



periodico di salute attualità e cultura | Luglio-Agosto 2022

177

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

PHARMA MAGAZINE è il mensile di salute attualità, cultura edito da Edizioni Gruppo Editoriale L'Espresso - Gruppo Editoriale L'Espresso - foto © Depositphotos.com

CERCHI UN RIMEDIO?

gambe stanche e pesanti |

caviglie gonfie
gambe doloranti
vene varicose

Chiedi
consiglio
al tuo Medico
o al Farmacista.

Se avverti questi sintomi, la causa potrebbe essere l'**insufficienza venosa**.

Venoruton, **in compresse** rivestite con film per un effetto prolungato e **in bustine** per un effetto rapido, può aiutarti ad alleviare questi sintomi.

PER RIPARTIRE IN LEGGEREZZA.



Venoruton allevia i sintomi dell'insufficienza venosa grazie al suo triplo effetto:



Protegge le
pareti venose



Favorisce la
microcircolazione



Allevia dolore
e gonfiore

www.venoruton.it

È un medicinale a base di Oxerutina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 27/04/2022

EG
STADA GROUP

STADA
Caring for People's Health

Illustrazione © Depositphotos.com



LUGLIO ENERGIA PURA

È il mese di massima fioritura e di abbondante raccolta dei frutti della terra. Motivo per il quale i Romani consacrarono luglio a Giove, padre di tutti gli dei. Tanto amato che anche Giulio Cesare lo scelse come mese di nascita. Ma luglio vuol dire anche ferie, spiagge, ombrelloni, temperature calde, sole e relax. Elementi combinati che producono energia pura. Energia "liberata" anche sul nuovo numero di Pharma Magazine che si apre con i "corsi di cucina" proclamati ufficialmente come l'anticamera del benessere, perfetto rimedio contro stress, ansia e depressione. La parola passa poi al farmaco naturale per eccellenza, ossia sua "Maestà il Sole". È il periodo in cui si ha più voglia

di esporre la pelle e fare il pieno di energia. Un'ondata di ossigeno e benessere in grado di dare la sveglia al nostro metabolismo e migliorare la bellezza della pelle. Unica grande accortezza: proteggersi. Ma l'estate vuol dire anche bikini che in questo mese compie i suoi "primi" 76 anni. Oggetto oggi di culto e capo irrinunciabile, è simbolo di rivoluzione e libertà della donna che faticava "ieri" a emanciparsi. Sfogliando Pharma Magazine scopriamo che l'estate vuol dire anche cioccolato, perché il 7 luglio si celebra la "Giornata Mondiale del Cioccolato". Studi recenti hanno dimostrato che la prodigiosa tavoletta di cioccolato fondente, piacevole e benefica, protegge la pelle dal sole e aiuta a

prevenire le scottature solari. E tra le delizie stagionali non potevano certo mancare il cocomero e il melone, i frutti estivi per eccellenza ricchi di acqua e sali minerali, ipocalorici, dissetanti e gustosi. Ma l'estate non è sempre sinonimo di serenità, positività e riposo. Spesso si accompagna a tristezza e malinconia. È la Sad: "Disturbo affettivo stagionale" o depressione estiva che colpisce molto di più di quanto si creda. Scorrendo le pagine "scoviamo" Sciacca, un vivace borgo marinaro dell'agrigentino e il particolare viaggio nella produzione grafica ed editoriale di Marc Chagall al Mudec di Milano nella mostra: "Marc Chagall. Una storia di due mondi".

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

"IL RE SOLE"

di Stefania Antonetti

Un'insostituibile fonte di vita e una delle più potenti medicine naturali. È il sole: grande amico dell'uomo, del nostro sistema immunitario, del cuore, pelle e

dell'umore. L'esposizione è nota fin dall'antichità quale strumento benefico per corpo e mente. L'importante è calibrare e moderare le dosi.

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
BIKINI: RIVOLUZIONE E LIBERTÀ
di Stefania Antonetti
- 14 GIORNATA MONDIALE
DEL CIOCCOLATO
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
IL MAL D'ESTATE
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
GNOCCHI DI MIGLIO CON
PESTO DI RUCOLA
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
ANGURIA E MELONE
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA
MOSTRE E MUSEI
MARC CHAGALL.
UNA STORIA DI DUE MONDI
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
SCIACCA FRA MARE,
STORIA E CULTURA
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



08



19



28



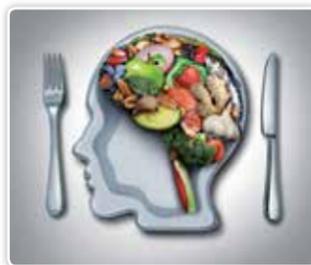
Illustrazione © Depositphotos.com

Corsi di cucina: l'antistress naturale

La dieta migliore? Imparare a cucinare. Semplice ed efficace! Perché frequentare un corso di buona cucina aiuta il metabolismo e migliora la salute fisica e mentale.

Scrivi: "corso di cucina", leggi: "perfetto rimedio contro stress, ansia e depressione". E la scienza conferma. Cucinare fa bene al corpo e allo spirito. Fa aumentare i livelli di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità", migliora l'autostima e rafforza i legami sociali. In sintesi un perfetto antistress. L'anticamera del benessere! Secondo studi recenti le gestualità culinarie favoriscono un piacevole momento di meditazione oltre ad avere un'incidenza positiva sul nostro benessere psicofisico. L'attivazione comportamentale che scaturisce dal cucinare spinge, infatti, a pensare meno e a fare di più. Preparare, cuocere, assaporare sono azioni che aiutano a rilassare e a sviluppare la nostra creatività. Attività positive appaganti che accrescono l'autostima, gratificano e permettono di avere un rapporto più consapevole con il cibo. Ma c'è di più. La dieta migliore, quella più efficace sembra essere quella in cui siamo noi a cucinare. Un corso di buona cucina che presta attenzione agli ingredienti e alla modalità di cottura può infatti aiutare a capire come mangiare in modo più qualitativo. Lo svela una ricerca australiana della Edith Cowan University (ECU). Alcuni studiosi hanno dimostrato che cucinare in casa fa bene alla nostra salute fisica e mentale; aiuta a superare gli ostacoli che impediscono un'alimentazione sana e allontana le tentazioni di cibi ultra-lavorati e nocivi per la salute. Imparare a muoversi tra i fornelli con la sicurezza di uno chef favorisce quindi la perdita di peso, migliora la salute mentale e la vitalità delle persone.

LA DIETA DEL CERVELLO



Potenziare la memoria, aumentare la concentrazione, rallentare il declino cognitivo e allontanare il rischio di insorgenza di malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer o il Parkinson. Oggi è possibile grazie alla dieta mediterranea. Una dieta sana, scientificamente provata, che apporta i giusti nutrienti al cervello, garantendone la salute, essendo composta da alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi come gli omega 3, gli omega 6 e di antiossidanti.

Foto © Depositphotos.com

LA STANZA BUCOLICA

Dormire in un campo di grano. Letto matrimoniale, piumino, cuscino e nient'altro. Tutt'intorno, natura e scorci dei tetti di Bolzano. Sopra la testa, un tetto di stelle e il canto dei grilli a fare da colonna sonora. È ufficialmente la camera più bucolica d'Italia. Ogni estate si può vivere l'insolita esperienza in un maso altoatesino a San Gesezio Atesino, in provincia di Bolzano. Purché il grano sia abbastanza alto, naturalmente, si può dormire all'aperto da maggio a luglio.



