



periodico di salute attualità e cultura | Marzo-Aprile 2022

173

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute



FORMULAZIONE LIQUIDA PRONTA E FACILE DA BERE



PER VINCERE IL MAL DI TESTA
RAPIDAMENTE

Sono medicinali a base di ibuprofene
che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 13/11/2020.

ANGELINI

aroma
arancia 

Illustrazione © Depositphotos.com



È finalmente arrivato marzo! Il mese che segna il passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile. Le giornate si allungano visibilmente e l'incredibile instabilità atmosferica, domina. Ma non scoraggiamoci. Perché è primavera. Guardiamo alle novità, ai cambi di stagione e alle ricorrenze mensili con entusiasmo e attenzione. E facciamolo sfogliando anche Pharma Magazine. Perché, se marzo nell'antichità rappresentava l'inizio delle guerre, oggi può voler dire, ritrovare il compagno di gioco della nostra infanzia: l'hula hoop che torna in voga come perfetto alleato della forma fisica. E se a marzo di guerra si deve parlare, allora, cono-

sciamo, attacchiamo e combattiamo "Il Mal di Primavera". Il nuovo numero non dimentica quel malessere generale che spinge il nostro corpo in direzione opposta rispetto al risveglio della natura. Sonnolenza, ansia, stanchezza, irritabilità, difficoltà nel concentrarsi, inappetenza e mal di testa. Sono i sintomi più diffusi. Ma anche la stanchezza e la sonnolenza diurna, non deve essere sottovalutata. Quando avere sonno con la luce diventa frequente, è importante approfondire. Voltando pagina, celebriamo il 21 marzo la Giornata Mondiale della Sindrome di Down e i successi italiani in ambito pediatrico. Tra scienza e mito, scopriamo,

cosa vuol dire vedere trasformare repentinamente in grigi i capelli dopo esperienze traumatiche. Parliamo della "Sindrome di Maria Antonietta". Scorrendo, dominano anche le proprietà e i benefici dell'aneto, meglio conosciuto come cibo dei gladiatori. Senza dimenticare la Festa della Donna da onorare a tavola con il "Risotto Mimosa" e l'invito a visitare la mostra: "Punto, linea e superficie. Kandinsky e le avanguardie". Mostra ospitata a Monfalcone e dedicata al padre dell'astrattismo. Il clima mite può diventare l'occasione per visitare Varigotti, il borgo dei pirati, stretto tra il mare cristallino e le verdi colline dell'entroterra ligure.

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

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

MAL DI PRIMAVERA

di Stefania Antonetti

La primavera tanto desiderata,
invocata e agognata è final-
mente arrivata, eppure non riu-
sciamo ad accoglierla con salti
di gioia. Ci sentiamo stanchi,

spossati e apatici. Sono alcuni
dei sintomi del "Mal di Prima-
vera", un fastidio stagionale che
agisce su umore e organismo e
ne peggiora i malesseri.

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
STANCHEZZA
E SONNOLENZA DIURNA
di Stefania Antonetti
- 14 GIORNATA NAZIONALE
DELLA SINDROME DI DOWN
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
SINDROME
DI MARIA ANTONIETTA
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
RISOTTO MIMOSA
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
ANETO
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA
MOSTRE E MUSEI
PUNTO, LINEA E SUPERFICIE.
KANDINSKY
E LE AVANGUARDIE
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
VARIGOTTI:
il Borgo dei Pirati
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO

08

19

28



Foto © Depositphotos.com

L'HULA HOOP: IL CERCHIO MAGICO

Compagno di gioco dell'infanzia torna l'hula hoop per modellare, rinforzare e tonificare.

Un perfetto alleato per ritrovare la forma fisica. Migliora la flessibilità del corpo, aumenta la resistenza e incrementa la perdita di peso. Da semplice attrezzo per giocare, l'hula hoop trova spazio oggi in allenamenti e discipline, dallo yoga al pilates, al fitness, conquistando molti personaggi famosi. Un nome fra tutti, l'ex first lady degli Stati Uniti d'America, Michelle Obama. Se praticato con regolarità, il cerchio delle meraviglie, tonifica addominali, braccia, gambe e glutei e allevia lo stress. Migliora l'equilibrio, snellisce il punto vita, tonifica e scolpisce gli addominali aumentando l'elasticità della pelle. Se roteato su fianchi e gambe modella e rassoda fianchi, glutei, cosce e gambe. Stimola inoltre la circolazione sanguigna e linfatica, aiuta a combattere la ritenzione idrica, la cellulite e il senso di pesantezza degli arti inferiori. Stessa cosa per la tonicità di braccia, spalle e collo. È considerato anche un ottimo esercizio aerobico, benefico per il sistema cardiovascolare. Secondo uno studio pubblicato nel 2019, l'hula hooping sarebbe più efficace della camminata per ridurre i livelli di colesterolo cattivo nella massa grassa addominale e LDL. È emerso inoltre che soggetti in sovrappeso, che hanno adoperato il cerchio colorato per soli 13 minuti al giorno per sei settimane, hanno riscontrato una riduzione del grasso addominale e della circonferenza della vita rispetto a quelli che camminavano.

PASSAGGIO SEGRETO GEOLOGICO



Sotto a Panama c'è un passaggio segreto geologico che spiega perché le rocce del mantello terrestre si trovano a più di 1.609 chilometri. Lo studio, pubblicato sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Sciences*, specifica che l'apertura situata a cento km sotto la superficie terrestre consentirebbe, a un flusso di materiali del mantello, di viaggiare dalle isole Galápagos fin sotto Panama. Scoperta che chiarisce perché l'istmo ha pochi vulcani attivi.

Foto © Depositphotos.com

PROFUMO DI MAMMA

Il profumo della mamma rappresenta un fattore di tranquillità per il neonato e rafforza il legame tra i due. Non solo curiosità ma una vera prova scientifica pubblicata su *Science Advances*. Lo studio rivela quanto sia importante la sensazione olfattiva nel guidare le scelte affettive. Basta una maglietta di cotone della mamma "impregnata" del suo profumo, per aumentarne il legame. L'odore trasmette tranquillità e migliora l'adattamento alle situazioni dei più piccoli.



Foto © Depositphotos.com

LA LINGUA DEL DIAVOLO



È il konjac una radice da cui si ricava il glucomannano, usata per preparare spaghetti con poche calorie, senza glutine e dall'elevato potere saziante. Un'erba originaria del Sud della Cina, caratterizzata da un grande rizoma dal quale cresce una foglia simile a un piccolo alberello. Detta anche "lingua del diavolo" e patata konjac, è usata per addensare zuppe e minestre, preparare gelatine e realizzare gli shirataki, prodotti poco calorici simili agli spaghetti.

Foto © Depositphotos.com

UN BOT CONTRO L'ANSIA

A seguito della pandemia, i sintomi di ansia, depressione e stress sono cresciuti a livello esponenziale. Un report della Humanitas University di Milano ha preso in analisi 2400 persone. Il 14% ha dichiarato di assumere ansiolitici e sonniferi, mentre il 10% ha fatto ricorso ad antidepressivi. Un aiuto arriva dall'Inghilterra, dove sono sorti diversi servizi e app che utilizzano l'intelligenza artificiale per aiutare le persone in difficoltà come: Limbic e Woebot Healty.



