cervello e del controllo del peso corporeo.

FATTORI DA TENERE D'OCCHIO

Non c'entra quindi l'età. Secondo gli esperti sono altri i fattori da controllare. "Con l'avanzare dell'età può variare la capacità dell'organismo di metabolizzare il grasso

BODY SHAMING

IL BULLISMO ARRIVA SUL WEB E SUI SOCIAL NETWORK

Nell'era del digitale, la tendenza a sentenziare, criticare, umiliare l'altro per il suo aspetto fisico, peso, altezza, taglia, forma corporea, abbigliamento, capelli e trucco, sembra essere la regola. E' il body shaming, forma di bullismo verbale di cui numerose persone cadono vittime. Note e meno note.

"Ma quanti tatuaggi ha?". "Le si vede la cellulite". "Non dovrebbe pubblicare foto in costume", sono solo alcuni dei giudizi più comuni. Ma anche "cesso", "belle cosce" e "gnocca". Deridere qualcuno perché "troppo grasso", "troppo muscoloso", "troppo fuori moda" fino alle minacce. E' una delle tante forme attraverso cui il body shaming si manifesta.

TEMA ATTUALE LEGATO AI SOCIAL NETWORK

Il fenomeno costituisce senza dubbio una tendenza a dir poco imbarazzante e inaccettabile per chiunque lo pratichi, anche involontariamente. Complice è la noncuranza di chi agisce comodamente dietro a uno schermo verso una persona, popolare o impopolare, sentita come lontana, non conosciuta e per questo da aggettivare e mercificare. Le foto e i video postati sui social, così come l'immagine di chi appare in tv, diventano il "bersaglio" da colpire.

UNA PIAGA FREQUENTE

Tema estremamente attuale connesso al mondo dei social network. Piattaforme social e web diventano dunque terreno fertile per questa nuova forma di bullismo verbale in cui l'individuo viene giudicato per la propria forma fisica. Denigrazione del corpo, ma in realtà serve ad an-

nichire lo spirito. Sulle donne ha un impatto violentissimo. E' soprattutto il corpo femminile ad essere bersagliato come "demanio pubblico". "Una triste gara dell'apparenza dove la fisicità diventa reato". Spiegano gli esperti.

DONNE E ADOLESCENTI: I BERSAGLI

Una ricerca svolta dalla Nutrimente Onlus chiarisce che il fenomeno colpisce una donna su due e le parti del corpo maggiormente prese di mira risultano essere: le gambe, la pancia, il fondoschiena e i fianchi. Oltre all'aver qualche chilo di troppo (fat shaming) anche l'eccessiva magrezza può dar adito a giudizi denigratori (thin shaming). Tuttavia il body shaming non sarebbe appannaggio esclusivo del mondo femminile. Le statistiche indicano che il 94% delle adolescenti ne è stata vittima e quasi il 65% dei ragazzi adolescenti ha riferito di essere stato oggetto di critiche e commenti umilianti sul proprio aspetto fisico.

DISPREZZO ON-LINE

Il lockdown non ci ha resi più buoni. Anzi! I leoni della tastiera sono diventati più agguerriti. Odio, battute volgari, insulti quotidiani e disprezzo gratuito sui social, soprattutto verso l'universo femminile e il mondo adolescenziale, sono oramai la

regola. A differenza della vita reale, si pensa di restare impuniti, ma in realtà non è così. Lo dimostrano recenti denunce e sentenze. Ma restano i problemi. Nelle vittime di body shaming sono infatti frequenti bassa autostima, rabbia, autolesionismo, sintomatologia depressiva, dismorfofobia e disturbi dell'alimentazione.

LA LEZIONE DI MARA VENIER

Dopo un post su Instagram, in cui la conduttrice si mostrava sorridente in vacanza con il marito, sono iniziate le polemiche. Ad innescare la bomba, alcuni commenti pesanti sulle sue caratteristiche fisiche e anagrafiche da parte di followers donne. E non erano i primi. Da tempo bersagliata perché: "troppo vecchia, grassa e con i capelli troppi lunghi per la sua età", la presentatrice ha replicato con veemenza: "Sono orgogliosa delle mie rughe, io vivo bene con la mia età, sono una donna realizzata e felice. Io sono una donna corazzata, ma tutti questi insulti possono ferire e portare anche a reazioni molto serie. Per cui bisognerebbe che ci fosse anche un minimo di controllo". Una piaga che colpisce dunque anche il mondo dello spettacolo. E per arginare almeno in parte il problema in molte hanno deciso di denunciare come Vanessa Incontrada, Gigi Hadid, Lady Gaga, Ashley Graham e Chiara Ferragni.

di Stefania Antonetti



IL MONDO E' ANCORA SESSISTA

Il 90% cento delle persone ha pregiudizi sulle donne. Anche le stesse donne. Un rapporto Onu denuncia la persistenza di preconcetti antichi ed evidenzia numeri allarmanti sulle prospettive di uguaglianza di genere. I numerosi e costanti sforzi fatti per ridurre il gap di genere, le lotte che le donne fanno ogni giorno per i propri diritti sembrerebbero non essere serviti a molto, leggendo il rapporto Onu dell'Un Development Programme (Undp). La

ricerca, basata su un indice che misura il modo in cui le credenze sociali ostacolano l'uguaglianza di genere in settori come la politica, il lavoro e l'istruzione, è stata messa a punto elaborando dati raccolti in 75 Paesi: il 91% degli uomini e l'86% delle stesse donne coltiva tuttora almeno un elemento di "pregiudizio verso l'universo femminile in relazione alla politica, all'economia, all'educazione, alla violenza sessuale" o ai "diritti riproduttivi".