Foto © Depositphotos.com

IDRO LAMPADA



Illuminare gli ambienti interni producendo contemporaneamente acqua potabile. Fantascienza pura! No, pura realtà! È nato il "Solar Desalination Skylight", il lampadario in grado di svolgere questa duplice funzione. Ideato dal giovane architetto Henry Glogau, l'idro-lampada, alimentata soltanto dall'acqua del mare e dalla luce solare, potrebbe rappresentare una soluzione per le tante aree del mondo sprovviste sia di fornitura energetica che di acqua pulita e sicura.

Foto © Depositphotos.com

ALLERGIA AI GATTI

Recenti studi stimano che il 15% della popolazione è allergica al pelo dei gatti. L'allergene che provoca tale condizione è la proteina Fel d, proteina che sembrerebbe non essere essenziale per la vita del felino. A sostenerlo è la scienziata Nicole Brackett. Alcuni studiosi per contrastare l'allergene stanno cercando di realizzare l'editing genetico, ossia la sostituzione della parte allergica del DNA del gatto. Ciò estirperebbe il problema creando un gatto ipoallergenico.



Foto © Depositphotos.com

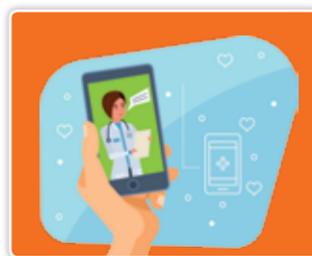
COVID E CIBO

Le conseguenze del Covid-19 possono prolungarsi nel tempo. È il cosiddetto Long-Covid. In aiuto arrivano però alcuni alimenti che rafforzano le cellule cerebrali sane. A sostenerlo è James Goodwin, esperto di salute del cervello, il quale consiglia di assumere gli omega-3 contenuti nel salmone, sardine, aringhe e sgombri, ma anche alimenti ricchi di acido alfa lipoico, contenuto nelle carni rosse, negli spinaci e nei broccoli, carni bianche, uova, fagioli e nocciole.



Foto © Depositphotos.com

L'OVAIO E L'APP CHE INFORMA



Arriva Vik l'app che aiuta le donne ad affrontare il tumore dell'ovaio e che non intende certo sostituirsi al medico. A istruirla è stato Carmine De Angelis, oncologo dell'Università Federico II di Napoli. Obiettivo: far fronte a tre bisogni comuni delle pazienti: la mancanza di informazioni veloci e affidabili di natura medica, la ricerca di un sostegno durante il percorso diagnostico e terapeutico e il senso di solitudine e isolamento avvertito dalle donne in tale fase

Foto © Depositphotos.com

PATATINE UNA DROGA

È scientificamente provato: "le patatine fritte sono come una droga". Studi recenti hanno documentato l'attivazione di alcune sostanze chiamate endocannabinoidi: sono queste sostanze, emesse dall'intestino, a provocare il desiderio insaziabile di patatine. Reazione che si attiva in genere con i cibi grassi per motivi evolutivisti. Un'altra recente ricerca ha dimostrato che le aree del cervello che si attivano con i grassi sono le stesse che si attivano per le droghe.



Foto © Depositphotos.com

SOS LABBRA BIANCHE



Labbra pallide? Un sintomo dell'organismo da non sottovalutare. Il pallore potrebbe dipendere dall'anemia, riduzione dell'emoglobina nel sangue al di sotto dei valori normali. Labbra pallide con macchie giallastre? Potrebbe esserci la presenza di mugghetto, vescicole da Herpes simplex o milia, ma anche scarso livello di zucchero nel sangue e di vitamine, problemi circolatori, patologie croniche, sindrome da congelamento ed effetto collaterale post assunzione di medicinali.

Foto © Depositphotos.com

**TANTI RAGGI,
TANTI EFFETTI.**

Il sole è un'esauribile fonte di vita. Un'ondata di ossigeno e benessere in grado di favorire la produzione di vitamina D.

E non solo!

L'esposizione al sole è un toccasana per cuore, depressione, ossa, circolazione e pelle. Basta però non esagerare e proteggere la pelle.



"IL RE SOLE"



S

SOLE, ENERGIE, MOVIMENTO E RELAX. UNA BENEDIZIONE MISTICA CHE TRADOTTA VUOL DIRE ESTATE; la stagione del mare, della montagna o più semplicemente il momento in cui si vive più all'aria aperta. La conseguenza più ovvia? Una maggiore esposizione al sole nei mesi di luglio e agosto. Calore e luce che non si traducono però soltanto in "abbronzatura".

IL SOLE È VITA!

Nonostante si senta spesso parlare di sole in modo negativo, per i rischi legati alla comparsa di tumori alla pelle, in realtà i benefici offerti al nostro organismo sono davvero tanti. Non a caso l'elioterapia, ovvero la cura del sole, era già nota fin dai tempi antichi. Una potente medicina naturale e gratuita utilizzata da greci ed egizi per curare le piaghe cutanee e altre malattie della pelle. Senza dimenticare che la sfera d'influenza di Apollo, la divinità del sole, comprendeva anche la medicina tramite il figlio Asclepio, il cui bastone è il simbolo internazionale del soccorso medico.

UN CULTO INTRAMONTABILE

Un "sole amico" raccontato anche da Dante: "non esiste cosa visibile, in tutto il mondo, più degna del sole di fungere da simbolo di Dio, poiché esso illumina con vita visibile prima se stesso, poi tutti i corpi

PAROLA D'ORDINE: PROTEZIONE

Sole sulla pelle, sull'organismo e sulla mente. Una vera e propria benedizione. L'importante è calibrare bene le dosi di esposizioni, senza dimenticare di:

PREPARARE LA PELLE. Un mese prima dell'esposizione solare è consigliabile assumere degli integratori solari, formulati per ottimizzare la barriera cutanea e ottenere un'abbronzatura sana.

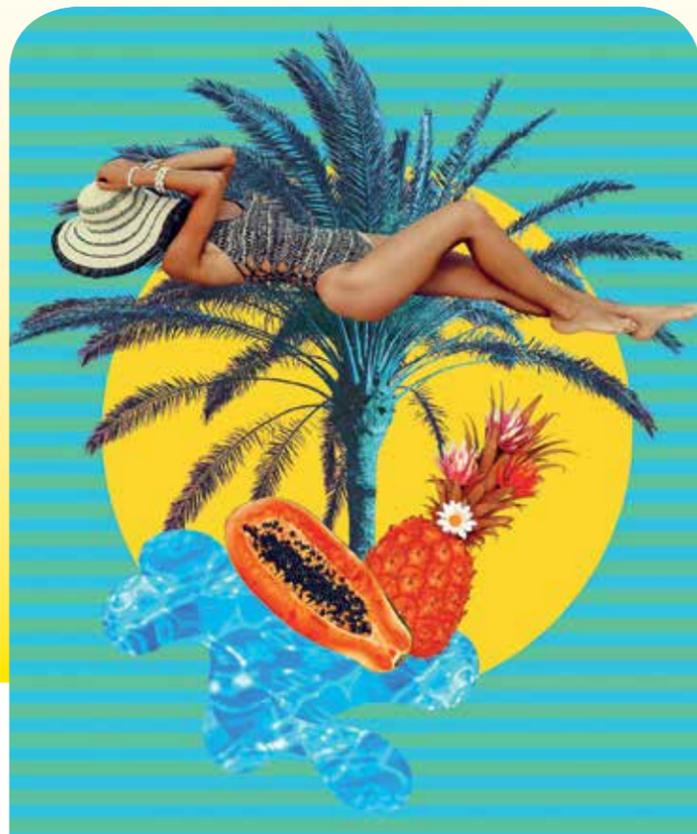
EVITARE LE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA. Per non rischiare scottature ed eritemi non esporsi dalle 12.00 alle 16.00. È importante farlo gradualmente, iniziando con massimo un quarto d'ora di sole diretto.