Foto © Depositphotos.com

COMPILATION DI CINGUETTII

Ci sono artisti di ogni genere. E poi ci sono loro. Cinquantatré uccelli in via di estinzione i cui cinguettii sono entrati direttamente nella Top 5 dei dischi più venduti in Australia. Con 53 delle specie più minacciate di uccelli nativi australiani, la compilation: 'Songs Of Disappearance' di BirdLife Australia scala la classifica e lascia a bocca aperta il mondo della discografia e non solo. Dimostrazione dell'attenzione e della curiosità verso l'ambiente stesso.

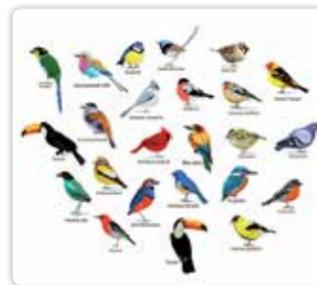


Foto © Depositphotos.com

ACQUA SU MARTE



È firmato dall'Agenzia Spaziale Europea e dalla Russia l'ultimo studio del Pianeta Rosso. Studio che ha permesso di individuare con certezza la presenza di acqua. Una scoperta preziosa capace di cambiare il quadro finora costruito. A qualche metro di profondità sotto la superficie è stata intercettata una riserva d'acqua chiamata 'Valles Marineris' nell'area denominata "Chandor Chaos", ampia porzione costituita di avvallamenti che creano un vero e proprio sistema.

Foto © Depositphotos.com

COLESTEROLO ALTO E PLASTICA

Una cattiva alimentazione e abitudini di vita scorrette, possono essere causa dell'innalzamento del colesterolo. Una ricerca statunitense mette però in guardia: potrebbe essere colpa anche della plastica. Un team di scienziati guidato da Changcheng Zhou, ricercatore biomedico dell'Università della California, ha scoperto che un ftalato, una sostanza chimica utilizzata per rendere la plastica più durevole ha aumentato i livelli di colesterolo plasmatico nei topi.



Foto © Depositphotos.com

UVA ETERNA GIOVINEZZA



Quante volte abbiamo mangiato dell'uva e subito eliminato i semi all'interno. Da adesso in poi evitiamo di farlo. I vinaccioli o i piccoli semi dell'uva sono uno scarto alimentare molto prezioso che permette di essere più longevi, restare in salute e mantenere una forma perfetta. Lo rivela uno studio recente che chiarisce che i fastidiosi semi sono invece dei veri e propri "dilatatori" di vita. La loro azione antinfiammatoria e antiossidante è strepitosa.

Foto © Depositphotos.com

MAL DI PRIMAVERA



La natura si risveglia, le giornate si allungano e il clima diventa più mite, ma il nostro corpo sembra andare in direzione opposta.

Sonnolenza, ansia, stanchezza, irritabilità, difficoltà nel concentrarsi, inappetenza e mal di testa.

Sono i sintomi più diffusi del puntuale "mal di primavera"



di Stefania Antonetti

È

SOLITO ASSOCIARE ALLA PRIMAVERA IL PERIODO DELLA RINASCITA. I prati

si colorano di fili d'erba e fiori, gli alberi si mostrano rigogliosi e tutta la natura è un tripudio di colori nel suo insieme. Tuttavia, mentre fuori tutto riporta alla vita, il nostro organismo sembra paradossalmente andare in letargo.

COSA SUCCED CON IL CAMBIO DI STAGIONE?

Sia per chi presenta allergie al polline e rinite allergica, sia per chi invece gode di ottima salute, la primavera risulta essere un periodo delicato per l'organismo, messo a dura prova dallo stress e da piccoli acciacchi dovuti al tempo.

Problemi di insonnia, sonnolenza, disturbi del sonno e alimentari, distrazione, poca voglia di fare e poca concentrazione, stanchezza fisica e addirittura virus influenzali.

È IL "MAL DI PRIMAVERA"

La definizione ben si addice a un fenomeno cresciuto molto negli ultimi anni. Un malessere sempre più diffuso che colpisce ogni anno milioni di italiani. Nessuno escluso. Vista come una liberazione dal buio, freddo e dai vestiti pesanti, la primavera può significare per molti, apatia e stanchezza. "Tradizionalmente si verifica nelle prime settimane di primavera - spiegano gli esperti - ma in realtà può protrarsi molto più a lungo, anche fino all'estate".

Foto © Depositphotos.com

⊙ **UN MALESSERE IN AGGUATO**

Nella maggior parte dei casi è dovuto alle mutazioni climatiche che influiscono sull'organismo, in particolare a due fattori e alla loro variazione: la luce e la temperatura. Alcune persone possono risentire maggiormente dei repentini sbalzi di temperatura ai quali l'organismo si trova impreparato, avvertendo disturbi che finiscono per interferire con le abitudini di vita e con il normale svolgimento delle attività quotidiane.

ADATTARSI È FATICOSO

Il corpo, abituato alle rigide temperature invernali, si trova di colpo in un ambiente più caldo. Il che vuol

dire attivare tutti quei meccanismi che lo aiutano a smaltire meglio e più in fretta il calore prodotto con le normali attività. Ciò costa fatica e calano le energie. Possiamo però aiutarlo scoprendoci quanto basta. Compito, non facilissimo in primavera, poiché le temperature non sono ancora molto stabili.

ANCHE LA LUCE REMA CONTRO

La temperatura non è l'unico problema. Anche la luce gioca un ruolo importante, anzi, forse è quello più influente. Da un lato, il prolungamento delle ore di luce induce modificazioni nel ritmo sonno-veglia e nella secrezione di vari ormoni,



I RIMEDI NATURALI IN FARMACIA

Esistono in natura delle sostanze naturali definite adattogeni. Piante che, grazie al loro contenuto di sostanze attive, permettono all'organismo di adattarsi in maniera più efficiente a situazioni di stress psicologico o fisico e possono essere un

utile supporto per affrontare il cambio di stagione. È importante chiedere al proprio farmacista di fiducia per comprendere le specifiche esigenze e identificare assieme la strategia migliore per sostenere benessere fisico e mentale.



DOMENICA 27 MARZO
le lancette verranno spostate avanti di un'ora, che vuol dire perdere un'ora di sonno, guadagnando però un'ora di luce in più la sera

compreso il cortisolo, che influenza tra l'altro, il sistema immunitario e l'umore. Dall'altro lato, se in inverno la giornata si conclude nel tardo pomeriggio, quando è già buio, in primavera si tende a fare di più generando più stanchezza.

"NEMICHE" ANCHE LE LANCETTE DELL'OROLOGIO

Tra gli effetti collaterali c'è anche il cambio dell'ora. Il passaggio dall'ora solare a quella legale - domenica 27 marzo le lancette verranno spostate avanti di un'ora, che vuol dire perdere un'ora di sonno, guadagnando però un'ora di luce in più la sera - si ripercuoterà maggiormente su chi già soffre d'insonnia. Dormire poco (e male) non fa altro

che peggiorare la "resa" giornaliera dell'organismo, procurando stanchezza e debolezza.

CHI COLPISCE?

