



periodico di salute attualità e cultura | Novembre-Dicembre 2022

180

PHARMA

magazine



CON FROBEN ANCHE L'INVERNO PUÒ ESSERE UNA BELLA STAGIONE

LINEA FROBEN CONTRO MAL DI GOLA E NASO CHIUSO



IRRITAZIONE DELLA GOLA



MAL DI GOLA



MAL DI GOLA CON DOLORE ACUTO E INTENSO

AZIONE MIRATA CONTRO IL NASO CHIUSO

FrobenGolmed, Froben Gola, FrobenPret sono medicinali a base di flurbiprofene. Froben Raffreddore è un medicinale a base di ossimetazolina cloridrato. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione ministeriale del 06/04/2022. Codice pratica FRB-2022-0002.



Illustrazione © Depositphotos.com

STRATEGIE IN CORSO

Un concentrato di pienezza. Questa è la caratteristica dell'ultimo bimestre dell'anno con i suoi particolari colori, le foglie arancioni, le temperature in calo e i cieli ancora azzurri. Le prime gelate mattutine introducono ufficialmente la stagione invernale, poca amata ma sicuramente benefica. Ad avvalorare la tesi c'è il "capitolo salute" del nuovo numero di Pharma Magazine, che chiarisce che il freddo non rappresenta una minaccia, piuttosto è fonte di benessere per la nostra salute e bellezza. E mentre la "stagione" delle feste invernali è all'orizzonte, perché non anticipare a novembre lo shopping natalizio per liberarsi di ansie e stress dei regali dell'ultimo minuto? Voltando pagina si scopre che di cambiamen-

to climatico è possibile ammalarsi, tanto che sono già partite le prime diagnosi collegate all'emergenza in corso. Recenti studi aggravano la tesi da anni sostenuta e dimostrano inoltre che il "climate change" sia responsabile della diffusione e dell'aggravamento di metà delle malattie infettive. Ciò che invece rassicura è che tenendo sotto controllo glicemia, grasso corporeo, pressione e colesterolo i pazienti affetti da colesterolo di tipo 2, migliorano la qualità di vita e vivono più a lungo. Elementi richiamati nella Giornata Mondiale del Diabete celebrata il 14 novembre. L'attenzione cade poi sul pregiudizio sul peso, ovvero la "grasofobia", una piaga sociale che si manifesta attraverso paure, pregiu-

dizi e disprezzo per le persone grasse o in sovrappeso. Tanto spiacevole quanto destabilizzante. Certo non può dirsi la stessa cosa dell'ortaggio principe dell'inverno: "il carciofo", indiscusso protagonista delle nostre tavole ricco di principi attivi che conferiscono proprietà depurative, digestive e anticolesterolo. Spesso trascurato dai viaggiatori, novembre offre invece grandi opportunità che si traducono nella scoperta di perle come Trieste, Firenze e Altamura; o semplicemente una visita alla Galleria di Arte Moderna di Roma per godere della mostra: "Pasolini pittore". Un progetto espositivo esclusivo completamente inedito nel suo genere, ideato per i cento anni dalla nascita di Pier Paolo Pasolini.

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

INVERNO UN BRIVIDO DI FREDDO

di Stefania Antonetti

È inverno, fa freddo! Ma chi ha detto che le basse temperature portano solo l'influenza? Il freddo non va evitato, temuto e considerato causa di malattia,

piuttosto un alleato della nostra salute e bellezza. Aiuta a dimagrire, attiva il metabolismo, rafforza il sistema immunitario e migliora l'umore.



08

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
AMMALARSI DI
CAMBIAMENTO CLIMATICO
di Stefania Antonetti
- 14 IN CUCINA
ZUCCA AL FORNO
RIPIENA DI FORMAGGI
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
GRASSOFOBIA:
LO STIGMA DELL'OBESITÀ
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 22 NATALE
REGALI: GIOCARE
D'ANTICIPO
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
LA STAGIONE
DEL CARCIOFO
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA
MOSTRE E MUSEI
ROMA RACCONTA
PASOLINI PITTORE
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
ITINERARI D'INVERNO
TRIESTE, FIRENZE E ALTAMURA
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



19



28



Foto © Depositphotos.com

INSALATA PRIMA DEL PASTO. UNA STRATEGIA UTILE

Mangiare crudo, fresco e colorato all'inizio del pasto fa davvero bene.

Tiene sotto controllo la glicemia e la produzione di insulina, dona un senso di sazietà e aiuta a dimagrire.