SCEGLIERE LA CREMA GIUSTA. Assicurarsi che il fattore di protezione (SPF) sia adatto al proprio fototipo, anche se il consiglio dei dermatologi

è quello di usare una crema solare 50, o almeno 30 in caso di carnagione più scura.

APPLICARE BENE LA PROTEZIONE. Il che vuol dire almeno mezz'ora prima dell'esposizione, rinnovando l'applicazione ogni due ore e dopo ogni bagno; senza dimenticare le zone più delicate, come attaccatura dei capelli e sopracciglia.

REIDRATARE LA PELLE. Con l'esposizione la pelle subisce uno stress. Per reidratarla e nutrirla, è consigliabile utilizzare un bagno doccia delicato e applicare una crema emolliente, riparatrice e lenitiva.



celesti e terreni". E amico fu anche degli egizi che avevano sapientemente ideato una tecnica chiamata "Sun-gazing" utilizzata anche dagli indiani d'America che consisteva nel guardare il sole 10 secondi il primo giorno per poi aumentare di giorno in giorno fino ad arrivare a 15 minuti per un totale di 30 giorni di pratica. Sole che doveva essere contemplato appena sorto o al tramonto.

FONTE DI ENERGIA E CALORE

Una sostenibile fonte di vita con effetti benefici su corpo e psiche. Quasi tutto quello che ci riguarda come esseri viventi dipende in ultima istanza proprio dalla sua energia. Energia che stimola la creatività e l'apertura verso il mondo esterno. Ciò spiega anche perché quando si descrive una persona socievole, positiva ed empatica si usa l'aggettivo "solare".

MA C'È DI PIÙ

La scienza conferma: "l'esposizione del corpo ai raggi del sole è molto importante per la nostra salute e ha effetti benefici per tutto l'organismo. È necessario però calibrare bene le "dosi" di esposizione". L'esposizione sembra davvero essere fondamentale per il buon funzionamento dell'organismo. Alcuni studi confermano inoltre che determinate vitamine, necessarie per le ossa sono prodotte solo grazie all'esposizione ai raggi del sole. Altri studi scientifici hanno sottolineato invece come il sole sia in grado di far diminuire il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro e determinate malattie degenerative del sistema nervoso.

UN BAGNO DI SOLE, UN BAGNO DI SALUTE!

Bastano soli 20 o 30 minuti di esposizione al giorno per dare la sveglia al metabolismo e migliorare l'umore e la bellezza della nostra pelle. Ma quali sono gli effetti benefici della luce solare?



STIMOLA LA PRODUZIONE DI VITAMINA D. Importantissima e indispensabile per le ossa, è un antitumorale e un immunomodulante, ossia tiene in ordine il nostro sistema immunitario. Per assumerla basta anche solo una passeggiata sotto al sole.

FAVORISCE LA PRODUZIONE DI MELANINA. È il pigmento scuro che comunemente chiamiamo abbronzatura che, oltre a donare un piacevole effetto estetico, protegge la pelle dai rischi dell'esposizione solare.

MIGLIORA LO STATO DELLA PELLE. I bagni di luce svolgono un'azione disinfettante e antinfiammatoria e possono contribuire a migliorare alcune malattie della pelle come psoriasi ed eczemi.

ALLEVIA I DOLORI MUSCOLARI. Fa bene alla cervicale, lenisce il dolore alle articula-

zioni e allevia le contratture e i dolori muscolari, soprattutto derivanti da malattie infiammatorie come l'artrite.

MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO. Il sole influenza il metabolismo e produce neurotrasmettitori fondamentali per il ritmo sonno-veglia.

COMBATTE DEPRESSIONE E STRESS. Stimola la produzione di serotonina e libera le endorfine, riportando effetti positivi sul buon umore, diminuendo così la percezione dello stress. Condizione questa che aiuta a contrastare la psoriasi.

ABBASSA LA PRESSIONE SANGUIGNA. Studi recenti suggeriscono che l'esposizione ai raggi UV aiuta a proteggere da infarto e ictus. Previene inoltre l'Alzheimer e la sclerosi multipla, aiuta l'asma, frena l'appetito e riduce il rischio di obesità e di diabete di tipo 2.

BIKINI

RIVOLUZIONE E LIBERTÀ

Oggetto di culto figlio dell'estate e capo irrinunciabile di ogni donna. Bandito, peccaminoso, osteggiato perché troppo audace e succinto. Fece urlare allo scandalo, scatenando libertà e voglia di osare. Simbolo di coraggio ed emancipazione femminile, il bikini compie 76 anni e seduce ancora.

 di Stefania Antonetti

Formato micro, vintage, guarnito di ruches o stampe floreali, il bikini in pochissimi centimetri condensa immagini e simbologie. Una storia, quella del costume a due pezzi, che si intreccia con la rivoluzione dei costumi e i tabù del secolo scorso. Espressione di emancipazione e scandali sotto il solleone e di una libertà mai sperimentata prima degli anni Cinquanta. Il corpo è esibito, stampato sui rotocalchi, sfoggiato da icone che rappresentano forme di sensualità cristallizzata nell'immaginario collettivo mai viste prime.

TERMOMETRO DI CAMBIAMENTI SOCIALI

La storia del celebre costume che libera la pancia, sdoganando l'ombelico "open air", incomincia ufficialmente il 5 luglio del 1946 al tramonto della Seconda Guerra Mondiale, grazie all'intuizione geniale di Louis Réard. Non uno stilista, non un fashion designer, ma un ingegnere che abbandona il settore automobilistico per dedicarsi al negozio di lingerie ereditato da sua madre. Nasce così il costume più piccolo mai pensato fino ad allora.

LIBERTÀ A UN CORPO "INTRAPPOLATO"

Ispirato dai modelli indossati allora sulle spiagge di Saint Tropez, dove le dame dell'epoca avevano l'abitudine di arrotolare i costumi da bagno per garantirsi un'abbronzatura migliore, Réard disegnò un modello audace, spezzato e dirompente che fece indossare per la prima volta a Michelle Bernardini. Una ballerina senza veli che sfilò a bordo piscina al Molitor di Parigi, coperta da quattro triangoli di soli 30 pollici di tessuto stampato con una fantasia che richiamava quella dei quotidiani. Obiettivo: "strizzare l'occhio al clamore delle copertine e sollevare un tam-tam esplosivo".

ED EFFETTO BOMBA... FU!

Niente più strisce di tessuto tra parte superiore e inferiore ma solo un reggiseno e uno slip. Lo chiamò bikini: un omaggio a una tragedia avvenuta il 2 luglio del 1946. Pochi giorni prima del lancio dell'indumento gli americani testarono le bombe all'idrogeno, facendole esplodere nell'atollo Bikini, in Micronesia. Un paragone quanto mai azzeccato. L'effetto che il nuovo costume ebbe sull'opinione pubblica fu davvero "devastante". Ma in realtà Réard non aveva inventato nulla.

IN PRINCIPIO FU

Il modello vanta una lunga e gloriosa storia. A livello iconografico, esistono infatti testimonianze di costume a due pezzi già nei celebri mosaici di epoca romana della Villa Romana del Casale in Sicilia. Parliamo di ragazze impegnate in giochi atletici, che certamente non utilizzavano il due pezzi per prendere il sole in spiaggia. L'arte antica è infatti piena di urne, affreschi e mosaici in cui vengono raffigurate donne in costumi a due pezzi.