A soffrire maggiormente il cambio di stagione sono i meteoropatici. Come spiegano gli esperti: "i disturbi di stagione sono legati alla modificazione della quantità di luce a cui siamo esposti durante il giorno, che è considerata responsabile del cambiamento a livello cerebrale. Maggiore ansia e minore concentrazione sono i sintomi più avvertiti nel passaggio dall'inverno alla primavera, sintomi che vanno ad aggiungersi alla stanchezza e alla sonnolenza già tipiche del cambio di stagione tra autunno e inverno".



MAL DI PRIMAVERA: LE BUONE ABITUDINI PER COMBATTERLO

Cosa fare per aiutare l'organismo a reagire al mal di primavera? I consigli degli esperti partono sicuramente da:

UN'ALIMENTAZIONE PIÙ ADATTA

La lotta ha inizio a tavola applicando le regole della Dieta Mediterranea, suddividendo l'energia necessaria all'organismo in 5 pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Importante evitare alimenti calorici e ricchi di grassi e zuccheri, che causano ulteriore sonnolenza, prediligendo invece cibi sani e variati, che garantiscano un sufficiente apporto di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e di micronutrienti (vitamine e minerali).

FARE MOVIMENTO

Una camminata all'aria aperta, soprattutto al mattino, aiuta a liberare la mente e stimola le endorfine, fondamentali alleate del buon umore.

ANDARE PRIMA A LETTO.

Per combattere il "letargo primaverile" è fondamentale cercare di dormire un po' di più la notte, in modo da permettere al corpo di abituarsi gradualmente al cambio di ritmo stagionale. Giornate più lunghe non

devono significare più ore da passare in piedi.

VESTIRE "A CIPOLLA"

Gli sbalzi di temperatura sono i peggiori nemici del benessere fisico. E la primavera in questo senso è tremenda: giornate calde e serate improvvisamente fredde, case gelate e alte temperature esterne. Vestirsi a strati, può proteggere il corpo dai temuti sbalzi.

RALLENTARE I RITMI QUOTIDIANI

La primavera è una delle stagioni che mette più a rischio la salute fisica e quella psicologica. Dedicare più tempo a sé stessi, rallentando i ritmi quotidiani, aiuta a combattere in modo naturale ansia, stress e irritabilità.

PIÙ TEMPO ALL'ARIA APERTA

Stare fuori casa, esponendosi alla luce del sole, è la miglior strategia per abituare il fisico alle condizioni primaverili. I raggi del sole permettono alla pelle di sintetizzare la vitamina D, fondamentale per combattere malinconie e depressioni tipiche del "mal di primavera". Tale vitamina stimola infatti la produzione di endorfine, serotonina e dopamina, ormoni che provocano una sensazione di estremo benessere.

STANCHEZZA E SONNOLENZA DIURNA

Quando avere sonno con la luce diventa un fenomeno frequente è necessario approfondire. Perché, stanchezza e sonnolenza diurna, benché non costituiscano una patologia, possono essere avvisaglie di disturbi fisici seri. Le ragioni sono legate agli stili di vita altre invece a patologie.

A chi di noi non è capitato di svegliarsi stanco, con una sensazione di sonnolenza mattutina, come se non avessimo chiuso occhio tutta la notte? Quante volte ci siamo chiesti: "perché ho sempre sonno?" o "perché sono sempre stanco?". Le risposte arrivano da studi recenti in medicina del sonno che confermano che sono 12 i milioni di italiani che soffrono di disturbi del sonno. E le società scientifiche raccomandano diagnosi rapide e approcci multidisciplinari.

STANCHEZZA E SONNOLENZA DIURNA

È un disturbo abbastanza frequente, spesso legato a momenti di stress, al cambio di stagione, a variazioni di temperatura e di clima, ad abitudini di vita modificate e a sbalzi ormonali. Quando però, la stanchezza e la sonnolenza diurna perdurano nel tempo è necessario indagare a fondo i motivi, poiché tale stato può influenzare negativamente capacità lavorative e vita sociale.

SE È OCCASIONALE

Gli esperti sono chiari: "quando la stanchezza associata alla sonnolenza diurna si fa presente, è bene ripercorrere i dettagli del proprio stile di vita. Una volta consultato uno specialista e aver eliminato la possibilità di una malattia o di un disturbo del

sonno, è importante capire cosa è necessario modificare nello stile di vita in modo tale che sonnolenza e stanchezza occasionale non siano più un ostacolo".

COME RICONOSCERLA?

Ci sono segnali di spossatezza evidenti, aggiungono gli esperti: "dobbiamo pensare al nostro corpo come ad un organismo ben equilibrato che ha bisogno di carburante per funzionare. E il carburante è l'energia, che assumiamo attraverso una dieta quotidiana e che poi trasformiamo in concentrazione, impegno, attenzione e movimenti muscolari. Un vero e proprio "motore" che messo sotto sforzo ha bisogno di "raffreddarsi" con dei tempi di recupero sufficienti, che variano chiaramente in modo soggettivo".

IL CORPO ACCENDE UNA SPIA ROSSA

Il che equivale ad una sensazione di sonnolenza, capogiri, sensazione di stanchezza alle gambe e confusione mentale. Si fa fatica a studiare, ad allenarsi in palestra, più semplicemente ad eseguire tutte le faccende quotidiane con la stessa attenzione e cura che impieghiamo di solito. Tendenzialmente l'origine è nella mancanza di un buon riposo notturno, messo duramente alla prova anche dalla situazione pandemica

che stiamo vivendo. Non si può, e non si deve, però escludere che dietro si possano celare patologie più complesse.

ATTENZIONE AI TROPPI SBADIGLI DIURNI

La condizione di stanchezza e sonnolenza durante il giorno spesso nasconde altre problematiche come depressione, stress, ansia o patologie. La presenza di dolore cronico, diabete, alterazioni dei livelli di sodio, narcolessia, ipotiroidismo, ipercalcemia o l'assunzione di alcuni farmaci come antistaminici e tranquillanti, possono favorire quella che viene chiamata eccessiva stanchezza diurna o ESD.

LE APNEE NOTTURNE

Stanchezza e sonnolenza diurna possono dunque non essere situazioni temporanee, ma campanelli d'allarme che potrebbero rivelare la presenza della sindrome delle apnee ostruttive del sonno. Sindrome che in Italia colpisce più di 4 milioni di persone, sia uomini che donne, di età compresa tra i 30 e 60 anni. Che tradotto vuol dire: l'arresto per circa dieci o più secondi della respirazione durante il sonno, spesso accompagnato da russamento profondo, che causa dei micro risvegli continui. Risvegli, che frammentano il riposo, rendendolo

 di Stefania Antonetti



ACCORGIMENTI PER RECUPERARE IL SONNO

In generale, quando stanchezza e sonnolenza diurna sono occasionali, per cercare di migliorare la qualità del sonno si può innanzitutto stabilire dei ritmi di sonno il più possibile regolari, andare a letto e svegliarsi alla stessa ora. Svolgere regolare esercizio fisico: stancandosi, l'organismo avrà bisogno di un buon sonno ristoratore. Attenzione anche all'alimentazione. È importante nutrirsi in modo sano e nelle

giuste quantità ed evitare poi di cenare a ridosso dell'ora di coricarsi. Mantenere la temperatura della stanza non troppo elevata o eccessivamente fredda, tra i 18-19 gradi. Non assumere sostanze eccitanti già dal primo pomeriggio. Spegner tv, pc e telefonino almeno mezz'ora prima di andare a dormire e assumere rimedi che possono favorire un buon sonno come la passiflora e la valeriana.

inefficace nel recupero delle energie fisiche e mentali che servono durante il giorno.