Una porzione di verdure crude e fresche come antipasto? "Una delle abitudini più utili e salutari a tavola" rispondono i nutrizionisti. "Un vero e proprio toccasana per la salute, purché mangiate al momento giusto", spiegano gli esperti. Innumerevoli i benefici a partire dall'appagante senso di sazietà. "Verdure crude e fresche, se assunte prima del pasto, oltre ad apportare dosi adeguate di fitonutrienti antiossidanti capaci di arginare gli effetti dei radicali liberi dell'ossigeno, contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà - aggiungono. Merito anche della fibra contenuta che dilata le pareti dello stomaco". Benefici che si traducono anche in un maggior assorbimento dei principi attivi. Mangiare insalata prima dei pasti è quasi medicale perché il corpo ha subito a disposizione elementi importanti come: acqua, vitamine e sali minerali, sostanze spesso carenti nell'alimentazione quotidiana. Ciò vuol dire mettere a disposizione più spazio per la verdura nel regime alimentare. Migliora, inoltre, la digestione e riduce il gonfiore. "Ogni verdura cruda è ricca di enzimi, di acqua e fibre in grado di stimolare al meglio la digestione - specificano i nutrizionisti - ecco perché mangiare l'insalata contribuisce anche a ridurre il senso di gonfiore post-pasto". Una strategia utile per tenere sotto controllo anche la glicemia e la produzione di insulina. "Una conseguenza fisiologica - puntualizzano. L'assunzione di fibre prima dei pasti permette di assorbire in maniera equilibrata i grassi e i carboidrati contenuti nei cibi mangiati successivamente, riducendo così la glicemia e limitando i picchi di insulina".

L'ALGA DELLA SALUTE



Dal sapore gradevolmente pungente si consuma dopo una lenta bollitura. È l'*ulva lactuca*, comunemente nota come "lattuga di mare". Un'alga verde brillante ricca di clorofilla, ipocalorica e priva di colesterolo, fonte di oligoelementi e sali minerali come magnesio, calcio, ferro e vitamine A, C e gruppo B. Ricca di fibre, proteine vegetali e amminoacidi ha un potere ricostituente ideale per l'alimentazione degli atleti e come integratore nelle diete vegan e crudiste.

Foto © Chinalimages...Depositphotos.com

IL VERSATILE BOROTALCO

Non solo cosmetico. Nato in Francia alla fine dell'800, il borotalco sorprende contro lo sporco e i cattivi odori e come smacchiatore per grasso, unto e olio. Protegge i libri dall'umidità, dona un piacevole profumo e allontana gli insetti. Un rimedio contro le formiche, elimina i cattivi odori dalle scarpe, toglie la sabbia dai piedi, scioglie i nodi delle catenine di metallo, profuma la lettiera dei gatti ed è un toccasana per convivere o allontanare gli animali.



Foto © Depositphotos.com

ACETO L'ACCHIAPPA ODORI



Per condire ma non solo. Valido per pulire e tenere lontani i cattivi odori. È l'aceto, "eletto" tra i più efficaci alleati tra le mura domestiche. Sgrassa e disinfetta tutte le superfici, perfetto per detergere i vetri, ma altrettanto valido per lavare gli interni del frigorifero. Non tutti, però, sanno che ponendo un bicchiere di aceto nel frigorifero aiuta a eliminare i cattivi odori che si creano tenendo tanti prodotti alimentari all'interno dello stesso spazio.

Foto © Depositphotos.com

CERUME E STRESS

Sei stressato? Lo rivela il cerume delle orecchie. Studi recenti hanno dimostrato che la produzione di cerume da parte delle cellule sebacee può aumentare quando ansia e stress diventano intensi e prolungati. E con l'accumulo aumenta anche il rischio del fastidioso tappo. Tale sostanza vischiosa, prodotta dalle ghiandole poste lungo il canale uditivo dal colore giallastro o bruno, è infatti un indice prezioso che fornisce informazioni utili sul nostro stato di salute.



Foto © Depositphotos.com

PER IL VISO ACQUA FRIZZANTE

Un segreto di bellezza rubato ai Coreani: lavarsi la faccia con acqua gassata. Un modo semplice ed economico per purificare la pelle del viso in modo non aggressivo. A detta degli esperti l'acqua gassata ha infatti un pH simile a quello della nostra pelle, diversamente dal pH dell'acqua che esce dal rubinetto di casa. Ma c'è di più: l'acqua con le bollicine, agisce come vasodilatatore, migliorando l'afflusso di sangue regalando così una carnagione più sana e luminosa.



Foto © Depositphotos.com

CAFFÈ E NICOTINA



Per alcuni fumatori la prima sigaretta della giornata non è "appagante" senza una tazza di caffè. Ciò potrebbe essere più di una semplice abitudine mattutina. Una recente ricerca dell'Università della Florida rivela che alcuni composti chimici contenuti nei chicchi di caffè tostati aiutano ad alleviare e reprimere gli effetti del desiderio mattutino di nicotina. Risultati rilevanti che spiegano come caffè e sigarette influenzano i recettori della nicotina nel cervello.

Foto © Depositphotos.com

ORSO POLARE NUOVO

Orso polare, individuata una nuova specie nell'area sud-orientale della Groenlandia. Merito della ricercatrice Kristin Laidre. Si tratta della ventesima sottospecie di orsi polari finora trovata. Il gruppo composto da circa 300 esemplari, ma potrebbero essere di più, rappresenta una scoperta eclatante perché gli orsi vivono in un'area con scarsa presenza di ghiaccio marino, elemento fondamentale per la loro sopravvivenza, poiché viene sfruttato per cacciare le foche.