BODY SHAMING E LO SPORT

Le stesse Olimpiadi sono state una vetrina per arrogarsi il diritto di fare commenti sui corpi degli atleti. Soprattutto delle donne: dalle polemiche sulle divise femminili alle inquadrature sexy. Obiettivo:

sminuire chi agisce e parla. E come attestano le ricerche, se le donne si battono per una causa danno ancora più fastidio. Tra le vittime troviamo infatti Carola Rackete, Michela Murgia, Laura Boldrini e Liliana Segre. 

di Stefania Antonetti

GIORNATA MONDIALE
CONTRO L'AIDS

Un fiocco rosso incrociato per celebrare il 1 dicembre la Giornata Mondiale Contro l'AIDS. Un appuntamento importante per la medicina e per la società perché la diffusione del virus dell'HIV è ancora preoccupante. Obiettivo di questa giornata mondiale, istituita per la prima volta nel 1988, è mantenere alta l'attenzione, tra giovani e meno giovani. Puntare lo sguardo verso i problemi che riguardano la diffusione del virus nei paesi del Terzo Mondo, dove l'accesso alle cure è ancora tanto difficile. Un fiocco rosso incrociato dunque per unire le persone e mobilitarle per combattere l'HIV, condividendone i principi della prevenzione, le storie di persone che oggi convivono con questa condizione e le opere per ricordare coloro che sono morti per malattie correlate

Telefono verde dell'ISS
800 861061

www.uniticontrolaids.it
www.salute.gov.it/portale/hiv/homeHIV.jsp

Illustrazioni e foto © Depositphotos.com



Telefono verde AIDS e infezioni sessualmente trasmesse

Trentaquattro anni del Telefono Verde AIDS e IST- 800 861061: più di 800mila telefonate e oltre due milioni di risposte. Anonimo e gratuito il servizio è a disposizione per tutti i cittadini.

F al 20 giugno del 1987 quando fu istituito il "Telefono Verde AIDS e Infezioni Sessualmente Trasmesse" (IST). Nato su iniziativa della Commissione nazionale Aids, in trentaquattro anni di onorata carriera, il servizio ha costituito un osservatorio privilegiato del complesso fenomeno dell'HIV, dell'AIDS e delle altre Infezioni Sessualmente Trasmesse, fornendo importanti informazioni su tali infezioni. In particolare quella dell'HIV, non soltanto sotto il profilo infettivologico, ma anche in termini psicologici, relazionali e sociale. Emerge che sono soprattutto uomini italiani, eterosessuali e giovani adulti a rivolgersi al Telefono Verde AIDS e IST - 800 861061 dell'Istituto Superiore di Sanità. Dalla sua nascita ad oggi, il servizio ha effettuato 814.622 interventi di HIV/AIDS/IST, rispondendo a 2.260.271 quesiti. Utenti che si sono

avvalsi del Telefono Verde per chiedere informazioni sulle modalità di trasmissione e sui test diagnostici: quando effettuarli, dove e con quali procedure. Il Servizio, attivo dal lunedì al venerdì dalle 13.00 alle 18.00 anonimo e gratuito, è stato inoltre affiancato da febbraio 2012, da una consulenza telefonica in materia legale (lunedì e giovedì, dalle 14.00 alle ore 18.00). Consulenze che hanno consentito di rispondere ad oltre 900 domande su aspetti legislativi nell'area dell'HIV, dell'AIDS e delle IST. Nel 2020 gli esperti hanno accolto esigenze informative anche in merito all'emergenza sanitaria da COVID-19. Sono state infatti erogate indicazioni sulle modalità di prevenzione, al fine di sollecitare le persone a porre attenzione nelle relazioni sessuali e più in generale nelle interazioni sociali e ai comportamenti da adottare per proteggersi dal COVID-19. 



L'ARIA CHE RESPIRIAMO È ESSENZIALE!

L'aria indoor può essere più inquinata rispetto all'aria esterna*.

Puressentiel ha creato questa soluzione brevettata controllata da Ecocert con 41 oli essenziali 100% puri e naturali accuratamente dosati.

Purifica l'aria di casa tua e contrasta i cattivi odori per offrire alla tua famiglia un'aria più pura, naturalmente.