TORNARE A DORMIRE BENE

"Per individuare il rimedio più adatto va consultato uno specialista del sonno per valutare, attraverso esami specifici, come ad esem-

pio la polisonnografia, la presenza di apnee notturne - concludono gli esperti in medicina del sonno - . Una volta stabilita la causa, verranno valutati gli interventi sullo stile di vita del paziente o la terapia di tipo medico, che può includere, anche sospendere o modificare l'assunzione di alcuni farmaci". 

di Stefania Antonetti



GIORNATA MONDIALE DELLA SINDROME DI DOWN 21 MARZO

Il 21 marzo è la Giornata mondiale delle persone con la sindrome di Down (WDSO – World Down Syndrome Day). La data non è casuale: la sindrome detta anche Trisomia 21, è caratterizzata dalla presenza di un cromosoma in più, tre invece di due, nella coppia cromosomica n. 21 all'interno delle cellule. Un appuntamento, voluto da Down Syndrome International e sancito ufficialmente da una risoluzione dell'Onu, per diffondere una maggiore consapevolezza e conoscenza della sindrome stessa. Parola d'ordine: connettere la comunità mondiale per continuare a sostenere pari diritti e opportunità. L'idea è quella di creare una nuova cultura della diversità, promuovendo rispetto e inclusione nella società di tutte le persone down.

illustrazioni e foto © Depositphotos.com



LA SFIDA ITALIANA

Nuovi studi scientifici, ma anche relazione, lavoro, impegno e rispetto. L'attenzione nei confronti delle persone con sindrome di Down è sempre più alta in Italia e nel mondo.

Arriva un altro successo italiano in ambito pediatrico, nel campo della ricerca scientifica; grazie allo studio sulle alterazioni del segnale dell'insulina del cervello dei bambini con sindrome di Down coordinato dai professori Eugenio Barone e Marzia Perluigi, del Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università La Sapienza di Roma. La ricerca ha evidenziato per la prima volta la possibilità di identificare attraverso un prelievo di sangue, specifiche alterazioni del segnale dell'insulina nel cervello dei bambini con sindrome di Down, base della disabilità intellettiva caratteristica di queste persone. Attualmente in Italia 1 bambino su 1200 nasce con questa condizione e si stima che nel nostro paese vivano circa 38.000 persone con sindrome di Down, di cui il 61% ha più di 25 anni. È quanto emerge dai dati riportati dall'Associazione Italiana

Persone Down. Una patologia che interessa tutte le etnie, ed entrambi i sessi. Sindrome che può essere diagnosticata anche prima della nascita attraverso l'amniocentesi e la villocentesi. Numerose indagini epidemiologiche hanno evidenziato che l'incidenza aumenta però con l'aumentare dell'età materna. Sebbene la trisomia 21 sia associata a difficoltà cognitive e a problemi fisici, gli individui con tale patologia non hanno tutti lo stesso livello di intelligenza: molto spesso presentano disabilità intellettive moderate, più raramente il problema risulta forte. Lo sviluppo del bambino con sindrome di Down avviene dunque con un certo ritardo, tuttavia, ciò non preclude la possibilità di una buona integrazione e convivenza con gli altri. I bambini, crescendo, sia pure con tempi più lunghi, imparano a camminare, parlare, correre e a giocare.

Linea
iridina[®]
Per ridonare il sorriso ai tuoi occhi.



OCCHI ARROSSATI • OCCHI SECCHI • OCCHI STRESSATI



Iridina Due[®]
È un medicinale a base di Nafazolina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non utilizzare nei bambini al di sotto dei 12 anni.
Autorizzazione del 07/12/2021.

MONTEFARMACO
Si prende cura del tuo benessere

Iridina[®] Hydra-Repair e Iridil[®]
Sono dispositivi medici CE 1936 e CE 0051.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 07/12/2021.



In marcia verso la PRIMAVERA



Un momento dell'anno di risveglio della natura, di nuova energia, di maggiori ore di luce e temperature miti. Eppure la maggior parte degli italiani (l'86% circa) soffre della sindrome "Mal di Primavera" e si sente con le "pile scariche"

Difficoltà ad alzarsi al mattino, spossatezza, disturbi legati al sonno, ansia o malumore, mancanza di energia, perdita di capelli. Sono questi i malesseri diffusi che si manifestano in questo periodo dell'anno. Il nostro organismo ha, infatti, bisogno di ritrovare il suo equilibrio psico-fisico dopo il torpore tipico del periodo invernale.

Le variazioni della temperatura, spesso repentine e molteplici durante la giornata, sottopongono il

sistema nervoso a continui adattamenti che possono diventare stressanti soprattutto se il carico di stress dall'inverno non è stato elaborato e gestito.

La luce, anch'essa di intensità variabile a seconda delle condizioni atmosferiche, può sortire un effetto energizzante, ma nei momenti uggiosi e grigi, riduce il tono dell'umore.

L'aumento della serotonina e della melatonina indotto dalla primavera, seppur evento positivo,

perché segno di risveglio, può innescare un peggioramento dell'umore nonché tensioni.

La primavera quindi tende a voler portare un nuovo equilibrio nell'individuo ma per farlo genera temporaneamente uno squilibrio psico-fisico che se non gestito nel modo opportuno può sconfinare in un disturbo più prolungato.

Il cibo, l'integrazione e la ripresa dell'attività fisica leggera possono venirci in aiuto per contrastare questo passaggio. ●



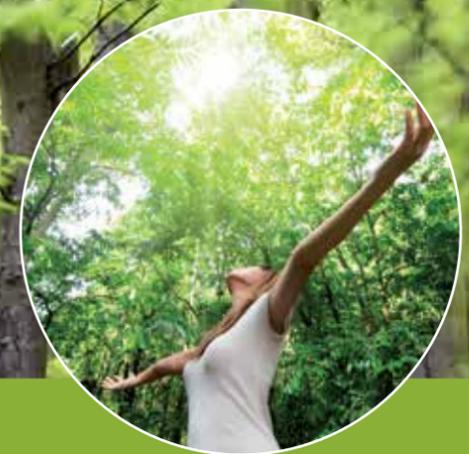
QUALE CIBO PREDILIGERE PER L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA?

- ➔ **FRUTTA SECCA** per ridurre gli sbalzi di umore e per il carico di acido folico che migliora le prestazioni mentali. Verdura e frutta fresca per reintegrare sali minerali e vitamine.
- ➔ **CIOCCOLATA FONDENTE** per risollevare l'umore durante la giornata.
- ➔ **SPEZIE ANTIOSSIDANTI** come curcuma, cannella, zenzero per bilanciare le energie primaverili.
- ➔ **SEDANO, PREZZEMOLO, MENTA e FINOCCHIO** per favorire la depurazione e aiutare a sentirsi più leggeri, invogliando a muoversi di più.