ARRIVA COCO CHANEL

Un'opera rivoluzionaria partita a inizio secolo scorso con la stilista Coco Chanel che sdogana gli indumenti in spiaggia introducendo dei pantaloncini staccati dalla parte superiore del vestito. Occorre comunque arrivare al 1932 quando il fashion designer Jacques Heim crea per la prima volta un costume da bagno ridotto nelle dimensioni, che venne ribattezzato l'*Atome* e pubblicizzato come "il costume più piccolo al mondo". Antesignano del bikini non ebbe però molto successo perché considerato oltraggioso e indecente, malgrado coprisse ancora l'ombelico. Sarà solo l'estate del 1946 a proclamare la nascita e la fortuna del bikini.

IL RESTO È STORIA

Troppo audace e succinto, il bikini venne duramente osteggiato dal Vaticano, che lo bollò come "peccaminoso". Bandito in Spagna, Portogallo, Italia, Belgio e Australia, rimase fuori legge anche in molti Stati d'America fino al 1959. Le cose cambia-

IL BIKINI PIÙ FAMOSO

Oggetto di ordinaria venerazione femminile, il cinema ben presto consacra e benedice il bikini. Diversi e celebri sono i costumi a due pezzi che la cinematografia ha immortalato negli anni. Il premio di bikini più famoso va senza ombra di dubbio però a Ursula Andress. La prima "Bond girl" che incanta il pubblico nella scena in cui esce dal mare in costume bianco mentre un giovane Sean Connery la osserva in "Agente 007 - Licenza di uccidere". Era il 1962.

rono quando attrici e modelle scelsero di indossarlo: tra le prime l'"Atomica" Rita Hayworth e la popolarissima Brigitte Bardot, in arte "B.B.". Era il 1956 e a lei seguirono altre dive del cinema che esibirono il discusso costume a due pezzi: Marisa Allasio, Ursula

Andress, Marilyn Monroe e persino Lucia Bosé che vinse Miss Italia nel 1947 indossando proprio il bikini. Indiscusso e riconosciuto simbolo di una rivoluzione sessuale in atto la sua consacrazione arrivò in via definitiva solo però negli anni Sessanta. ☺

GIORNATA MONDIALE
DEL CIOCCOLATOWORLD
CHOCOLATE DAY

Il cibo più amato in Italia ha ufficialmente una solennità tutta sua: il 7 luglio si festeggia la "Giornata Mondiale del Cioccolato", meglio nota come "World Chocolate Day". Una data che celebra l'introduzione del cioccolato in Europa nel 1550. Fino ad allora "l'oro nero" era un alimento tipico delle popolazioni native del Sud America. Un'occasione dedicata alla "bevanda" o "cibo degli Dei" per scoprire tutte le proprietà benefiche che esercita su corpo e mente. Un momento, inoltre, per pensare a proteggerlo, perché la pianta del cacao è minacciata dagli effetti sul clima: l'aumento dei consumi porterebbe a un calo di produzione trasformando il cacao in un bene di lusso accessibile solo a pochi per via dei prezzi che diventerebbero proibitivi.

PROTEZIONE:
cioccolato fondente

Un peccato di gola? No un alimento funzionale. La prodigiosa tavoletta di cioccolato fondente protegge la pelle dal sole e aiuta a prevenire le scottature solari. Basta non esagerare!

E

arrivata l'estate e rinunciare alla tintarella è quasi impossibile. Attenzione però alle scottature e alle ustioni. È necessario proteggere la pelle con creme solari adatte al nostro fototipo, ma anche l'alimentazione aiuta. E tra i cibi che stimolano e proteggono la pelle dalle radiazioni ultraviolette, compare a sorpresa il cioccolato fondente, alimento che contiene i flavonoidi, composti che proteggono dal sole. Mangiare cioccolato aiuta dunque a ridurre il rischio di ustionarsi con i raggi del sole. La novità arriva da uno studio condotto dal *Cosmetics Science Group della London University of the Arts*. I ricercatori hanno sottoposto per 12 settimane alcuni ragazzi a un esperimento, al termine del quale è emerso che chi mangiava ogni giorno almeno 20 gr di cioccolato aveva raddoppiato la resistenza ai raggi UV. Quest'ultima è stata misurata in base alla "minimal erythe-

ma dose", ovvero la quantità generale di esposizione UV necessaria per procurare una scottatura a una persona. Un risultato che si aggiunge ai tanti benefici già ampiamente dimostrati. Un alimento ricco di proprietà nutritive importanti per il fisico e per la mente. I suoi nutrienti, infatti, favoriscono la formazione di batteri "buoni" all'interno dell'organismo, mentre gli agenti antibatterici prevengono la formazione della carie ai denti. I flavonoidi, oltre a proteggere la pelle dal sole, svolgono un'azione analgesica naturale, favorendo la concentrazione e la memoria. Il suo odore sembra inoltre stimolare il rilascio di endorfine che generano un senso di piacere e rilassamento al cervello. Il cioccolato contiene una quantità minima di caffeina ed è fonte di energia: Un solo cioccolatino sembra essere sufficiente a fornire l'apporto calorico necessario per percorrere fino a 150 metri. ^{PHM}

Foto © Depositphotos.com



Scegli la tua Saugella

*Ricerca DoxaPharma 2020 condotta su 200 ginecologi

SAUGELLA
Femminile Singolare



SOLE: un concentrato di VITAMINA D



La stagione estiva è quella ideale per fare scorta di vitamina D. Solitamente in estate, con il sole, si alzano i livelli di vitamina D che in inverno, inevitabilmente, si abbassano; ed è solitamente verso marzo-aprile-maggio che si toccano i livelli più bassi (è quasi fisiologico).

La vitamina D, è una sostanza molto importante per il nostro organismo, perché è responsabile dell'assorbimento del calcio, un elemento che non è prodotto dal corpo umano, ma che è fondamentale per la sua salute e funzionalità. La vitamina D è coinvolta nella salute delle ossa, del sistema nervoso centrale e periferico ma anche

nella coagulazione e contrazione muscolare. Come assumiamo la vitamina D? La vitamina D viene sintetizzata in primo luogo dall'esposizione dell'organismo ai raggi solari (colecalciferolo). Ma anche attraverso l'alimentazione prediligendo latte e derivati, proteine di origine animale e il noto olio di fegato di merluzzo (ergocalciferolo).

Ma come sfruttare il periodo estivo e l'esposizione al sole per favorire la produzione naturale ed efficace della Vitamina D? È vero che la vitamina D la possiamo sintetizzare attraverso la pelle al sole, ma bisogna tenere conto di alcuni fattori che possono rendere il processo di sintetizzazione più o meno efficace. Vediamoli nel dettaglio.



SOLE E VITAMINA D: A QUALI CONDIZIONI?

Per avere una produzione efficiente di Vitamina D a livello cutaneo – spiegano gli esperti endocrinologi – ci si deve esporre per almeno 30 minuti al giorno e con un'intensità che deve dare arrossamento della cute. Questo, però non va d'accordo con l'indicazione dei dermatologi che raccomandano sempre di proteggere la pelle attraverso lozioni di filtro solare quando ci si espone ai raggi solari. Ma, notoriamente, l'utilizzo di lozioni solari inibisce l'attivazione della vitamina D. Per prendere il sole, e avere quella condizione di arrossamento, sarebbe meglio esporsi nelle ore centrali della mattina, evitando le prime ore del pomeriggio. Perché il processo di sintesi di Vitamina D sia efficiente, deve esserci anche la giusta temperatura esterna, avvertono gli specialisti. Bisogna tenere conto che l'efficienza di sintesi dipende dalla temperatura. Per esempio, in alta montagna, se si è a 3000 metri e l'aria è fredda, nonostante il sole, l'efficienza del processo di sintesi della Vitamina D si riduce drasticamente.