**A casa, in ufficio o in auto,
basta qualche spruzzo.**



- PURIFICA, RISANA
- PER LA TUA FAMIGLIA**
- N°1 DEGLI SPRAY PURIFICANTI IN FARMACIA***

 Farmacia

puressentiel.com



Puressentiel
PURIFICANTE



IL RESOCONTO DELL'ANNO INIZIA PER



DI **PREVENZIONE
CARDIOVASCOLARE**

***A RIDOSSO DELLA FINE DELL'ANNO, TRA RESOCONTI
E FESTIVITÀ, LA PREVENZIONE È LA PRIMA ARMA
PER UNA BUONA SALUTE CARDIOVASCOLARE.***

Sana alimentazione, peso corporeo e pressione arteriosa nella norma riducono il rischio cardiovascolare e di sviluppare il diabete.

Le malattie cardiovascolari rimangono il killer numero uno al mondo, causando 18,6 milioni di morti l'anno. Le cause sono molte: dal fumo, al diabete, all'ipertensione, all'obesità e non

ultimo all'inquinamento atmosferico. Il cuore è un'incredibile macchina da tutelare.

Mantenere abitudini di vita sane e la pressione arteriosa sotto controllo è fondamentale. E la prevenzione, ossia il controllo periodico di parametri vitali, riduce il rischio cardiovascolare indipendentemente dal fatto che si sia geneticamente "a rischio".



IL RUOLO DEL FARMACISTA NELLA PARTITA DELLA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Il farmacista oggi gioca un ruolo centrale nella prevenzione primaria e secondaria (grazie alla tecnologia e alla telemedicina) attraverso l'individuazione e il monitoraggio di specifici fattori di rischio, l'educazione e consulenza del cliente/paziente e la gestione delle terapie farmacologiche e/o di integrazione.

Diverse indagini hanno messo in luce come l'intervento del farmacista, oggi, può portare a un miglior controllo dell'ipertensione, del profilo lipidico e di consiglio nell'intraprendere abitudini quotidiane virtuose.

UN'INCREDIBILE MACCHINA, CHIAMATA CUORE

Il cuore batte circa 110 mila volte ogni giorno. Ogni minuto il cuore pompa circa 5,5 litri di sangue. Il suono del battito cardiaco è provocato dall'apertura e chiusura delle sue valvole.

Nelle donne il cuore batte leggermente più veloce di quello degli uomini.

Per darti un'idea della potenza del cuore, ogni giorno produce e crea abbastanza energia per guidare un camion per 32 chilometri. Che in una vita si tradurrebbe nel guidare fino alla Luna e tornare indietro.

La maratona di 42km può essere corsa in sole due ore, ma i corridori a qualsiasi velocità vadano e con qualsiasi tempo di percorrenza, hanno il 45% di rischio in meno di contrarre malattie cardiache e/o ictus.

I MAL DI GOLA NON SONO TUTTI UGUALI

da ^{neo}Borocillina
un rimedio per ogni esigenza

PRIMI SINTOMI
Disinfetta la gola e combatte il bruciore



MAL DI GOLA E SINTOMI INFLUENZALI
Rapido contro il dolore, combatte l'infiammazione



DOLORE E INFIAMMAZIONE
Azione antinfiammatoria rapida e mirata



TOSSE
Seda la tosse e disinfetta la gola



BAMBINI
In caramelle gommose, allevia il dolore



NOVITÀ INNOVAZIONE NATURALE
per il benessere della gola



^{neo}Borocillina

NeoBorocillina è un medicinale. Leggere i fogli illustrativi. Aut. Min. 18/06/2021. NeoBorocillina Gola Junior è un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 04/06/2021. NeoBorocillina Propolmiele+ è un integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze.

Sindrome di

NATALE

Stanchezza, senso diffuso di malessere, nervosismo, insonnia e disturbi psicosomatici sono alcune delle sgradevoli sensazioni accusate durante e dopo il periodo natalizio.

Per molti le festività rappresentano una vera e propria fonte di stress. E' la sindrome del Natale.

A soffrirne giovani e adulti▶

L

LA CORSA AGLI ULTIMI REGALI, LO STRESS DA SHOPPING E L'ANSIA DA PRANZI E CENONI IN FAMIGLIA.

Il Natale è anche questo. Una festa che a quanto pare non piace a tutti. In tanti confessano che il 25 dicembre lo cancellerebbero dal calendario insieme al Capodanno perché immersi in un clima di falsità e ipocrisia, aspettative di felicità e di buoni sentimenti non corrispondenti alla realtà. Sensazioni di malinconia, solitudine e inadeguatezza portano a desiderare che la normalità torni il prima possibile. Ma non osano dirlo per non sentirsi giudicati cattivi, cinici, asociali e guastafeste.

È LA SINDROME DEL NATALE

Gli psicologi confermano: "con l'avvicinarsi del Natale si può essere vittime della "sindrome da stress natalizio". Aumentano le sintomatologie ansiose, depressive e psicosomatiche e, più genericamente, aumenta il nervosismo quotidiano. E' sufficiente girare per le strade nei momenti di maggior concentrazione di individui occupati nello shopping prenatalizio -aggiungono gli psicologi- per vedere tante persone più stressate. Una situazione dunque più comune di quanto sembri".