Foto © Depositphotos.com

ALCOL COME BERNE MENO



Consumare meno alcol? Basta bere in bicchieri più piccoli. Una ricerca dell'Università di Cambridge ha sottolineato come la dimensione dei bicchieri da vino può risultare efficace nel ridurre il consumo di alcol. Lo studio pubblicato sulla rivista scientifica *Addiction* ha rilevato che le famiglie inglesi consumano il 6,5% in meno di vino, bevendo da bicchieri più piccoli rispetto a bicchieri più grandi e bere da bottiglie più piccole ha ridotto del 3,6%.

Foto © Depositphotos.com

FREDDO

UN BRIVIDO DI SALUTE

IL FREDDO È ARRIVATO!
Ma non tutti i mali vengono per nuocere. Le basse temperature possono infatti diventare parte di uno stile di vita salutare. Secondo gli esperti vento, neve e temperature invernali non sono uno svantaggio ma possono rappresentare un beneficio per mente, corpo, salute e bellezza.



di Stefania Antonetti

A

ttiva il metabolismo, rafforza il sistema immunitario e migliora l'umore. Dormiamo meglio, siamo più lucidi e la pelle è più protetta. Insomma, con il freddo non arriva solo l'influenza. Certo è, che si fatica non poco ad accettare i potenziali "benefici", perché chi ama l'estate e il caldo ha certamen-

te difficoltà a sopportare le basse temperature della stagione invernale. Eppure, il freddo non porta solo guai. È un momento dei cicli stagionali da non sprecare.





UN ALLEATO. NON UN NEMICO!

L'inverno è alle porte e puntuale arriva anche il freddo, quel potenziale nemico dal quale difendersi, portando con sé malumore, l'odiato cambio dell'armadio e spesso la paura delle basse temperature. "In realtà il freddo non è affatto un nemico della nostra bellezza e salute. Saperlo gestire e sfruttarlo al meglio può regalare all'organismo e alla salute un pieno di be-

BRUCIA I GRASSI

Abbassare di qualche grado il termostato dei termosifoni e mantenere in casa una temperatura di massimo 18 °C, aiuta a bruciare calorie, oltre a far risparmiare sulla bolletta. Non soggiornare in un ambiente troppo caldo, porta il corpo a rabbrivire ovvero a contrarre ritmicamente i muscoli, contribuendo ad aumentare il metabolismo del tessuto adiposo. Inoltre, fare attività sportive all'aria aperta stimola la produzione delle endorfine, gli ormoni della felicità, che contrastano la malinconia invernale.



MIGLIORA L'ASPETTO DELLA PELLE

Il freddo rallenta le attività cellulari e ritarda l'invecchiamento della pelle. Il vantaggio del freddo pro-circolazione sanguigna può essere sfruttato anche per far funzionare meglio le creme cosmetiche: dagli anticellulite agli antirughe, gli attivi in essi contenuti penetrano meglio in una pelle resa più ricettiva dal microcircolo "risvegliato" dal freddo. Le basse temperature hanno anche il merito di restringere i pori compattando la pelle.

nefici - spiegano gli esperti. Le temperature invernali e una normale esposizione al freddo possono diventare parte di uno stile di vita salutare. Giusto proteggersi per non ammalarsi, ma non dimentichiamo, che anche il freddo fa bene alla salute".

ADDIO INSETTI CON LE TEMPERATURE RIGIDE

"La stagionalità dei climi temperati - aggiungono gli esperti - offre un vantaggioso alternarsi di forme biologiche che permette



AIUTA A DORMIRE

Una camera da letto leggermente fresca (tra i 15 e i 19° C) è il modo migliore per incentivare il sonno. A confermarlo è la scienza che specifica il modo in cui il nostro corpo risponde al calo della temperatura. Per difendersi dal freddo, l'organismo produce la melatonina, un ormone che ha come funzione principale quella di regolare il ritmo tra sonno e veglia. La reazione più comune ossia quella di voler impostare il termostato a 25° C, quando fuori fa molto freddo, provoca in realtà solo insonnia.

una tregua, per esempio, da insetti e microbi fastidiosi e, a volte, anche dannosi. E, per quanto la debilitazione dell'organismo predisponga a infezioni, le temperature rigide non favoriscono la proliferazione di germi, non è un caso che la maggior parte delle malattie infettive sono diffuse alle latitudini più vicine all'equatore".

FREDDO: UN BRIVIDO DI SALUTE

**È FREDDO.
NESSUNA PAURA.**
La stagione invernale, a causa del

freddo e della minore quantità di luce, invita il nostro corpo a rallentare i ritmi, rifugiandosi al caldo. "Ma il freddo non va temuto - sottolineano ancora gli esperti - piuttosto vanno conosciuti gli effetti sul nostro organismo, in modo da gestirli e permettere che diventino bene-

RIDUCE LE INFIAMMAZIONI DA TRAUMA

Mettere il ghiaccio sulle zone del corpo lesionate da traumi accidentali risponde a un preciso criterio scientifico: le basse temperature possono ridurre l'infiammazione evitando l'ulteriore rottura di capillari e attenuando così il dolore. Uno studio ha inoltre rilevato che il recupero muscolare degli atleti avviene più velocemente se esposti a bassissime temperature piuttosto che al solo riposo. È uno dei principi cardini della crioterapia, la terapia del freddo, (trattamenti svolti a temperature inferiori ai - 100° C), utilizzata dagli sportivi professionisti per curare lesioni muscolari o articolari per favorire un più veloce recupero dell'arto danneggiato.