INTEGRATORI DI VITAMINA D IN ESTATE: SOSPENDERLI?

Se si stanno prendendo integratori, perché c'è una condizione di malattia e di carenza per cui è stata proposta una supplementazione, questi NON vanno sospesi durante l'estate. Le persone che hanno indicazione ad assumerla la devono prendere in maniera ottimale tutti i giorni, ma si può prendere anche una volta alla settimana con dosaggi cumulativi.



QUESTIONE DI ETÀ

La capacità di sintesi dipende anche dall'età. Con l'avanzare degli anni, infatti, il processo di sintesi si riduce. Un anziano ha una capacità che è sette volte inferiore di quella di un giovane adulto. Quando c'è maggiore necessità perché è già presente una fragilità ossea, ma non vi è più un sistema efficiente, bisogna intervenire con una terapia di supplementazione. E i bambini molto piccoli, che solitamente non si espongono al sole ma che, secondo il parere dei pediatri, devono assumere vitamina D nei primi due anni di vita? Per i bambini, infatti, attualmente c'è un programma non obbligatorio che prevede la somministrazione di vitamina D nella forma di gocce di adisterolo (vecchia forma di vitamina D, ancora molto efficace) che il pediatra suggerisce nei primi 24 mesi per evitare l'insorgere del rachitismo. Di fatto, oggi, è comune l'utilizzo di varie tipologie di latte artificiale (una volta che non si assume più il latte materno) che hanno formulazioni arricchite e rinforzate anche con questa vitamina.

STRESS E DIETA DISORDINATA?



Resiste ai succhi gastrici
Rigenera la flora intestinale alterata

LE SUE SPORE DI
BACILLUS CLAUSII
SI ATTIVANO
VELOCEMENTE

È un medicinale a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 26/05/2021.
MAT-IT-2100745

Enterogermina

IL MAL D'ESTATE

Vacanze, viaggi
e divertimento.

L'estate evoca
spensieratezza,
leggerezza e riposo.

Ma non per tutti
è così.

A volte la bella
stagione si
accompagna
a tristezza e
malinconia.

È il Disturbo
Affettivo
Stagionale" (Sad) o
depressione estiva
che colpisce molto
più di quanto
si creda



Illustrazione © Depositphotos.com

L

 di Stefania Antonetti

LA TANTO ATTESA BELLA STAGIONE ENTRA NEL PIENO DEL SUO SPLENDORE: SOLE, CIELO LIMPIDO E NOTTI STELLATE INFONDO SERENITÀ E POSITIVITÀ. PER MOLTI MA NON PER TUTTI! Perché sentirsi tristi e soli in estate è sempre più frequente. Nonostante le giornate siano più luminose, tali da favorire l'aumento di serotonina, vi sono alcuni aspetti del periodo estivo che possono influire sfavorevolmente sull'umore di chi ha la tendenza a soffrire di disturbi emotivi. Non a caso le statistiche riportano un aumento del 12% di stati depressivi rispetto al periodo invernale. Un momento critico che attiva o acuisce malesseri fisici e psichici.

È IL MAL D'ESTATE

Contrariamente a quanto ci aspettiamo, la bella stagione ha un impatto emotivamente disturbante su molte persone - spiegano gli psicologi -. Estate che non vuol dire solo relax, come siamo soliti pensare, anzi. Peggiorano sintomi ansiosi e depressivi e aumenta in modo significativo il consumo di farmaci ansiolitici, di antidepressivi, di alcol e sostanze. Sono soprattutto coloro che soffrono di disturbi dell'umore e di ansia a risentire negativamente nella stagione più calda, ma anche chi non ha un disturbo dichiarato può percepire un senso di disagio. È la Sad: il "Disturbo Affettivo Stagionale".

CIÒ CHE NON TI ASPETTI

Spesso la bella stagione si accompagna a un peggioramento del tono dell'umore, scarsa proattivi-

età e voglia di fare, stanchezza, anedonia, disturbi del sonno e irrequietezza. Citata per la prima volta dallo psichiatra Norman E. Rosenthal nel 1984 la depressione estiva, è un disturbo affettivo stagionale che consiste in alterazioni dell'umore legate a periodi dell'anno in cui i ritmi di vita abituali subiscono variazioni, proprio come in estate. Lo psichiatra, che studia l'argomento da oltre trent'anni, ha evidenziato l'influenza di fattori come la temperatura, il tasso di umidità e la durata dell'esposizione alla luce solare sul cervello. Fattori che sembrano impattare sul ritmo sonno-veglia e su aspetti emotivi come l'ansia, il panico, la paura e l'aggressività; fattori che aumentano con l'aumentare della temperatura. Entrano poi in gioco elementi psico-sociali: gli amici che partono, le città che si svuotano, i negozi che chiudono. Se poi si resta a casa da soli, aumenta ulteriormente il senso di isolamento.

UN MALESSERE ESTIVO: QUANDO È NORMALE

"Tuttavia, non bisogna confondere il fisiologico periodo di adattamento all'estate con il Sad - spiegano gli psicologi. È normale avere dei giorni caratterizzati da spossatezza, attacchi d'ansia di breve durata, difficoltà a prender sonno o a risvegliarsi. Con la bella stagione cambiano le nostre abitudini in termini di sonno, alimentari, relazionali e il corpo ha inevitabilmente bisogno di tempo per riprendere il passo. Tutto questo si stabilizza nel giro di pochi giorni".

DEPRESSIONE ESTIVA: I SEGNALI

"È importante distinguere se si tratta di una condizione transitoria di demoralizzazione o di un episodio depressivo vero e proprio - chiariscono gli psicologi -. Solitamente, le persone affette dal disturbo affettivo stagionale hanno già sperimentato problematiche di questo tipo o hanno una storia familiare di depressione. Un altro fattore di rischio è rappresentato dal sesso femminile. Prima, comunque, di diagnosticare il quadro clinico, occorre capire se sono presenti da almeno due settimane alcuni specifici sintomi".

Umore generale basso, con persistenti sentimenti di tristezza e disperazione.

- Meno o nessun interesse per le solite attività.
- Difficoltà a trovare la motivazione nella quotidianità.
- Cambiamenti di energia, tra cui letargia o irrequietezza.
- Insonnia e altri disturbi del sonno.
- Difficoltà a concentrarsi o a ricordare le informazioni.
- Affaticamento o mancanza di energia durante il giorno.
- Mancanza di appetito.
- Perdita di peso.
- Agitazione o irritabilità.
- Rabbia o aggressività.
- Pensieri di morte o suicidio.



DEPRESSIONE ESTIVA: LE STRATEGIE

"La particolarità del Disturbo Affettivo Stagionale (Sad) sta nel fatto che è ciclica, quindi, ricorrente. Ciò rappresenta un vantaggio poiché è identificabile il periodo in cui i sintomi compaiono - spiegano gli analisti -. Il che permette di agire preventivamente per aiutare ad adattarci in maniera dolce ai cambiamenti in arrivo. Una corretta prevenzione dunque può tradursi in semplici azioni quotidiane che migliorano l'umore e contrastano il mal d'estate".