UN PROBLEMA DIMOSTRATO

Si tratta di una sindrome stagionale accertata dall'Eurodap (Associazione Europea Disturbo da Attacchi di Panico), un'associazione che ha come scopo quello di promuovere la sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul Disturbo da Attacchi di Panico (DAP). Tra sondaggi e



di Stefania Antonetti

interviste sono emersi numeri importanti: in Italia il 70% delle persone vive il periodo natalizio con troppa ansia. Ansia che può causare attacchi di panico e stati di stress, oltre a malinconia e tristezza. Dati confermati anche da un recente sondaggio commissionato dall'American Psychological Association, secondo cui durante le vacanze è molto più probabile che lo stress aumenti invece che diminuire.

LE IMPLICAZIONI PSICOLOGICHE

Il Natale è un momento molto atteso, preceduto da grandi preparativi e vissuto in un clima di sentimenti positivi. Le persone che si trovano invece a vivere l'attesa e le festività con pesantezza e stress, o con sentimenti depressivi e ansiosi, possono sentirsi fuori luogo rispetto al clima di generale eccitazione e contentezza. Per molti, infatti, questo periodo può essere accompagnato da sentimenti di tristezza, malinconia, ansia e stress. A cui si aggiunge la frustrazione di non "sentirsi gioiosi" come "dovremmo".

CAUSE E CONSEGUENZE

Una festa quella del Natale nata per celebrare la nascita di Cristo e trasformata invece in una corale corsa al regalo. I doveri religiosi sono stati di fatto sostituiti da doveri più prosaici. Essere, sentirsi

e mostrarsi felici e festanti a tutti i costi. Il dovere di comprare regali sufficientemente belli e adeguati per amici, colleghi e cari. Ma anche il dovere di organizzare o partecipare a pranzi di famiglia, cenoni, rimpatriate, aperitivi e tombolate. Pressioni, costruite socialmente ma anche autoimposte, a cui si aggiunge il fatto che l'Avvento corrisponde al periodo dell'anno in cui le giornate si accorciano per raggiungere il numero minimo di ore di luce.

PREOCCUPAZIONI ALLA BASE DELLO STRESS

È facile dunque caderne vittime e sentirsi sopraffatti dall'accumulo di obblighi. Obblighi che si ag-



STELLA COMETA Fu Giotto a disegnarla per primo

La stella cometa con la coda così come appare in tutti i presepi la si deve a Giotto. Nel 1299 il pittore disegnò per primo la cometa con una luce così sfavillante da creare appunto la ormai iconica coda, discostandosi dall'iconografia tradizionale della stella stilizzata costituita da molte punte.



Affreschi di Giotto - Cappella degli Scrovegni Padova
© Edella_Depositphotos.com

giungono agli impegni quotidiani con conseguenze sul tono dell'umore, difficoltà di concentrazione e senso di inadeguatezza. Le preoccupazioni in testa alla classifica sono sicuramente la mancanza di tempo e denaro, i regali e l'orga-

nizzazione di pranzi e cene. Senza dimenticare lo stress da rientro per chi viaggia.

SENTIRSI ESCLUSI

"C'è inoltre l'altra faccia dello stress -osservano gli psicologi-

L'ALBERO DI NATALE PUO' CAUSARE ALLERGIE. È LA SCIENZA CHE LO DICE

A dicembre, non dobbiamo diffidare soltanto dall'influenza. C'è un'altra malattia in agguato. E' la "Christmas Tree Syndrome", o semplicemente "Sindrome da albero di Natale". Una malattia stagionale, causata proprio dall'albero di Natale. In alcuni casi anche dalle ghiandole. Un problema di salute che innesca reazioni allergiche come starnuti, prurito al naso, asma, tosse e dolori al petto. Gli stessi sintomi delle riniti allergiche o febbri da fieno. Un team di scienziati provenienti dalla "Upstate Medical University" ha analizzato 28 alberi di Natale diversi, aghi e corteccia e ha scoperto che possono ospitare fino a 53 tipi di muffe. Anche il polline di altri alberi viene depositato nella corteccia. E con gli alberi di Natale artificiali le cose non vanno meglio per la quantità di polvere che raccolgono. Polvere in grado di innescare le stesse reazioni allergiche.



Ovvero quella delle persone che non hanno tutti questi preparativi da fare, tutti questi regali da pianificare. Di chi è solo e vede gli altri indaffarati. Il Natale diventa così uno dei momenti dell'anno di maggiore esclusione".

 di Stefania Antonetti



SPINACI SFIZIOSI E LEGGERI

A dicembre la natura regala ottimi prodotti della terra. Tantissime le varietà di stagione, che oltre a soddisfare l'appetito, aiutano a prevenire i malanni d'inverno. Nella lista della spesa occupano sicuramente un posto d'onore gli spinaci. Verdura benefica e dietetica. Insomma, per bilanciare l'abbondante dose natalizia di biscotti, panettone, dolci delle feste, cenoni e pranzi di Natale, trovano spazio sulle nostre tavole anche dei salatini di ricotta e spinaci di pasta sfoglia. Una ricetta leggera e gustosa, da servire a cena o a pranzo come stuzzichino o aperitivo. Il ripieno è a base di ricotta e spinaci lessi, ma può variare sostituendo la verdura con del salmone affumicato o del prosciutto cotto.