AIUTA LA CONCENTRAZIONE

Non si tratta di una credenza popolare, ma il motivo è prettamente scientifico. Il freddo è utile nello studio e nel lavoro: il nostro cervello in un ambiente fresco funziona meglio riuscendo a mantenere una maggiore concentrazione. Studi recenti specificano che le condizioni ottimali per studiare o lavorare bene dovrebbero corrispondere a un ambiente caratterizzato da una temperatura confortevole né troppo caldo, né troppo freddo. Ciò permette di provare una sensazione di benessere tale da favorire maggiore concentrazione e produttività.

fici". Sembra inoltre che il freddo renda felici. Camminare scalzi, fare una doccia fredda o un tuffo in un torrente, o fare come Jovanotti che si butta in una tinozza di acqua e ghiaccio alla fine di ogni concerto per lenire i muscoli, se da un lato fa rabbrivire, dall'altro è la conferma di quanto la scienza afferma da tempo: "il freddo fa davvero bene al corpo e alla mente". ☺



AMICO DEI BAMBINI

Coprire troppo i bambini quando fa freddo potrebbe non essere salutare. Il segreto per non fare ammalare i bambini in inverno è abituarli al freddo coprendoli il giusto, lasciandoli liberi di giocare all'aperto. I posti chiusi, affollati e poco areati contribuiscono a diffondere le infezioni, mentre trascorrere del tempo all'aria aperta è salutare anche quando fa freddo. Se ben coperti e portati fuori nelle ore centrali della giornata, i bambini hanno minori possibilità di essere esposti agli agenti infettivi.



Ammalarsi di CAMBIAMENTO CLIMATICO



di Stefania Antonetti

Cambiamento climatico, un problema ambientale ed economico ma anche di salute. E scattano le prime diagnosi collegate all'emergenza in corso. Un recente studio dimostra inoltre come il "climate change" sia responsabile della diffusione e dell'aggravamento di metà delle malattie infettive.

"Che cosa c'entra il clima che cambia con la nostra salute?". "Fin troppo e troppi sono i malati di ambiente inquinato", spiegano allarmati medici e scienziati. "Ogni anno sono più di 13 milioni i decessi per cause ambientali e circa il 24% di tutte le malattie nel mondo è dovuto a fattori correlati all'alterazione dell'ambiente". È quanto emerge dal rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), intitolato "Prevenire le malattie grazie a un ambiente migliore: verso una stima del carico di malattia legato all'ambiente". Dati che hanno evidenziato come e in quale misura le diverse patologie possono essere influenzate dall'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del territorio.

LE PRIME DIAGNOSI SULLE CARTELLE CLINICHE

Tutto ha inizio tra fine giugno e inizio luglio 2021 quando la Columbia Britannica Canadese fu colpita da una bolla di calore, provocando un incremento nell'ospedalizzazione della popolazione locale. Fu in quell'occasione che il dottor Kyle Merritt, responsabile del pronto soccorso di Nelson, una piccola città investita dall'ondata di caldo anomalo, individuò nel cambiamento climatico, responsabile della bolla di calore, una concausa del peggioramento delle condizioni di salute di una sua paziente, inserendolo tra i fattori di rischio nella cartella clinica. È una delle prime volte che si certificano ufficialmente gli effetti della crisi climatica sulla salute umana.

MALATI DI CAMBIAMENTO CLIMATICO

"Dottore, è grave? Sì, soffre di cambiamento climatico". Una diagnosi coraggiosa quella del dottor Merritt dal forte impatto mediatico, tale da spingere un gruppo di medici canadesi a riportare sulle cartelle cliniche dei pazienti affetti da patologie cardiache e respiratorie la dicitura: "cambiamento climatico". "Proprio come il virus viene indicato come causa del decesso sui certificati di quei pazienti che soffrivano di patologie preesistenti aggravate dal nuovo coronavirus, così il cambiamento climatico potrebbe essere indicato come causa del decesso al posto delle patologie cardiache e respiratorie che l'hanno provocato" ha spiegato in una recente intervista il dottor Merritt.

I MEDICI PER LA SALUTE DEL PIANETA

Consapevole che il cambiamento climatico è "un problema non soltanto ambientale ed economico ma anche di salute", il dottor Merritt assieme ad altri sanitari si è spinto fino a creare una nuova organizzazione: *Doctors and Nurses for Planetary Health*. Obiettivo: evidenziare il nesso tra cambiamento del clima e salute pubblica e discutere dell'importanza di una procedura diagnostica standardizzata capace di individuare e monitorare le patologie correlate alla crisi climatica. "Se ci limitiamo a trattare i sintomi e non ci concentriamo sulla loro causa, continueremo a sbagliare - ha dichiarato al *Times Colonist*, il dottor Merritt. Io cerco solo di agire in base a ciò che

A RISCHIO LA SALUTE DEI BAMBINI

La crisi climatica danneggia la salute dei bambini di tutto il mondo e minaccia conseguenze a lungo termine sulla loro vita, se nulla cambierà. È quanto emerge da diversi studi pubblicati sulla rivista *Pediatric and Perinatal Epidemiology*: aumentano i casi di parti prematuri, di obesità e di malattie infettive. L'aumento delle temperature medie ed eventi meteorologici insoliti, le variazioni di quantità e di modalità delle piogge, l'innalzamento dei livelli degli oceani, inondazioni, ondate di calore, hanno un forte impatto sulla salute dell'uomo generando malnutrizione e nuove malattie infettive.