Un'attività sportiva regolare. Un'ottima abitudine per dare a corpo e mente grande beneficio, grazie al rilascio di endorfine. Se svolta in compagnia diventa anche un modo per trascorrere più velocemente il tempo e sentire meno la fatica, rafforzando allo stesso tempo i legami personali.

Una sana passeggiata all'aperto. Specialmente se immersi nel verde, aiuta a mettere da parte i pensieri negativi.

Un'alimentazione sana e bilanciata. Alimentazione che gioca un ruolo impor-

tante, soprattutto dove una carenza di nutrienti essenziali agisce negativamente sull'umore.

Una buona idratazione corporea. Bere è utile tanto quanto il limitare il consumo di zuccheri e di alcol.

Riposare bene. Un altro consiglio è quello di mantenere gli stessi orari quando si va a dormire, così come al risveglio. Il buio segnalerà al cervello di produrre più melatonina, consentendo una soddisfacente notte di sonno.

E QUANDO NON LO È

"Al contrario - continuano gli analisti - quando i sintomi si intensificano e perdurano nel tempo, ossia si fa fatica a stare dietro all'aumento degli impegni sociali,

a star svegli fino a tardi, se si hanno attacchi di panico e si avvertono grandi preoccupazioni dovute al lavoro, all'organizzazione delle vacanze e alla pressione sociale circostante, queste situazioni

potrebbero configurarsi all'interno di un Sad. È importante, dunque, la diagnosi di un esperto che potrà fornire indicazioni utili su come risolvere il problema e aiutare a prevenirlo". 

TOP

Trasmetti
Ovunque
Prestigio



GRATIS

E SENZA
IMPEGNI

SCOPRI DI PIÙ



LA COMUNICAZIONE AL TOP
PER LA TUA FARMACIA



IN CUCINA

di Stefania Antonetti



A TAVOLA CON GLI GNOCCHI DI MIGLIO CON PESTO DI RUCOLA

Parola d'ordine mare, sole, buon umore ma anche ricette colorate, gustose e originali. L'estate chiama e la tavola risponde! Freschezza, semplicità e delicatezza sono gli "ingredienti" che non possono mancare a luglio. Un esempio? Gli gnocchetti di miglio con pesto di rucola, un primo piatto originale per chi, in cucina è alla ricerca di tradizione e gusto, prestando attenzione agli ingredienti "giusti". Sì, perché il miglio è un grano antico poco diffuso in Italia, ma ricco di nutrienti e privo di glutine, quindi, adatto in caso di celiachia o di sensibilità al glutine. Dalle caratteristiche nutrizionali simili ai cereali è utilizzato in sostituzione di pasta, riso, farro o simili, soprattutto come fonte di idrocarburi complessi.

foto © Depositphotos.com



GNOCCHI DI MIGLIO CON PESTO DI RUCOLA

In dispensa

- 250 g di miglio
- 100 g di farina bianca "00"
- 200 g di rucola
- 20 g di nocciole
- 5 cucchiaini di parmigiano
- 80 g di olio d'oliva extravergine
- Sale e pepe

Preparazione

Sciacquare attentamente il miglio con acqua fredda e lessare per circa 25 minuti in 1/2 litro d'acqua bollente salata. Se durante la cottura si asciuga troppo è necessario aggiungere dell'acqua calda. Procedere poi con la preparazione del pesto: lavare e asciugare la rucola, tritare con un frullatore nocciole e rucola, aggiungere il parmigiano grattugiato e l'olio a filo in modo da ottenere una salsa liscia e cremosa e aggiustare di sale e pepe. Quando il miglio sarà cotto, scolatelo e mettetelo in una planetaria, incorporando la farina lentamente, fino a

raggiungere una consistenza abbastanza compatta. Dopo averlo cotto si può macinare il miglio anche con il passaverdura e impastarlo con la farina. Se il composto è ben amalgamato iniziate a formare degli gnocchi aiutandovi con un cucchiaino e buttateli in acqua bollente salata per 3-4 minuti. Versate in una padella un filo d'olio, sciogliete il pesto e fate saltare gli gnocchi in modo che aderisca la salsa. Serviteli decorandoli con qualche nocciola tritata e rucola fresca. Una ricetta ottima in estate perché delicata e deliziosa anche fredda.

ANGURIA & MELONE

INTERPRETI DELL'ESTATE

Deliziosi frutti estivi ricchi di acqua e sali minerali sono ipocalorici, dissetanti e gustosi. Naturali antinfiammatori ottimi per la circolazione, per rallentare l'invecchiamento cellulare, per rinforzare il sistema immunitario e depurare l'organismo. È tempo di anguria e melone!

ANGURIA O MELONE? All'eterno dilemma estivo gli esperti rispondono: "possibilmente entrambi." Il dibattito si accende e con l'arrivo della bella stagione e del gran caldo, la domanda diventa lecita: "qual è il frutto rinfrescante preferito dagli italiani?". Qualcuno addirittura ha pensato di ricorrere a un sondaggio su tale "delicatissimo" argomento. Ha vinto il cocomero, con il 65% delle preferenze, contro il 35% del melone. A rivelarlo è un "referendum" promosso da Deliveroo, la piattaforma leader nell'online food delivery, che ha invitato i suoi utenti a scegliere nella "epica" sfida tra anguria e melone, i frutti più "iconici" e rinfrescanti dell'estate.

FRESCHEZZA E SOLLIEVO DALLA CALURA ESTIVA

Dolci e gustosi, dalla polpa succosa e profumata, se consumati a completa maturazione sono una gioia per il palato e un ottimo rimedio naturale per contrastare il caldo. Appartenenti entrambi alla famiglia delle Cucurbitacee, sono ricchi di acqua, pari rispettivamente al 95% e al 90%, contengono inoltre preziose vitamine e sali minerali. Ottimi per reidratare, dissetare e placare la sensazione di fame. L'anguria ha più acqua ed è particolarmente diuretica; il melone però, contiene maggiori vitamine A, B e C e ha più proprietà lassative o stimolanti per intestini pigri. Sono perfetti per chi segue una dieta e per chi intende rinforzare l'organismo.

CAMPIONI DELLE TAVOLE ESTIVE

Finché saranno presenti nel frigo, l'inverno sarà lontano! "Rinfrescanti, idratanti, remineralizzanti e poveri di zuccheri e fibra sono entrambi un'ottima scelta -chiariscono nutrizionisti e dietologi-. Ricchi di antiossidanti rallentano l'invecchiamento cellulare, aiutano a rinforzare il sistema immunitario, hanno proprietà antinfiammatorie, depurano l'organismo e aiutano la circolazione. Contengono inoltre potassio, fosforo ferro e magnesio, che tradotto vuol dire ottimi integratori naturali contro il caldo". Esistono comunque delle differenze tra i due frutti.

L'ANGURIA

Comunemente chiamata anche

cocomero è fonte di vitamina A, C e vitamine del gruppo B, di minerali quali potassio, fosforo e magnesio e antiossidanti tra cui licopene e beta-carotene, che conferiscono alla polpa il caratteristico colore rosso. Un valido alleato contro la spossatezza e la diuresi grazie all'elevato contenuto di acqua e della presenza di citrullina. È sconsigliato però al termine del pasto, perché l'eccesso di acqua può diluire i succhi gastrici e rallentare la digestione. Ottimo invece come spuntino da gustare in estratti o in frullati.