QUALI SONO GLI INTEGRATORI UTILI IN PRIMAVERA?

- ➔ **MAGNESIO E POTASSIO:** un integratore a base di magnesio e potassio è un vero toccasana per contrastare la stanchezza mentale e fisica. Il magnesio infatti garantisce un miglioramento delle funzioni cognitive ed è quindi un aiuto fondamentale per il nostro cervello, mentre il potassio sosterrà le funzioni muscolari.
- ➔ **I MULTIVITAMINICI:** le vitamine sono dei nutrienti essenziali per il corretto funzionamento del nostro organismo. Quando ci troviamo in situazioni particolarmente stressanti è bene incrementarne l'assunzione per non sviluppare delle carenze e per assicurare al nostro corpo di averne sempre a disposizione. La Vitamina C, infatti, è utile anche in primavera perché aiuta a contrastare lo stress. E le vitamine del gruppo B (B1, B6, B3) migliorano ed ottimizzano la sintesi della melatonina e della serotonina.



Gocce oculari Eumill®

OCCHI PIENI DI VITA

SENZA
CONSERVANTI



EUMILL
AIUTA A
CALMARE IL BRUCIORE
E RINFRESCA.

Per occhi irritati
da vento, sole e cloro.



da 10 a 20 manodose



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

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



da 10 a 20 manodose



**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

www.eumill.it

RECORDATI OTC

Sono dispositivi medici CE 0425. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 01/06/2021.

PSICOLOGIA

SINDROME DI MARIA ANTONIETTA

Un forte stress o un evento traumatico potrebbe essere alla base della repentina ma reversibile, perdita di pigmenti colorati nei nostri capelli che possono diventare grigi o bianchi. È la "sindrome di Maria Antonietta", un'alopecia areata che provoca un'abbondante caduta dei capelli

Foto © Depositphotos.com

L



di Stefania Antonetti

LA STORIA È RICCA DI ESEMPI DI PERSONE CHE HANNO PREMATURAMENTE VISTO TRASFORMARE IN GRIGI I CAPELLI DOPO ESPERIENZE TRAUMATICHE. Primo fra tutti la regina di Francia, controversa figura del XVIII secolo. A lei anche la scienza ha deciso di dedicare un tributo, denominando "sindrome di Maria Antonietta" la caduta abbondante di capelli che causa quindi anche il cambio di colore.

PERSONAGGI STORICI "INGRIGITI" DALLO STRESS

Nel 1793, la regina di Francia vide abolita la monarchia. Suo marito, il re Luigi XVI, fu giustiziato e suo figlio le fu strappato mentre il Paese precipitava in una valanga di violenza. Quando fu prelevata dalla sua cella e condannata a morte con la ghigliottina, si racconta che Maria Antonietta vide diventare bianchi i suoi capelli "dall'oggi al domani". Prima di lei, anche Thomas More, avvocato inglese, diventò canuto la notte prima della sua esecuzione nel 1535. E lo stesso accadde a Maria, regina di Scozia prima della sua decapitazione nel 1587.

UN PARTICOLARE FENOMENO

Sulla sindrome di Maria Antonietta, chiamata anche *Canities subita*, malgrado le tante leggende, ci sono ancora pochi studi. Interessante è sicuramente il report sui sopravvissuti ai bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, i cui capelli si sbiancarono in maniera improvvisa e repentina. Un altro resoconto del passato risale al 1957, quando un dermatologo riferì di aver osservato

i capelli di un uomo di 63 anni farsi bianchi nel giro di pochissime settimane, dopo che questo era rovinosamente caduto dalle scale.

TRA SCIENZA E MITO

Negli anni la comunità scientifica ha sostenuto che: "quanto successo alla regina di Francia non è uno sbiancamento improvviso dei capelli quanto una caduta abbondante degli stessi, che ne ha causato anche il cambio di colore. In realtà la sensazione di perdita del colore è legata al fatto che i capelli colorati sono quelli che cadono prima; quindi, se ci sono già dei capelli bianchi, questi diventano più visibili. Tale condizione impiega qualche settimana a svilupparsi, non nasce da un giorno all'altro".

GLI STUDI SCIENTIFICI

Il primi approfondimenti risalgono al 2013. Il neurologo Brown Séquard, 45 anni, improvvisamente aveva iniziato ad osservare peli bianchi in alcune aree della sua barba e, nel giro di cinque/sei settimane, aveva notato chioma e barba sbiancarsi del tutto. La vicenda accaduta al dottore ha ispirato poi lo studio, che ha analizzato altri 195 casi di *Canities subita*. Se nel caso del neurologo non sembrava esserci un forte stress alla base dell'ingrigimento repentino dei capelli, nella maggior parte dei 126 casi presi in esame, lo stress emotivo o un'esperienza traumatica sembravano essere la causa del problema stesso.

LE CAUSE

L'alopecia areata può essere scatenata da forte stress, inteso come attivazione del sistema *fight or flight*, e per

questo motivo spesso capita che in situazione di forte tensione i capelli bianchi sembrano in numero nettamente maggiore. Ma non c'è da perdere la testa. Studi medici indicano che il 50% delle vittime dell'alopecia areata recupera i capelli nell'aria colpita in meno di un anno e che questa condizione può essere dunque temporanea, con conseguente ricrescita in un breve periodo di tempo.

UNA CONDIZIONE MULTIFATTORIALE

Alcuni casi di *Canities subita* sembrano essere collegati anche a disturbi psichiatrici. Così come testi-

FORZA E LUNGHEZZA DEI CAPELLI

Una ciocca di capelli è più forte di un filo di rame dello stesso diametro. La resistenza alla trazione si avvicina a quella dell'acciaio, perché un capello sano e robusto si rompe solo dopo essere stato allungato una volta e mezza la sua lunghezza. Se bagnato è ancora più resistente alla trazione. Emerge inoltre che durante l'arco di una vita i capelli crescono di quasi mille chilometri! Praticamente la stessa distanza che c'è tra Milano e Messina.



NO STRESS. NO CAPELLI GRIGI

Se è vero che lo stress fa venire i capelli bianchi, l'assenza li fa tornare scuri. Certo è che solo rilassarsi non basta per tornare giovani. La scienza ha dimostrato che lo stress fa davvero venire i capelli bianchi. Ciò che non si sapeva è che l'assenza di stress può avere l'effetto inverso e far riprendere colore alle nostre chiome. È quanto emerge da uno studio pubblicato su *eLife*, che spiega come il colore dei capelli può essere ristabilito ritrovando la calma. I ricercatori hanno studiato i capelli di alcuni volontari, grazie a un innovativo metodo che ha permesso loro di catturare delle immagini dettagliate di minuscole sezioni di capello e analizzato la perdita della pigmentazione. Dai risultati è emerso che gli individui più stressati erano quelli più ingrigitati. Ma non solo. "Uno dei volontari, durante le vacanze, ha riacquisito colore in cinque capelli che erano diventati bianchi per lo stress", spiega Picard, uno degli autori. Niente miracoli però! Una vita frenetica, da sola, non può essere responsabile dello scolorimento delle chiome, non basta dunque essere rilassati per scongiurare la comparsa dei capelli bianchi. Lo stress, infatti, è un fattore che si aggiunge ad altri preesistenti, come ad esempio l'età biologica.