ODIO ONLINE, INCIDE ANCHE IL CLIMA

C'è un legame tra clima che cambia e i discorsi d'odio. L'atteggiamento aggressivo online, infatti, dipende anche dalla temperatura. Il troppo caldo, così come il troppo freddo, non favoriscono di certo la predisposizione al dialogo. *L'hate speech*, ossia il "clima d'odio", sembrerebbe non dipendere soltanto da insulti e aggressioni che emergono nel mondo digitale. Lo afferma uno studio pubblicato da *The Lancet* a cui hanno lavorato dei ricercatori del Potsdam Institute for Climate Impact Research (PIK). Secondo gli studiosi, la "finestra" migliore per il comportamento nel mondo digitale è compresa fra i 12 e i 21 gradi di temperatura esterna. Il massimo si raggiunge in una fascia mediana tra i 15 e i 18 gradi. Al di sopra e al di sotto, aumenta la frequenza di discorsi d'odio durante le interazioni online.

vedo. Ai pazienti anziani che durante il periodo estivo finiscono in ospedale per patologie aggravate dal caldo, bisognerebbe diagnosticare non il diabete o problemi cardiaci, ma il cambiamento climatico".

"CLIMATE CHANGE" BOOM DI INFEZIONI

"I cambiamenti climatici rendono più vulnerabili alle infezioni o sono destinati a esserne causa nel prossimo futuro. L'impatto del 58% delle malattie infettive note sarà aggravato dalle nuove condizioni climatiche a cui sta andando incontro la Terra". È l'allarme contenuto in uno studio della University of Hawaii

di Honolulu e pubblicato su *Nature Climate Change*. I ricercatori hanno scoperto oltre mille dinamiche attraverso cui i cambiamenti climatici possono favorire la diffusione nell'uomo degli agenti patogeni. Fattori a rischio che si traducono in riscaldamento, siccità, ondate di calore, incendi, precipitazioni estreme, inondazioni, tempeste, innalzamento del livello del mare, cambiamento biogeochimico degli oceani e cambiamento della copertura del suolo. "Un'enorme minaccia per la salute umana che necessita di azioni urgenti ed aggressive per mitigare le emissioni di gas a effetto serra" concludono i ricercatori. 🌱

di Stefania Antonetti



ZUCCA AL FORNO RIPIENA DI FORMAGGI

In dispensa

- 1 zucca gialla mini
- 50 ml di panna da cucina
- 250 g di formaggi misti (Asiago stagionato DOP, emmental, toma, brie, fontina, caciotta, provola, scamorza, gorgonzola)
- 1 spicchio di aglio
 - sale pepe
 - 2 fette di pane
 - olio evo

Preparazione

Per iniziare la ricetta occorre lavare accuratamente la mini-zucca gialla. Asciugatela con un panno pulito e tagliate la calotta superiore che va tenuta da parte. Eliminate i semi e i filamenti interni. Scavate con un cucchiaino prelevando gran parte della polpa. Il guscio dovrà restare quasi vuoto. Sbucciate e tritate uno spicchio di aglio. In una ciotola aggiungete la panna e unite l'aglio tritato, il sale e il pepe, amalgamando bene il tutto. Distribuite il condimento sulle pareti interne della zucca, tagliate a dadini i formaggi scelti e aggiungeteli nella zucca che


dovrà essere sistemata su una teglia foderata da carta forno. Copritela con la calotta e ponetela in forno preriscaldato a 180°C per circa 50 minuti. Nel frattempo, tagliate le fette di pane a tocchetti, riscaldare un filo di olio in un tegame antiaderente e rosolateli, girandoli spesso, fino ad assumere il colore del pane tostato. Il formaggio deve fondersi e la polpa deve risultare morbida. Servite la zucca calda accompagnata dal pane tostato e tagliate con un coltello la polpa lasciandola cadere nella zucca, si unirà al formaggio fuso e sarà più semplice gustarla. 

foto © Depositphotos.com

OGNI MALATO DI LEUCEMIA HA LA SUA BUONA STELLA.

8·9·10·11 dicembre

Aiuta la ricerca e la cura delle leucemie,
dei linfomi e del mieloma.