IL MELONE

Sia nella variante estiva che invernale è un frutto ricco di beta-carotene che stimola la produzione di melanina favorendo l'abbronzatura, mentre la luteina, zeaxantina (antiossidanti) e vitamina A proteggono la vista. Contiene inoltre vitamina B6 che aiuta a contrastare i disturbi del sonno e dell'umore. Vincente se abbinato a tavola con qualche fettina di prosciutto crudo, ottimo anche nella preparazione di granite e gelato, con lo yogurt, come sorbetto e come ingrediente di fresche insalate. 

BENESSERE

IL COCOMERO > I BENEFICI

Diuretico, rinfrescante e depurativo. E c'è di più: 100 grammi di anguria contengono meno di 20 Kcal, in pratica la metà delle calorie di altri frutti. Senza dimenticare che:

- È dissetante, rinfrescante ed energetico.
- È ricco di acqua e aiuta a recuperare i liquidi persi.
- Sono presenti vitamina C e potassio che svolgono un'azione depurativa e detossificante, utili per contrastare la ritenzione dei liquidi, il gonfiore alle gambe e l'ipertensione.
- Aiuta a proteggere la pelle dai rischi causati da un'esposizione prolungata ai raggi UV.
- È un aiuto naturale contro le malattie cardiache e contribuisce a tenere sotto controllo i livelli del colesterolo.
- Migliora la qualità del sonno e dell'umore favorendo la produzione di serotonina nel nostro corpo.
- La polpa rossa contiene licopene, un idrocarburo appartenente al gruppo dei carotenoidi, degli antiossidanti (spazzini dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule) che agiscono preventivamente contro i tumori.
- È afrodisiaco.
- Potrebbe non risultare facilmente digeribile. L'eccessiva presenza di potassio rispetto al sodio potrebbe fare insorgere crampi muscolari.

IL MELONE > I BENEFICI

Aperitivo, diuretico, lassativo e rinfrescante. Anche il melone ha la sua grossa fetta di estimatori che amano senza riserve la dolcezza del frutto arancione. Particolarmente apprezzato anche dal punto di vista nutrizionale poiché "vanta" solo 32 calorie per 100 grammi e per innumerevoli altre proprietà.

- Favorisce l'abbronzatura.
- Contiene molta acqua (il 90%) pertanto disseta e rinfresca e aiuta in caso di disidratazione.
- Povero di calorie è invece ricco di ferro e dunque adatto a chi soffre di anemia.
- È ricco di calcio e ferro.
- È un ricostituente naturale e ha poteri tonificanti.
- Aiuta a prevenire la formazione dei radicali liberi e l'invecchiamento cellulare ed è un valido aiuto nella prevenzione delle smagliature. Ha inoltre effetti antigonfiore.
- Aiuta a contrastare la fame nervosa, migliora la capacità visiva e rinforza ossa e denti.
- Ha proprietà diuretiche, depurative e disinfiammanti e aiuta a migliorare la circolazione.
- Aiuta a eliminare i trigliceridi in eccesso e a tenere il colesterolo sotto controllo.
- Poco digeribile per qualcuno è sconsigliato in caso di diabete e di dispepsie per il suo effetto lassativo.



< Alberto Giacometti,
Marc e Ida Chagall,
Louis Aragon e Elsa
Triolet alla Galerie
Maeght, Parigi,
c. 1962

© Archives Marc
et Ida Chagall, Paris

MARC CHAGALL

Una storia di due Mondi

In viaggio nella produzione grafica ed editoriale del grande pittore del Novecento al Mudec di Milano

Un progetto espositivo dedicato ai lavori grafici e all'attività di illustratore editoriale, con oltre cento opere private o provenienti dall'Israel Museum di Gerusalemme. Allestita al Mudec di Milano e visitabile fino al 31 luglio 2022, la mostra: "Marc Chagall. Una Storia di Due Mondi" affronta l'opera da un punto di vista nuovo, collocandola nel contesto del suo background culturale, grazie alla collezione nell'Israel Museum. Una selezione di oltre cento opere donate per la maggior parte dalla famiglia e dagli amici di Chagall, che ripercorre alcuni temi fondamentali della vita e della produzione dell'artista: dalle radici nella nativa Vitebsk (oggi Bielorussia), descritta con amore e nostal-

a cura di Stefania Antonetti

gia nella serie *Ma vie*, all'incontro con l'amata moglie Bella Rosenfeld, della quale illustrò i libri *Burning Lights* e *First Encounter*, dedicati ai ricordi della vita di Bella nella comunità ebraica, pubblicati dopo la morte prematura della donna e di cui in mostra sono esposti i disegni originali. Un progetto espositi-

MARC CHAGALL:
UNA STORIA DI DUE MONDI
Mudec di via Tortona 56 Milano

fino al 31 luglio 2022
Curata da Ronit Sorek
e prodotta da 24 Ore Cultura

www.mudec.it

vo che mette in relazione le opere nel contesto culturale in cui nacquero: la lingua, gli usi religiosi e le convenzioni sociali della comunità ebraica yiddish, così come i colori e le forme che Chagall assimilò da bambino ed espresse da adulto e il rapporto esistente nella sua opera tra arte e letteratura e tra linguaggio e contenuto. Una mostra che riflette l'identità poliedrica dell'artista, che è al tempo stesso il bambino ebreo di Vitebsk; il marito che correda di immagini i libri dell'amata moglie; l'artista che illustra la Bibbia per rimediare alla mancanza di una tradizione ebraica nelle arti visive e il pittore moderno che, attraverso l'uso dell'iconografia cristiana, piange la sorte del popolo ebraico. 



Sciaccia

FRA MARE, STORIA E CULTURA

Mare cristallino e spiagge da sogno. È l'affascinante Sciaccia. Un vivace borgo marinaro incastonato fra il Parco Archeologico di Selinunte e la Valle dei Templi di Agrigento. Un museo a cielo aperto dove dominano eleganza barocca, suggestioni arabe e atmosfere medievali

Ha la forma di un anfiteatro e uno spettacolare mare blu. Rinomata per essere la culla della civiltà della *Magna Graecia* nella Sicilia antica, Sciaccia incanta! Difficile non rimanere stregati dai colori pastello dei suoi edifici che si riflettono nel mare blu cobalto, dai suoi caratteristici pescherecci attraccati al porto e dal suo centro storico dal "sapore" arabo normanno.

IL BORGO MARINARO CHE PIACE ALLE CELEBRITÀ

La scelsero gli stilisti Dolce & Gabbana per le loro sfilate. E il borgo per incanto divenne un caratteristico set naturale. Anche Chiara Ferragni, l'im-

prenditrice digitale più famosa d'Italia ha celebrato a Sciaccia il lancio dei suoi occhiali da sole. Senza dimenticare la quantità di personalità illustri nel mondo dello sport, della cultura, dell'arte e della politica, nati o legati alla cittadina come Giuseppe Cammarano, Giovanni Antonio Medrano, Jon Bon Jovi, Gaetano Curreri, Michele Abruzzo e Valeria Bilello, Giuseppe Mario Bellanca e Johnny Dundee all'anagrafe Giuseppe Curreri.

MARE E CULTURA: UN BINOMIO PERFETTO

Un tuffo nel cuore della Sicilia più antica ma anche un viaggio in una delle località marittime più vivaci e

interessanti del litorale sud occidentale dell'isola. Uno fascino che parte dal centro storico caratterizzato da quartieri concatenati, che deve la sua maestosità al susseguirsi di dominazioni importanti durante i secoli: dai greci ai romani passando per i franchi e gli arabi. Una testimonianza unica dell'antica *Magna Graecia* in Sicilia.