moniano alcuni ricercatori: "emblematico il caso di un paziente tredicenne affetto da grave disabilità mentale i cui capelli sono diventati

repentinamente bianchi, salvo poi riprendere il colore naturale al miglioramento delle sue condizioni di salute". L'ingrigimento dei capelli

li potrebbe essere inoltre legato a disfunzioni ormonali legate allo stress, ma anche a depressione del sistema immunitario.

 di Stefania Antonetti



**FESTA DELLA DONNA:
LA RICETTA
DAL COLORE GIALLO
E VERDE**

L'8 marzo può diventare l'occasione per ritrovarsi in cucina per preparare un delizioso menù primaverile e festeggiare, insieme alle amiche di sempre, la Giornata Internazionale dei Diritti della Donna, meglio conosciuta come Festa della Donna. Un momento, per ricordare sia le conquiste ottenute nel corso della storia, sia le discriminazioni e le violenze che devono ancora subire le donne nel mondo. E per l'occasione anche la tavola può tingersi dei colori tipici dell'8 marzo, con il "risotto mimosa", ispirato al fiore, scelto dall'Unione delle Donne Italiane come simbolo della festa. Un primo piatto leggero, gustoso e ricco di ingredienti salubri e genuini.



foto © Depositphotos.com

ricetta estrapolata dal blog giallozafferano.it/letortedigessica

RISOTTO MIMOSA



721 Kcal calorie per porzione

In dispensa

- Scalogno 1
- Asparagi 500 g
- Olio EVO ½ bicchiere
- Riso Camaroli 350 g
- Grana Padano DOP da grattugiare 40 g
- Uova sode 4
- Brodo vegetale
- Stracchino 150 g
- Vino bianco secco 1 bicchiere
- Pepe nero q.b.
- Burro 20 g

Preparazione

Pulite gli asparagi e immergeteli in una pentola di acqua bollente leggermente salata per 5-10 minuti. Scolate gli asparagi, tagliate le punte, che conserverete intere e frullate la restante parte verde e morbida. In un tegame fate imbiondire lo scalogno con mezzo bicchiere di olio di oliva extravergine. Unite il riso allo scalogno e fatelo tostare a fuoco vivo dopodiché bagnatelo con il bicchiere di vino bianco facendolo evaporare. Aggiungete poi la crema di asparagi. Unite un mestolo di brodo al riso ogni volta che comincia ad asciugare. Pochi

istanti prima del termine della cottura aggiungete lo stracchino, attendete quindi che si amalgami bene con il riso, dopodiché togliete dal fuoco e mantecate il risotto con il burro e il Grana Padano e aggiungete il pepe, ed eventualmente il sale. Ponete il riso in un piatto e decorate il "risotto mimosa" con le punte degli asparagi tenute da parte, sbriciolando al centro del piatto, il tuorlo delle uova sode. È consigliabile passare i tuorli delle uova con uno schiacciapata, o con un passaverdura, per ottenere l'effetto mimosa. 

ANETO

IL CIBO DEI GLADIATORI

PERFETTO PER AROMATIZZARE PIATTI DI CARNE ALLA GRIGLIA, MINESTRE E INSALATE, L'ANETO È UN'ERBA AROMATICA DAL FORTE AROMA CHE RICORDA L'ANICE O IL FINOCCHIETTO SELVATICO. UTILIZZATO SIN DALL'ANTICHITÀ, PRESENTA STRAORDINARIE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI, ANTINFIAMMATORIE E ANTIBATTERICHE.



Viene soprannominato "finocchietto fetido" e "bastardo", ma se si pensa alle proprietà benefiche dell'aneto, è chiaro quanto poco gli si renda giustizia. Di origine asiatica, appartiene alla famiglia delle *Apiacee* o *Ombrellifere* ed è un'erba aromatica, molto simile al finocchio selvatico, tant'è che spesso queste due piante vengono confuse l'una con l'altra, ma dal gusto e dalle proprietà sicuramente diverse. Classificata in botanica con il nome della specie "*Anethum graveolens*" è una pianta erbacea oramai naturalizzata nell'Europa Meridionale; in Italia si trova soprattutto al Nord, tra Veneto e Friuli-Venezia Giulia e in parte al centro nelle Marche, Abruzzo e Molise.

CURIOSITÀ STORICHE

L'uso dell'aneto nella medicina popolare iniziò già presso i Greci, convinti che questa pianta fosse capace di sedare attacchi epilettici e annullare sortilegi. Ancora oggi viene utilizzata in alcuni rituali esoterici. Nelle cucine dell'antica Roma l'aneto abbondava soprattutto nel cibo dei gladiatori, perché si pensava avesse la capacità

di aumentare la forza fisica. Nel Medioevo invece era apprezzato come rimedio naturale per i disturbi dello stomaco e dell'insonnia. Infine, negli Stati Uniti, i suoi semi misti a quelli di finocchio, venivano dati da masticare ai bambini per farli stare buoni in chiesa durante i lunghi sermoni. In molti lo considerano di fatto l'antenato del chewingum.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

La sua composizione chimica ha un quadro sicuramente interessante. La pianta è caratterizzata dalla presenza di una vasta gamma di minerali, come il ferro, il manganese e il potassio. Importanti anche i contenuti vitaminici, dalla provitamina A (beta-carotene) alla vitamina C e a quelle del gruppo B.

ANETO: IL COSMETICO PER LE UNGHIE

L'aneto può essere utilizzato anche come rimedio di bellezza in particolare per chi ha unghie fragili, sfaldate, macchiate di bianco o indebolite. È sufficiente immergere mani o piedi in un decotto di semi pestati, o semplicemente utilizzare un infuso a base di semi di aneto ed equiseto. Un valido rimineralizzante ricco di silicio.



L'ANETO IN CUCINA

Pur non essendo tanto diffuso in Italia, al contrario di ciò che accade in Oriente e in altri paesi europei, l'aneto in cucina è sicuramente molto versatile. Si possono utilizzare sia le foglie dal gusto dolce, che i semi dal colore marrone-verdi e dal sapore più aromatico e pungente. Una volta essiccati, dai semi si può ricavare anche un olio. In generale questa erba aromatica si abbina bene alle verdure bollite, alle carni cotte alla griglia, ai pesci grassi e alle marinare. Ottimo da spolverizzare sulle uova sode. Le foglie, fresche o secche, sono impiegate per aromatizzare insalate, pesci, carni e salse; mentre i semi servono per profumare i liquori e le confetture, l'olio d'oliva e l'aceto. In Germania e in Ungheria l'aneto è usato per preparare sottaceti agrodolci, mentre in Scandinavia insaporisce salmone, uova, molluschi, patate e zuppe. In Grecia, le foglie accompagnano la feta e i legumi, mentre con i semi viene arricchito l'impasto del pane.

Il profilo si completa con una composizione in aminoacidi essenziali e una discreta parte in carboidrati e fibre. Mentre l'acqua varia in base allo stato del frutto, se fresco o essiccato. La presenza lipidica nell'aneto è relativamente consistente, ma rappresenta la parte di maggiore pregio per le costituenti aromatiche che contiene. Queste conferiscono al vegetale profumazione e sapore tanto caratteristici.