SOTTO L'ALTO PATRONATO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

SI RINGRAZIA L'EDITORE

Per sapere come sostenerci e dove trovare
le Stelle AIL, vai su ail.it o chiama **06 70386060**

Per essere sempre aggiornato sulle iniziative AIL scarica l'App **AIL Eventi**

#MAIPIÙSOGNISPEZZATI

C/C Postale n. 873000



ASSOCIAZIONE ITALIANA
CONTRO LEUCEMIE
LINFOMI E MIELOMA



SENIOR IN SALUTE

Conoscere i disturbi cognitivi e depressivi dell'anziano

GUNA è la prima azienda farmaceutica italiana ad aver risposto all'appello dell'OMS che chiede di tenere alta l'attenzione su questo tema, per affrontarlo con i giusti strumenti e con una prevenzione efficace.

Gli anziani rappresentano una fascia di popolazione fragile da tutelare: un forte appello in questo senso arriva dall'OMS con il programma "Decade of Healthy Ageing 2020-2030" che intende orientare tutti i protagonisti della sanità – istituzionali e privati – verso un impegno concreto in termini di progetti e politiche a favore

delle comunità e degli individui senior. La prima realtà a rispondere prontamente alla chiamata dell'OMS è stata **GUNA S.p.a.**, azienda leader in Italia nella produzione di farmaci di origine biologico-naturale, che con la collaborazione del mondo medico e accademico ha voluto dare un forte impulso alla diffusione della cultura della prevenzione e delle conoscenze scientifiche

più aggiornate per favorire un invecchiamento in buona salute, attivandosi in alcune iniziative concrete: l'organizzazione di un **web forum sul ruolo dei farmacisti nella gestione delle cronicità dei Senior** e la promozione di un **corso di formazione e aggiornamento sui disturbi cognitivi e depressivi dell'anziano** rivolto ai medici per discutere delle azioni e innovazioni in questo campo.

GUNA
terapie d'avanguardia

*"Con queste iniziative", dichiara **Alessandro Pizzoccaro, Presidente di GUNA S.p.a.** "abbiamo voluto dare concretezza alle linee guida del programma "Healthy Ageing 2020-2030" dell'OMS, che invitano il settore privato a una partecipazione attiva al programma. Prossimamente contiamo di organizzare, sempre in collaborazione con l'OMS, un'attività a livello Europeo simile a quella fatta in Italia, con il coinvolgimento delle Facoltà di Farmacia e di Medicina, in un'ottica di benessere a favore degli anziani all'interno di una visione dell'uomo inteso come una globalità di corpo, mente e spirito, che contraddistingue la filosofia e la mission di GUNA".*

"E' solo con la prevenzione che possiamo incidere sulla causa di certi disturbi ed evitare che si sommino inevitabilmente ad altri dovuti all'invecchiamento. Ecco perché abbiamo lanciato il programma di prevenzione per i Senior, con consigli su uno stile di vita sano, sull'alimentazione e sull'importanza della socialità e dell'attività fisica a cui si può associare una farmacologia molto moderna che fa ricorso a bassi dosaggi di principi attivi per la gestione, ad esempio, di alcune forme di demenza".
Alessandro Perra, Direttore Scientifico di GUNA S.p.a.



L'Italia è il Paese più longevo d'Europa, con 14 milioni di over-65 sul totale della popolazione. Questo trend è il riflesso di diversi fattori, tra i quali un sistema sanitario nazionale d'eccellenza, una componente culturale che pone gli anziani ancora al centro della comunità, ma anche un corretto stile di vita alimentare, basti pensare al modello che rappresenta in tutto il mondo la dieta mediterranea.

Lo stigma dell'obesità GRASSOFOBIA

L'ARIA CHE RESPIRIAMO È ESSENZIALE!