CUSTODE DI UNA SICILIA MILLENARIA

Famosa per le sue spettacolari terme romane, oggi tristemente in disuso, ammalia anche per il suo tradizionale Carnevale e la rinomata lavorazione artigianale delle ceramiche che abbelliscono le strade con vasi decorati

L'ALBERO INCANTATO

"Segni particolari: bellissimo". È l'oleastro *Inveges*, un olivo plurisecolare di quasi mille anni che cresce a 8 chilometri da Sciaccia. L'essere vivente più vecchio di un territorio tanto scenografico e cresciuto nel tempo tra miti e leggende popolari. Guai, infatti a raccogliere le sue olive, è possibile solo quelle cadute a terra. In caso contrario si verrà colpiti dalla sciagura. Pare inoltre che l'oleastro *Inveges*, durante le notti di luna piena venga invaso da spiriti e folletti, conferendo all'arbusto poteri sovranaturali. Altri racconti citano che chiunque abbia provato a togliere l'oleastro *Inveges* o che, in qualche modo, abbia causato dei danni, sia stato vittima di sciagure.

"OVA A MURINA" L'ALTER EGO DEL CANNOLO SICILIANO

Quando si parla di "Ova a Murina" ai sassani viene subito l'acquolina in bocca e riaffiorano i ricordi d'infanzia. È un dolce estivo, originariamente preparato dalle suore che abitavano nei conventi locali durante il Seicento, pensato per sostituire il più noto cannolo siciliano visto che in estate non veniva prodotta la ricotta. Consiste in una crêpe fatta di mandorle tostate e cacao, ripiena di crema al latte arricchita di scaglie di cioccolato e zuccata. Un dolce gustoso perfetto sia a colazione che come spuntino.

di ogni forma e colore. Scalini, porte, insegne e bassorilievi si trovano un po' dappertutto, anche su muri e abitazioni anonimi, colorando così una città che regala colpi d'occhio da favola.

I PUNTI DI INTERESSE

Il cuore della vita cittadina è sicuramente la maestosa Piazza Scandaliato, una vera e propria terrazza sul mare su cui affaccia maestosa la settecentesca Chiesa di San Domenico considerata tra i poli religiosi più importanti in città assieme alla suggestiva chiesetta romanica di San Nicolò, costruita nel XII secolo. Meritano attenzione anche il Castello Luna, il suggestivo Palazzo Steripin-

to, un'elegante dimora signorile del Cinquecento e uno dei cinque antichi ingressi della città ovvero Porta di San Calogero perfettamente conservata.

UN FASCINO SENZA TEMPO

Altrettanto rinomato è il Castello Incantato di Filippo Bentivenga ai piedi del Monte Kronio; un'originale collezione di uomini scolpiti nella roccia da questo contadino analfabeta diventato un inconsapevole artista di fama internazionale. Una storia ricca di suggestioni e atmosfere che sublima nella sua tipica rete museale: Museo Scaglione, Casa Museo del Sapone e il Museo dei Giocattoli. Musei che rac-

contano importanti spaccati della storia di Sciaccia e dintorni.

LE SPIAGGE PIÙ BELLE

Scorci di mare e posti da sogno in cui rilassarsi nella natura incontaminata. Sciaccia è anche questo. Spostando l'attenzione sulla costa c'è un lungo arenile di sabbia dorata, raggiungibile dal centro storico. La spiaggia più rinomata è senza dubbio la Tonnara, ci sono poi le spiagge di Sovareto e Torre del Barone e quella di San Marco, diventata un'area naturale protetta. A ovest dal centro c'è la spiaggia di San Giorgio e quella di Renella, suddivise fra zona sabbiosa e zona rocciosa. 📍

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Luglio sarà sicuramente il mese che ricorderai di più. La fortuna favorirà non solo le questioni finanziarie ma anche quelle professionali. Conta sempre su te stesso e sulle capacità che possono condurti alla serenità, a meno che, naturalmente, non mostri più impegno.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Gli aspetti migliori in questo mese saranno il denaro, la casa e la famiglia. La prosperità entra nella tua vita e tutto procede per il meglio. L'amore è regolare, caratterizzato dallo stesso ritmo. Se sei single continuerai ad esserlo. Nel lavoro farai molto bene.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Sei ad un passo dalla vittoria, anche se potresti dubitarne. I passaggi dei pianeti ti faranno arrivare a un risultato duraturo. Nella vita sentimentale sarà un periodo calmo, senza grande novità. A livello lavorativo andrà meglio dopo un periodo di forti incertezze.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

A luglio arriva la conferma: lavoro e impegno pagano. Sarai sempre più convinto che ciò che hai fatto finora non è stato inutile. I compiti quotidiani, diventati routine, rendono la tua vita stabile, tali da costruire solide basi che porteranno buone prospettive.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Dovrai mantenere saldi i nervi e costruire concretamente il tuo futuro perché cambierà la traiettoria della tua vita. A luglio bisognerà rivalutare un rapporto e cancellare i risentimenti. Presto ritroverai smalto ed entusiasmo: produrrà, ti innamorerai e viaggerai.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Luglio aumenta la fiducia in te stesso tipica del tuo segno. Sicuro a tal punto da convincerti di poter fare del tuo meglio in ogni cosa. Approccio che ti porterà presto a scontrarti. Impara a controllarlo per non danneggiare nessuno e a non oltrepassare il limite.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

All'inizio del mese, preparati a ricevere una proposta entusiasmante, che non è semplice da rifiutare. Prima di accettare rifletti. Sii vigile e fai attenzione. Soprattutto se l'interesse è legato a questioni finanziarie. Un consiglio: spendi i soldi ragionevolmente.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Ti sentirai una persona completamente nuova che ha bisogno di aggiornare il proprio stile di vita. Tutto è connesso a un migliore stato fisico. Socializza. Nel mese di luglio potresti incontrare qualcuno che andrà a pennello stanato tra amicizie e relazioni nuove.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Luglio non si mostra particolarmente amorevole. È giunto il momento di sbarazzarsi di ciò che è obsoleto nel modo di lavorare. È necessario adottare nuovi metodi e modi di lavoro. La vita sociale sarà comunque scandita dai viaggi all'estero in compagnia degli amici.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

È il mese dell'euforia. Il livello emozionale sale e aumenta anche l'attività sociale. Tendi a intrattenerti con coloro per i quali divertimento e senso dell'umorismo sono le cose più importanti nella vita. Presta però attenzione al lavoro nella seconda metà del mese.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Hai svariate idee in testa. La creatività è sicuramente la tua anima gemella. Ma il binomio di questo mese è amore e vita sociale. Luglio è caratterizzato infatti da una socializzazione attiva condivisa con il partner, amici e ospiti. Anche a lavoro andrà tutto bene.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

A tratti non ti riconosci a causa delle reazioni impulsive. Fai attenzione a ciò che dici e cerca di evitare situazioni in cui avvengono taglienti scambi di opinioni. Trascorre del tempo da solo, fare sport e dedicarsi ad alcune attività creative, aiuta a rilassarsi.

Polase

ESTATE ITALIANA, ESTATE POLASE.

Da più di 60 anni Polase è alleato degli italiani per una pronta ricarica, anche in estate.



Illustrazioni © Depositphotos.com

VIVI UN'ESTATE DI
Convenienza e Benessere

LUGLIO e AGOSTO

FLECTORARTRO
1% GEL



tubo 100g

sconto
25%

VENORUTON



30 bustine

sconto
25%

IMIDIUM



8 capsule

sconto
25%

ENTEROGERMINA
4 MILIARDI



10 flaconcini
20 flaconcini

sconto
25%