UN RIMEDIO NATURALE PER MOLTI DISTURBI

Le proprietà terapeutiche che la medicina popolare ha riconosciuto alla pianta sono diverse: digestive; carminative, particolarmente utile in caso di dispepsia e nel trattamento di un'anomala fermentazione intestinale (causa di meteorismo, flatulenza, diarrea infettiva) e quelle sedative e antispasmodiche contro coliche intestinali di origine nervosa e coliche infantili, vomito nervoso, crampi addominali e il singhiozzo di neonati e bambini.

UN CONCENTRATO DI BENEFICI

Nello specifico è una pianta ottima per chi ha problemi di dige-

stione, meteorismo, coliche e crampi allo stomaco. Combatte l'alitosi e grazie al suo potere diuretico è un rimedio naturale per la cellulite e la ritenzione idrica. La presenza di alcuni oli essenziali permette di stimolare la bile e i succhi gastrici, migliorando la peristalsi intestinale.

Ha inoltre doti depurative e calmanti. Bere un infuso di semi di aneto, prima di coricarsi, aiuta a riposare meglio. Sembra avere anche proprietà antimicrobiche e antifungine; un ottimo alleato dunque del sistema immunitario. Vanta inoltre proprietà anticancro grazie alla presenza di alcuni principi attivi chiamati monoterpeni.

CONTROINDICAZIONI

È sconsigliato in gravidanza e durante l'allattamento. Dovrebbero evitarlo anche chi soffre di infiammazioni alle vie urinarie, di epilessia o di pressione bassa. Ha effetti fotosensibilizzanti ed è controindicato per chi si espone ai raggi solari e chi si sottopone a trattamenti con raggi ultravioletti, tipo lampade abbronzanti. Potrebbe inoltre causare reazioni allergiche in soggetti sensibili. 



Vasilij Kandinskij
Zig zag bianchi
1922
olio su tela
95x125cm

Courtesy:
©Fondazione Musei
Civici di Venezia
Cà Pesaro Galleria
Internazionale
d'Arte Moderna

• PUNTO, LINEA E SUPERFICIE • KANDINSKY E LE AVANGUARDIE

Un'esposizione dedicata al più grande interprete e teorico dell'arte astratta del primo Novecento.

S' intitola "Punto, linea e superficie. Kandinsky e le avanguardie" la rassegna che la Galleria Comunale d'Arte Contemporanea di Monfalcone (Gorizia), dedica al caposaldo dell'astrattismo e ad alcuni illustri colleghi del calibro di Alexander Calder, Max Ernst e Joan Miró. In programma fino al 2 maggio 2022, la rassegna nata in collaborazione con la Fondazione Musei Civici di Venezia, celebra uno dei più influenti protagonisti del Novecento. L'obiettivo è quello di innescare un dialogo tra mondo immaginifico del pittore e l'esperienza delle Avanguardie, nel solco degli artisti che hanno subito l'influenza del grande maestro. A cura di Elisabetta Barisoni, la mostra il cui titolo "Pun-

a cura di Stefania Antonetti

to, linea e superficie" è tratto da un celebre libro scritto da Kandinsky nel 1926, e si avvale della preziosa collaborazione del museo Ca' Pesaro di Venezia. Insieme per guardare con occhi diversi l'eredità lasciata dal geniale pittore russo. Suddiviso in quattro sezioni principali: "Na-

**PUNTO, LINEA E SUPERFICIE.
KANDINSKY E LE AVANGUARDIE**
Galleria Comunale d'Arte
Contemporanea Monfalcone. Gorizia
A cura di Elisabetta Barisoni
Fino al 22 maggio
Monfalcone (Gorizia)

scita dell'astrazione, Le avanguardie astratte e surrealiste, Astrazione nel secondo dopoguerra e La scultura verso il minimalismo", l'itinerario della rassegna presenta un corpus di quaranta opere, prestate dal museo veneziano, che accostano la poetica di Kandinsky a quella di altri celebri autori. Un percorso inaspettato che, partendo dalle origini dell'astrattismo, unisce la ricerca di giganti dell'arte della prima metà del Novecento, quali Max Ernst, Jean Arp, Joan Miró e Alexander Calder, a una generazione di scultori minimalisti capitanata da figure come Richard Nonas e Julia Mangold. Un viaggio ideale per evidenziare l'enorme impronta lasciata da Kandinsky, padre indiscusso dell'astrattismo. 

OGNI UOVO
CUSTODISCE UN SOGNO,
AIUTACI A REALIZZARLO

#maipiùsognispezzati



C/C Postale n. 873000

Oggi 7 pazienti su 10 affetti da un tumore del sangue guariscono grazie al contributo di ognuno di voi. Scegli un uovo AIL e sostieni la ricerca scientifica.

1 • 2 • 3 APRILE

Scopri dove trovarci.

Chiama il numero **06 70386060**, visita il sito **ail.it** o scarica l'**APP AIL Eventi**

VARIGOTTI

IL BORGO DEI PIRATI

Casette basse dai colori pastello adagiate sulla spiaggia con barche dei pescatori pronte a partire. È il piccolo e delizioso borgo di Varigotti, stretto tra il mare cristallino e le verdi colline dell'entroterra ligure



PAPERINO SARACENO

Tra tesori e bellezze la Liguria conquista anche il mondo del fumetto. Comincia così l'avventura di Paperino, che con i suoi tre nipotini, Qui Quo e Qua, assieme a zio Paperone, ha deciso di partire alla volta della Liguria. Obiettivo? Trovare la lama mancante della scimitarra e il tesoro di Paperdin. Secondo la mappa, il tesoro si troverebbe a Varigotti e precisamente a Punta Crena. Inconfondibile la sagoma del promontorio savonese che si presenta davanti agli occhi dei paperi avventurieri. È la storia di "Paperino e la notte del Saraceno" di Marco Rota. Aneddoti, gag misteriose e un Paperino tradotto per la prima volta anche in latino. Un omaggio pieno d'affetto dedicato al borgo del ponente ligure.

Nel viaggio che saluta il mese della fioritura, non può mancare una tappa a Varigotti, gioiello della Liguria. Un borgo saraceno unico in terra ligure ricco di storia e architettura, oggi rinomata meta turistica per le sue spiagge e il suo mare limpido. Un borgo delizioso dalle sfumature tropicali che vanta una storia legata ai pirati saraceni.

UN BORGO CHE INCANTA

Tra le casette color pastello ad agosto incontri vip e movida. Tutto il resto dell'anno, un gatto felice che si gode il sole in spiaggia. È da secoli lì, con le sue case tinteggiate con colori che

ricordano la frutta d'estate, pesche albicocca, fragole. Come cubi di colore posati sulla sabbia, davanti ad un mare turchese, ricco di pesci e conchiglie. Sarà il mare incantevole, la sabbia fine quasi bianca, la lunga "Baia dei Saraceni", a fare di Varigotti, una delle località più amate della Liguria, sempre alla ribalta su copertine di riviste patinate, per i tanti vip che qui trascorrono le vacanze.