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

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

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

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



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



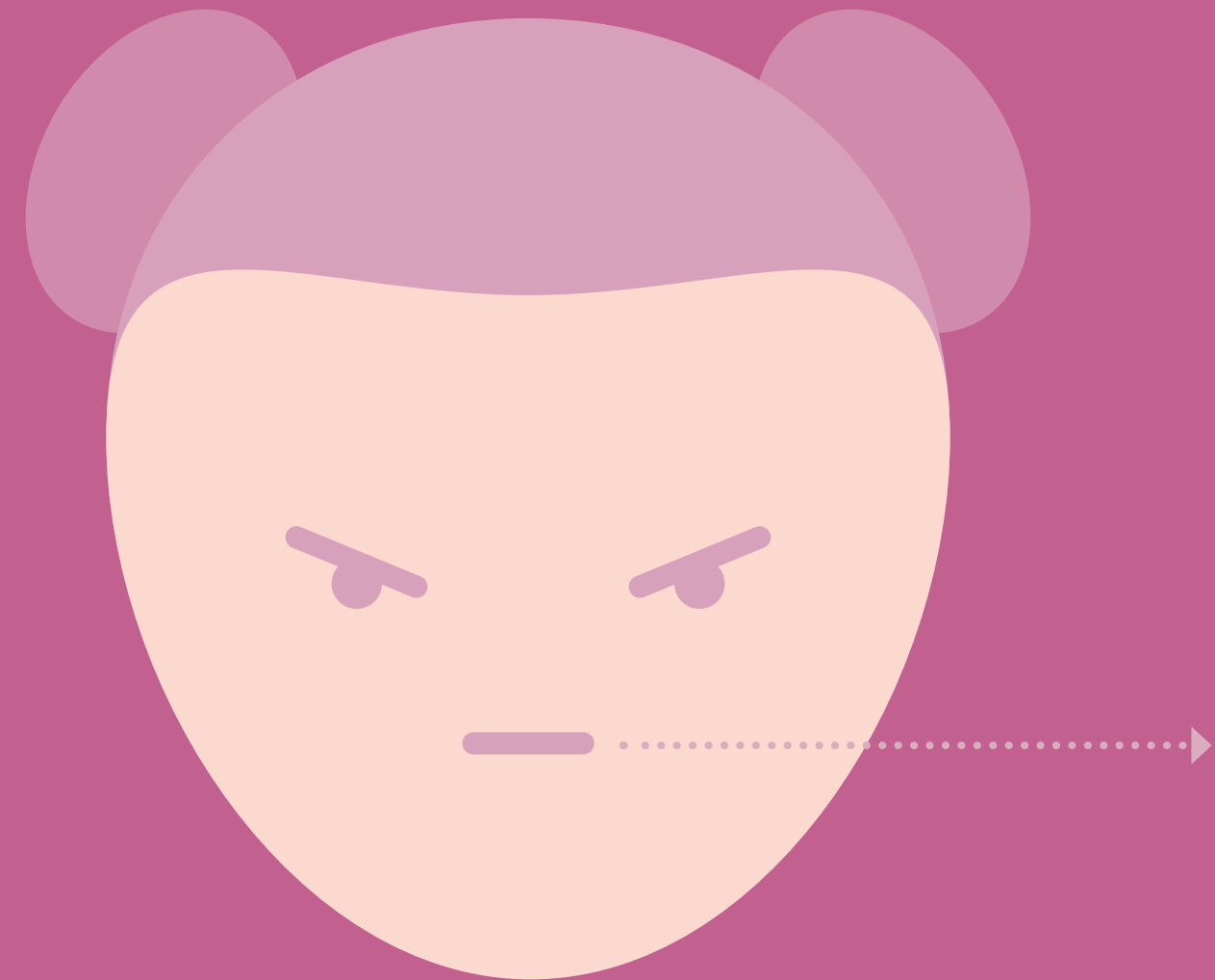
Farmacia

puressentiel.com

*Environmental agency 2017, EPA Indoor Air Quality Tools. **Leggere le istruzioni e le precauzioni prima dell'utilizzo (Evitare il contatto con la pelle e gli occhi - Evitare di spruzzare in presenza di bambini di età inferiore a 30 mesi. Attendere 60 minuti prima di far entrare i bambini nella stanza - Conservare fuori dalla portata dei bambini). ***Dati IQVIA YTD Settembre 2018, Multichannel Dataview, canale Farmacia, NEC 70D1, Totale Italia, Valori e Volumi. Settembre 2019.



Puressentiel
PURIFICANTE



PAURA, PREGIUDIZIO E DISPREZZO VERSO LE PERSONE GRASSE O IN SOVRAPPESO. MA ANCHE TIMORE SPROPOSITATO DI INGRASSARE. È LA GRASSOFOBIA, UNA DISCRIMINAZIONE SOTTILE, SUBDOLA E SPESSO SPIETATA CHE SI MANIFESTA CON RISATE, COMMENTI, OFFESE E TRATTAMENTI INGIUSTI. PENA, L'ESCLUSIONE

“S

“SEI GRASSA, TI PESTO”. “Attenta alle cose che dici perché poi picchio te e tua madre. Stai scherzando con il fuoco, non sai di cosa sono capace. Stiamo organizzando una vettura (pestaggio)”. Questo il tenore dei messaggi su Instagram rivolti a una dodicenne che ha poi trovato il coraggio di denunciare. Il motivo? “Qualche chilo di troppo”, secondo alcuni suoi coetanei.

QUANDO IL GRASSO FA PAURA

In un'epoca come quella odierna, votata ad atteggiamenti di inclusività e di abbattimento delle barriere, non è raro incorrere in situazioni discriminanti dettate dalla diversità fisica. Un corpo in sovrappeso può suscitare ancora oggi disprezzo ed essere motivo di critiche e dileggio. “Siamo di fronte a quella che viene definita grassofobia”, spiegano gli psicologi.

GRASSOFOBIA O FAT SHAMING

Letteralmente può essere tradotta come “La paura e il disprezzo verso le persone grasse che si manifesta a più livelli: dai commenti, non richiesti, offensivi e spesso pungenti e fuori luogo, a vere e proprie discriminazioni sul piano sociale, che portano a una penalizzazione ed esclusione dei soggetti in sovrappeso”. In parole semplici, il vocabolo “grasso” perde la qualità di aggettivo e si trasforma in insulto.