foto © Depositphotos.com

ricetta estrapolata dal blog giallozafferano.it/letortedigessica



SALATINI RICOTTA E SPINACI

In dispensa

- 250 g spinaci (freschi o surgelati)
- 2 rotoli pasta sfoglia (rettangolari)
 - 250 g ricotta
- 100 g grana (o parmigiano grattugiato)
 - 1 tuorlo (per spennellare)
 - q.b. sale

Preparazione

Per preparare i salatini di ricotta e spinaci occorre iniziare dal ripieno. Innanzitutto bisogna lessare gli spinaci e salarli. Una volta cotti, scolarli dall'acqua, farli raffreddare, strizzarli con le mani e metterli in una ciotola. Occorre tritarli con un coltello e unirli alla ricotta e al formaggio grattugiato. Mescolare e amalgamare bene. Si otterrà un composto asciutto e cremoso. Nel frattempo occorre srotolare la pasta sfoglia e tagliarla in 3 rettangoli. Su ogni rettangolo va adagiata, con l'aiuto di una sacca a poche, una

striscia di impasto agli spinaci. Sollevare poi l'altra metà del rettangolo, fino a coprire il ripieno e formare un cilindro. Quando tutti i cilindri sono pronti, tagliarli a pezzettini grandi circa 3 cm. Su ogni salatino fare due tagli trasversali, aiutandosi con un coltello affilato. Adagiare su una teglia con carta da forno e spennellare con il tuorlo insieme a un po' di latte e far cuocere in forno caldo a 200° per 15 minuti. Devono diventare dorati e gonfi. Una volta sfornati possono essere serviti tiepidi o freddi. 



BARBABIETOLA ROSSA

ELISIR DI LUNGA VITA

UN ORTAGGIO RICCO DI PREZIOSI NUTRIENTI IMPORTANTI PER LA SALUTE. E' LA BARBABIETOLA ROSSA, CONOSCIUTA ANCHE COME RAPA ROSSA PER IL SUO COLORE ROSSO VIOLACEO. UN CONCENTRATO DI PROPRIETÀ NUTRITIVE E SALUTARI CHE AGISCE COME RICOSTITUENTE NATURALE, ANTIOSSIDANTE, ANTINFIAMMATORIO E DIURETICO



Dicembre: è tempo di onorare la tavola con la barbabietola rossa cruda, cotta o preparata in decotti o estratti di succhi. Dal tipico colore rosso-violaceo, dovuto alla presenza di betalaine, è un tubero che in botanica prende il nome di *Beta Vulgaris*. Originaria dell'Africa del Nord, era già conosciuta nel mondo greco e romano dove veniva utilizzata soprattutto per i suoi benefici in campo medico. Grazie alle coltivazioni nei monasteri, la barbabietola rossa arrivò anche in Europa ma il suo utilizzo alimentare era strettamente legato alla scoperta dello zucchero estratto. Nel 1747 il chimico prussiano Andreas Sigismund Marggraf cominciò a produrre lo zucchero e aprì la prima fabbrica, mentre nel 1811 alcuni scienziati francesi mostrarono a Napoleone dei panetti di

zucchero estratto da barbabietola. Estasiato, ne ordinò la coltivazione e nel giro di pochi anni sorsero più di 300 fabbriche di zucchero da barbabietola in tutta Europa. Ieri come oggi resta una delle poche verdure rosse dal sapore dolciastro ben tollerata e una vera sorgente di benessere. A partire dai suoi valori nutrizionali: 100 grammi di barbabietola rossa apportano difatti: 19 kcal; 1,1 grammi di proteine; 4 di carboidrati; 4 di zuccheri; 0 grassi e 2,6 grammi di fibra. Un'alleata preziosa dunque della bilancia e una scelta vincente se consumata regolarmente.

REGOLA LA PRESSIONE

Ha un contenuto particolarmente alto di potassio, che agisce come regolatore della pressione arteriosa e si rivela indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

FA BENE AL CUORE

Il succo della barbabietola è un aiuto validissimo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, perché contiene il nitrato, una sostanza presente anche negli ortaggi a foglia verde, che migliora il flusso sanguigno e riduce la pressione arteriosa.

RICOSTITUENTE NATURALE

Tra le vitamine contenute nella barbabietola rossa è presente la C,

È interessante notare come dalla spremitura delle barbabietole rosse si ottenga un colorante costituito da differenti pigmenti, tutti appartenenti alla classe delle betalaine, che può essere utilizzato come additivo alimentare e indicato in etichetta con la sigla E162



SUCCO DI BARBABIETOLA ROSSA: ALLEATO DEGLI SPORTIVI

Succo di barbabietola rossa e sport agonistico. Un binomio perfetto che non delude. Studi recenti hanno infatti dimostrato la fortunata applicazione degli agenti nutritivi contenuti nel succo di barbabietola rossa nello sport agonistico. È emerso che l'apporto dietetico di nitrati migliora l'efficienza muscolare, riducendo il costo di ossigeno per l'esercizio fisico sub-massimale, potenziando le prestazioni negli esercizi di resistenza. Migliora inoltre la funzione contrattile del muscolo scheletrico, la potenza muscolare e le prestazioni degli esercizi sprint. Effetti positivi riscontrabili in attività e discipline che coinvolgono la contrazione di breve durata, che richiedono forza e potenza, come i velocisti e attività sportive di lunga durata come corsa da fondo, ciclismo, sci da fondo e alpinismo. Sport che richiedono resistenza muscolare.

che rinforza il sistema immunitario e alcune del gruppo B, come la B1, B3 e B9 o acido folico, fondamentale in gravidanza.