SOSPESO TRA MARE E STORIA

Non una città, né un paese, ma un rione di Finale Ligure in provincia di Savona. Un piccolo villaggio ieri come oggi, oggetto di interesse di romani, bizantini e longobardi. Interesse, prose-

guito con i saraceni, provenienti dalla Provenza che si stanziarono a Varigotti per la sicurezza del luogo difficilmente accessibile da terra. Da qui il nome "Saraceni" attribuito agli abitanti di Varigotti e il connotato moresco delle abitazioni del borgo vecchio, non riscontrabile in nessun'altra località ligure.

L'EREDITÀ LASCIATA IN DOTE DAI PIRATI

La particolarità è sicuramente l'impronta saracena che caratterizza il così detto "borgo vecchio" distinguibile nelle classiche case a un piano dove il tempo sembra essersi fermato. Casette dall'atmosfera mediorientale che

si affacciano sulla spiaggia e brillano sotto la luce intensa del Mediterraneo. Palme, cactus, archi che si aprono sulle facciate delle case colorate e barchette di legno che riposano nelle piazzette piene di panchine o sulla sabbia, rendono il paesaggio stranamente esotico e l'atmosfera rilassata e vivace. Una destinazione, per molto tempo rimasta segreta nella sua bellezza, oggi invece tra le più frequentate della Liguria.

IL MARE DI VARIGOTTI

Il paese si estende per circa 5 km e la spiaggia lungo il litorale è ampia e profonda dove si alternano sabbia e piccoli sassolini. La nota "Baia dei Saraceni" è sicuramente la spiaggia più

caratteristica. Suggestiva insenatura circondata da alte pareti di roccia e dalla natura selvaggia è la spiaggia che si trova poco prima di entrare in paese. Un'altra chicca di Varigotti è considerata Punta Crena, raggiungibile solo dal mare. Chiamata la spiaggetta, un tempo incontaminata, resta ancora molto suggestiva per la sua posizione e inaccessibilità. Piccole insenature riparate dalle acque dai colori turchesi, una manciata di case che si affacciano sul piccolo golfo, storia e clima mite e Varigotti diventa inevitabilmente suggestione.

NON SOLO MARE

La visione migliore di questi angoli si

ha percorrendo un pittoresco tratto sulle alture di Varigotti. Si comincia a salire dalla Strada degli Ulivi, un sentiero nella vegetazione mediterranea ricca di ulivi e spezie aromatiche, per raggiungere la Chiesa di San Lorenzo, che si innalza su uno sperone di roccia dominante la Baia dei Saraceni. Tra profumi e aromi del Mediterraneo è possibile così scorgere un angolo meraviglioso. Uno spaccato paesaggistico della Liguria sempre più apprezzato ed amato. Per gli escursionisti ci sono percorsi come "Il sentiero del Pellegrino", una traversata da Varigotti a Noli. Il sentiero è di facile percorrenza ed è una passeggiata vista mare delle due località. 

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Marzo rappresenta per te la massima indipendenza. In caso di problemi è bene affrontarli subito e non rimandarli, per non peggiorarli. In amore tutto rimarrà uguale, senza particolari cambiamenti. Così come a lavoro ma la routine renderà piacevole il proprio lavoro.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Lucido, grintoso, determinato e anche fortunato: marzo è davvero il top. La vita sociale sarà vivace e non si esclude un colpo di fortuna nelle finanze. Sii comunque generoso del tuo tempo e delle tue risorse in famiglia e con gli amici. Ti sentirai e starai bene.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Approfitta per portare avanti un progetto importante. Il periodo è ricco di opportunità. Le diverse strade iniziano a incontrarsi e ad avvicinarsi. Adotta un atteggiamento positivo ma vigile. A marzo le cose migliori avvengono in coppia, la tua energia aumenta.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Un momento difficile per la vita sentimentale. La coppia non sarà in armonia, mentre per i single non sarà un mese per innamorarsi. Al lavoro arriva il successo ma dovrai concentrarti ed essere attento. In salute potresti avere difficoltà a mantenere intatte le forze.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Una vacanza insieme al proprio partner non sarebbe male. Anche i single sono in quota per innamorarsi. Sei molto concentrato sui tuoi affetti e ciò ti premia. Il lavoro sarà regolare ma potresti avere problemi. Questo non ti farà piacere ma le cose andranno presto meglio.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Nella svolta che stai considerando, le persone influenti potrebbero avere un notevole impatto. Hai deciso di lavorare duro in tutte le aree della tua vita. Non bruciare comunque le tappe e controlla sempre la veridicità di ciò che ti viene detto prima di lanciarti.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

L'amore sarà nell'aria tra momenti di calma, tranquillità e romanticismo. Manchi però di fiducia e dubbi spesso di te stesso. Si prospetta un mese di successi professionali e di super lavoro. Importante, non disperdere troppe energie per non compromettere la salute.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Le serate con colleghi e amici, i progetti allettanti e l'intuito: la tua primavera è iniziata. Marzo è un mese ricco di sorprese. Potresti decidere di fare un passo avanti mentre gli scambi di idee ti allontanano dalla routine e promuovono la crescita personale.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Marzo sarà caratterizzato da una fase di piacere personale, in cui potrai goderti la vita e fare ciò che ti piace di più. Questo si rifletterà anche in amore. Il lavoro andrà altrettanto bene, ma dovrai dormire di più per avere le idee più chiare e maggiore energia.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

L'amore non sarà la cosa più importante. Ti sentirai un po' stanco e debole e sarai molto concentrato nel risolvere i problemi in casa. Qualcosa potrebbe non andare bene a lavoro ma non deprimerti. Sarà importante anche controllare le spese e fare le giuste previsioni.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Denaro, lavoro e amore uniti dal segno positivo. Il dialogo si riaccende così come la seduzione. Marzo è il mese dell'amore. Nell'ambito della sfera professionale continuerai a fare molto bene. Rilassato e pieno di iniziative, lavorerai duro e sarai ricompensato.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Ne avrai di cose da festeggiare. Il periodo del tuo compleanno ti regala grandi soddisfazioni. A marzo godrai di piacevoli certezze in ambito economico, in famiglia, al lavoro e anche in casa. Metti via dunque la tristezza e apri al futuro con la fiducia che merita.

Multicentrum

INTEGRATORE ALIMENTARE

ASCOLTA IL TUO CORPO, SOSTIENI IL TUO BENESSERE.

Supporto nutrizionale per il tuo benessere

SCEGLI IL PRODOTTO PIÙ ADATTO ALLE TUE ESIGENZE!

Multicentrum UOMO
Multicentrum DONNA

Illustrazioni © Depositphotos.com

Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2021 GSK o sue licenzianti. PM-IT-CNT-21-00061.

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

SBOCCIANO PER TE

Benessere e Convenienza

MARZO

MOMENT



sconto
25%

12 e 24 compresse

FLECTOR



sconto
25%

5 cerotti medicati

VOLTAREN



sconto
25%

emulgel

CODEX
5 MILIARDI



sconto
25%

12 capsule

APRILE

IRIDINA DUE



sconto
30%

collirio 10ml

FEXALLEGRA/
FEXACTIV



sconto
25%

10 compresse/
collirio 10ml

PROCTOLYN



sconto
25%

crema rettale

BETADINE



sconto
25%

soluzione cutanea
125ml