DEPURATIVA E RINFRESCANTE

Tali proprietà sono dovute alla presenza di acqua e sali minerali, come il potassio, che facilitano il fisiologico drenaggio dei liquidi. La presenza delle betalaine, potenti antiossidanti, rallentano l'invecchiamento cellulare.

CONTRASTA L'ANEMIA

La presenza di ferro rende la barbabietola rossa un alimento da inserire nella dieta per coloro che hanno livelli bassi di ferro nel sangue o globuli rossi indeboliti. Un vero antidoto alla perdita di appetito grazie alla sua quantità di vitamine del gruppo B e in particolare all'acido folico poco presente nell'alimentazione.

AIUTA IL COLON

Una proprietà importante della barbabietola rossa è quella di riuscire ad assorbire gli acidi biliari e promuovere la crescita di batteri buoni. Ideale anche per contrastare irregolarità intestinali e stitichezza, grazie alla presenza della fibra alimentare. Le fibre rendono inoltre l'ortaggio un alimento depurativo, utile ad eliminare le tossine. Stimola

la secrezione di succhi gastrici che facilitano la digestione.

ANTINFIAMMATORIO NATURALE

Soprattutto il suo succo, regala una potente azione antinfiammatoria e protettiva. Un effetto dovuto ad alcuni antiossidanti della famiglia delle betalaine contenuti nella barbabietola rossa.

ANTITUMORALE

Secondo recenti studi ancora in corso, la barbabietola rossa rappresenterebbe un antitumorale nel caso di cancro al colon, al seno, alla prostata e al pancreas.

CONTRO LA DEPRESSIONE

La barbabietola contiene la betaina, sostanza che contrasta la depressione e il triptofano, un amminoacido che induce il cervello a produrre serotonina, sostanza che dona un'immediata sensazione di benessere.

CONTROINDICAZIONI

La barbabietola non è indicata per chi fa uso di farmaci anticoagulanti e per chi soffre di calcoli renali. Dovrebbero evitarla anche coloro che hanno acidità di stomaco perché stimola la produzione di succhi gastrici.



Frida Kahlo
mentre dipinge a letto

photo©DarioStudios
Depositphotos.com

Frida Kahlo • Il Caos Dentro

Un percorso sensoriale nella vita e nelle opere della grande artista messicana



opere originali, testimonianze e tecnologie multimediali per esplorare il mondo di Frida Kahlo.

Palazzo Fondi di Napoli ospita fino al 9 gennaio la mostra della grande pittrice messicana, icona femminile tra le più celebrate e amate del secolo scorso. Un viaggio nella sua vita, arte e il suo grande amore per Diego Rivera. Suddivisa in varie e scenografiche sezioni "Nel Caos Dentro" la tecnologia è la porta di accesso nel vibrante universo della donna e dell'artista. Unica è l'esperienza della sala cinema 10D con effetti speciali sonori e tattili, allestita per la proiezione del film di animazione tridimensionale "Frida Kahlo - Il Viaggio". Le immagini in movimento sono un'altra particolarità della mostra, immagini che scandiscono

a cura di Stefania Antonetti

le diverse fasi della vita e dell'arte di Frida. Spicca, il celebre "Autoritratto con Bonito", uno dei capolavori dell'artista, interamente animato e di grande impatto. L'amorevole

FRIDA KAHLO - IL CAOS DENTRO

a cura di
Milagros Ancheita, Alejandra Matiz,
Maria Rosso, Antonio Arévalo e
organizzata da Navigare.
Napoli, Palazzo Fondi

Fino al 9 gennaio 2022

> mostrafidakahlo.it

indagine sul vorticoso mondo di Frida propone anche la ricostruzione di alcuni ambienti di Casa Azul, dove Frida visse, e numerosi tesori provenienti da collezioni pubbliche e private: l'opera originale di Frida Kahlo *Piden aeroplanos y les dan alas de petate*, lettere e pagine di diario, murales, francobolli e opere celebrative, video, abiti, accessori e gioielli tipici della cultura messicana. Non ultime, le centinaia di fotografie con cui Leo Matiz immortalò la femminilità della giovane amica Frida. Rilevanti anche le opere di Diego Rivera, amato e odiato sposo di Frida, ampiamente presente nella mostra. Per la prima volta sono visibili al pubblico sei litografie acquerellate di proprietà di un gallerista di Città del Messico 



MATERA "CITTÀ DEI SASSI"

Matera: unica e magica grazie alla presenza dei suoi "Sassi" che hanno catturato l'attenzione a livello internazionale. Un vero e proprio museo a cielo aperto, dove arte, storia, cultura e fede si fondono rendendola una meta imperdibile



Matera, la "Città dei Sassi" non può certo mancare nell'elenco dei posti più suggestivi da visitare. La città lucana è sicuramente una delle più interessanti destinazioni turistiche in Italia, che ha acquistato fama internazionale grazie alle sue caverne preistoriche scavate nella roccia, forse uno dei primi insediamenti umani in Italia. Malgrado il trasferimento della popolazione dai Sassi alle zone urbane della città, alcune delle caverne sono ancora abitate. Grazie alla loro similarità con zone

intorno a Gerusalemme, i "Sassi" sono diventati set naturali di fictions e film come "Il Vangelo secondo San Matteo" di Pasolini e "La Passione di Cristo" di Mel Gibson.

LA VERA CONSACRAZIONE ARRIVA NEL 1993

Anno in cui l'Unesco ha inserito Matera e i suoi caratteristici "Sassi" tra i patrimoni dell'umanità. Anche l'Unione Europea non è rimasta indifferente, eleggendola Capitale della Cultura Europea nel 2019, consacrando definitivamente la fama e l'appeal turistico.

ALLA SCOPERTA DEI "SASSI"

Visitare Matera vuol dire scoprire i rinomati "Sassi". Un antico insediamento abitativo costruito nella roccia tufacea sul fianco del vallone Gravina. Uno straordinario esempio di struttura architettonica, perfettamente adattata al contesto naturale, che si traduce in un complesso di chiese rupestri, vicoli tortuosi, grotte con funzione abitativa, cunicoli sotterranei, terrazzamenti e giardini. Un patrimonio storico-culturale unico nel suo genere, diviso in due quartieri: Sasso Barisano, che forma il rione più grande, le cui strutture

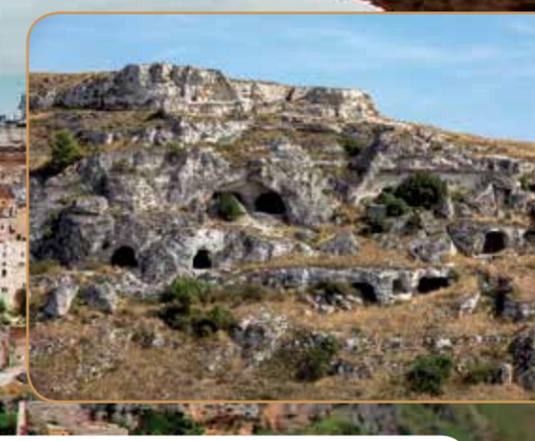
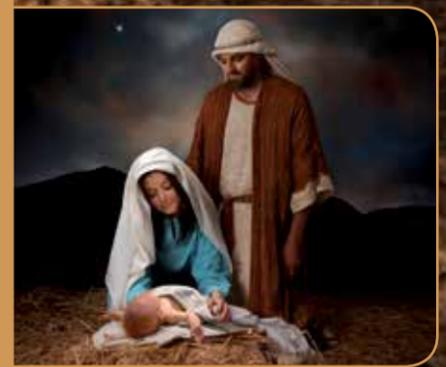
ospitano oggi ristoranti, negozi e alberghi e Sasso Caveoso, ritenuta la zona più antica che meglio conserva l'aspetto rupestre.

OLTRE I "SASSI"

Nella lista delle cose da vedere a Matera non può mancare la Cattedrale della città. Sorta sui resti del monastero benedettino di Sant'Eustachio, intorno al XIII secolo, conserva ancora oggi, una spettacolare facciata in stile romanico-pugliese con un portale riccamente decorato. Dedicata ai patroni della città la cattedrale sorge nel punto più alto sul colle

ALLA SCOPERTA DEL PRESEPE VIVENTE

Matera è davvero un presepe a cielo aperto! Città incantevole da visitare in ogni stagione ma nel periodo natalizio assume le sembianze di una piccola Betlemme. Il Natale rappresenta dunque l'occasione per visitare il suo caratteristico presepe vivente, tra i più famosi in Italia, se non il più famoso. Un appuntamento imperdibile per calarsi in piena atmosfera natalizia in uno dei posti più suggestivi d'Italia, dove immergersi nel centro della Natività delle origini, quella dell'autentica Betlemme, tra grotte e scorci mediorientali. Al calar della sera, il centro storico e i rioni dei Sassi si accendono di tante piccole luci e il borgo si anima delle figure tradizionali del presepe vivente, tra i più suggestivi a livello internazionale. Una rappresentazione sacra e teatrale di quello che fu Betlemme nell'anno "0" nel momento in cui nacque Gesù. Un percorso completo di circa cinque chilometri animato da oltre 300 figuranti e rievocatori storici. L'appuntamento di "Segui la Stella Cometa" è per il 2, 3, 4 e 5 gennaio.



Parco delle Chiese Rupestri Materane

nelle grotte della Gravina, le trasformarono in centri di preghiera. Scavate nella roccia, le chiese rupestri costituiscono uno dei simboli di Matera, dei veri e propri virtuosismi architettonici, le cui decorazioni pittoriche rappresentano opere artistiche, espressione del patrimonio storico-culturale del territorio. Un complesso di circa 150 unità -il Parco delle Chiese Rupestri del Materano- dichiarato dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Non ultima da visitare è la città nuova, con edifici molto eleganti realizzati dai più noti architetti italiani.

della Civitas, offrendo una splendida vista sul Sasso Barisano.

LE CHIESE RUPESTRI MATERANE

La loro costruzione risale all'Alto Medioevo: in quel periodo i monaci benedettini e bizantini, insediati

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

A dicembre sarai fortunatissimo, le stelle ti offriranno l'opportunità di fare incontri imprevedibili. Sarai pieno di affetto, ne darai e ne riceverai. Prenderai nuove decisioni, avrai nuovi progetti fidandoti del tuo istinto. Ascolterai i consigli ma farai a modo tuo.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Dicembre per il Toro sarà complicato sia in ambito professionale che privato. Ci saranno ostacoli imprevedibili che dovrai affrontare come nuove sfide. Con buona volontà e sostegno dei tuoi familiari, riuscirai a controllare la situazione. Le relazioni restano stabili.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Sta per arrivare un periodo di interrogativi e dubbi. I tuoi rapporti romantici non ti soddisfano del tutto. Deciderai di farti coraggio e affrontare le difficoltà. Ci vuole molto di più per scoraggiarti. Le vacanze di Natale saranno una vera e propria manna per te.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Avrai molto lavoro e sfide che ti distoglieranno dalle questioni domestiche a favore della vita professionale. Ci sono degli arretrati che devi recuperare rapidamente e non perdere tempo con i rimpianti. E' meglio stare attenti e non prendere decisioni importanti.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

A dicembre sarai molto favorito. Durante le vacanze rispetta le tradizioni. Ti aiuterà a mantenere la calma con effetti benefici. Evita lo sforzo fisico e lunghi soggiorni all'aperto per non rovinarti il Natale. Prenditi cura del tuo corpo con esercizi fisici.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Non ti adagiare sugli allori, impara dagli errori. Verifica le cose prima di prendere una decisione. Potrai così realizzare i tuoi progetti a occhi chiusi. A ridosso del Natale, sarai più premuroso e rassicurante. Gli scambi sono favorevoli a nuove responsabilità.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

A dicembre sarai molto affascinante in casa e famiglia. Sei molto talentuoso. Favorito il settore creativo. Sentirai infatti a Natale un aumento del gusto per le cose artistiche. Tieni d'occhio però la salute o il settore professionale.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

A dicembre sarai irrequieto. Per quanto riguarda il partner fai molta attenzione al tuo comportamento. Natale trascorrerà nello spirito di un comportamento umanitario. Avrai tendenze ad aiutare chiunque ne abbia bisogno. Il tuo umore sarà ottimista.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Questo mese sarà promettente. Finirai l'anno migliorando la carriera. Sorgeranno nuove opportunità e nuovi progetti. "Rinnova" la tua quotidianità. Insomma tuffati! Avrai però un calo d'energia dovuto ad una attività intensa, niente di serio. Recupererai presto.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Non avrai un minuto per respirare. Le cose arriveranno una dopo l'altra senza darti il tempo per rilassarti. Non ti dispiacerà, al contrario, preferisci essere occupato anziché annoiato. Cerca però di non stancarti troppo. Conserva energia per Natale. Ne avrai bisogno.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Amore e amicizia, a dicembre, saranno al centro dei tuoi pensieri. All'insegna della socialità. Sul lavoro non ti risparmiarai, date le grandi opportunità che si presenteranno. Pensi che, oltre alle capacità e alla voglia di fare, ci voglia un pizzico di fortuna? L'avrai.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

A Dicembre, la capacità di avvicinarti in modo flessibile ai problemi ti sarà utile. L'arroganza e lo scontro non ti aiuteranno. Non anticipare nessun avvenimento, lascia che se ne occupi il destino. Natale sarà rilassante e gratificante trascorrerlo in famiglia.

Illustrazioni © Depositphotos.com

Multicentrum

gsk

**DIFESE IMMUNITARIE
BOOST VITAMINA C**
INTEGRATORE ALIMENTARE

NOVITÀ



**Supporta
le tue difese
immunitarie
CON 1000MG
DI VITAMINA C**

**CON
VERO succo
di arancia**



**In pratiche
bustine
DA SCIOLIERE
IN ACQUA**

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo GSK.
©2021 società del gruppo GSK o sue licenzianti. PM-IT-CNT-21-00105

SALUTE E CONVENIENZA

Per il tuo Inverno

NOVEMBRE

NEOBOROCILLINA



16 pastiglie

sconto
30%

TACHIFLUDEC



bustine

sconto
30%

LEVOTUSS
FLUIFORT



sciropo

sconto
25%

ASPIRINA C



compresse efferv.

sconto
25%

DICEMBRE

VIVIN C



compresse efferv.

sconto
25%

FLUIMUCIL
600mg



10 bustine

sconto
25%

RINAZINA



spray nasale

sconto
25%

BREXIDOL



cerotti medicati

sconto
25%