LE DONNE, LE PIÙ COLPITE

Non solo quelle comuni, ma anche vip e celebrità. Recenti studi

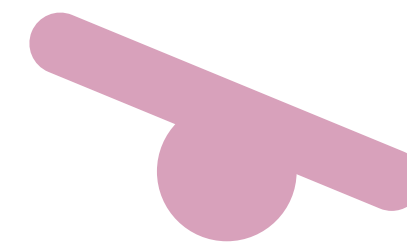
affermano che: “gli effetti sulla vita delle persone grasse possono essere devastanti e che il fenomeno ha

ripercussioni maggiormente sulle donne, particolarmente esposte nei social network. Il corpo maschile,

infatti, non subisce lo stesso tipo di giudizio da parte dei media e delle persone comuni”. Eppure, sembra-

rebbe che i social siano i più titolati a guidarci verso una nuova rivoluzione culturale in grado di sfidare i

di Stefania Antonetti



pregiudizi e parlare in modo chiaro e inclusivo.

E A PAGARE IL PREZZO PIÙ ALTO È LA PSICHE

Uno stereotipo negativo profondamente radicato nella società occidentale e in quella che viene definita comunemente la cultura della dieta (o diet culture) che vede i corpi magri come desiderabili e conformi agli standard di bellezza più in voga. “Spesso, un corpo grasso viene identificato come trascurato, pigro, non meritevole di attenzione e privo di dignità con conseguenze psicologiche negative importanti - spiegano gli esperti. Possono emergere così depressione, difficoltà nella progettualità, nella vita sociale, relazionale, amicale, sentimentale, affettiva e familiare. Ma anche ansia, bassa autostima e un'immagine corporea negativa. Ovvero l'immagine mentale ed emotiva che formiamo del nostro corpo e che deriva anche dalle relazioni con gli altri”.

FA MALE A NOI E AGLI ALTRI

“Non è facile calarsi nei panni di chi è costretto a vivere il *fat shaming* sulla propria pelle tutti i giorni. Sì, perché essere in sovrappeso o peggio obesi, è un tabù talmente radicato all'interno della società da essere quasi impercettibile - spiegano gli psicologi. Eppure, la grassofobia esiste e miete più vittime di quanto si possa pensare, non solo tra chi deve sopportare commenti, risate e discriminazioni, ma anche tra chi prova un'insensata paura nei confronti del grasso, quasi come se prendere qualche chilo significasse ammalarsi”.

Regali: GIOCHIAMO d'anticipo

Trovare il regalo di Natale perfetto non è affatto semplice. Idee, spunti e gusti differenti possono trarre in inganno. Meglio allora non arrivare impreparati. La soluzione? Giocare d'anticipo e iniziare a comprare già ora. Una scelta sempre più condivisa che evita stress e fa risparmiare.



I PRODOTTI PIÙ RICERCATI

Sono i prodotti di elettronica quelli più attesi durante il Black Friday e il Cyber Monday, il lunedì successivo dedicato alle offerte sui prodotti tecnologici. Se in generale gli smartphone Android sono i più richiesti online, in occasione del Black Friday e Cyber Monday sono i prodotti Apple a registrare un picco di interesse. Altrettanto desiderate sono le console di gioco il cui interesse online è aumentato del +50,4% e tra le offerte attese figurano anche quelle sugli elettrodomestici.

IL BLACK FRIDAY PIACE AGLI ITALIANI

Storia di un fenomeno che nasce negli Usa e conquista il mondo. Ma è l'Italia il Paese europeo più interessato al Black Friday. Il budget medio di spesa online è di 273 euro. L'Italia conquista così il titolo di Paese in cui il "venerdì nero" riscuote più successo, con una propensione all'acquisto e un budget di spesa ipotizzato superiore al resto d'Europa e crescente anno dopo anno. Secondo l'annuale indagine di "idealo" - portale internazionale leader in Europa nella comparazione prezzi - il 65,6% degli acquirenti online italiani afferma di essere interessato ad acquistare un prodotto durante il Black Friday contro il 55,7% degli spagnoli, il 49,8% dei tedeschi, il 44,4% degli austriaci e il 36,6% dei francesi.

“**E** on line il nostro Catalogo Natale 2022, con tante novità, idee regalo, decorazioni per abbellire la casa e la vostra tavola delle feste, oggetti realizzati a mano, ecosostenibili e frutto del lavoro di molti. Scopri la collezione Natalizia, ispeziona il QR CODE che trovi sotto!”. Non è affatto raro, anzi è sempre più comune, trovare annunci di questo genere, già a partire da fine ottobre, inizio novembre. Ma, non è troppo presto pensare ai regali natalizi?

ASSOLUTAMENTE NO!

Il conto alla rovescia è ufficialmente iniziato. Halloween è passato e nei supermercati appaiono le prime luminarie, alberi e decorazioni. È tempo di iniziare! “Ma manca più di un mese alle feste e già parliamo di regali?”. Esatto! È arrivato il

momento di schiacciare “play sulle canzoni di Natale”, perché se ci ritroviamo a fare acquisti all'ultimo minuto e siamo a corto di idee, i regali possono rivelarsi una forte fonte di stress. Ecco perché, è consigliabile pensarci ora, anche se è “solo” novembre.

REGALI DI NATALE: UN PROCESSO COMPLESSO

“Lo scambio dei regali è un elemento fondamentale nella celebrazione del Natale - spiegano gli psicologi. È un momento in cui mostriamo di tenere a qualcuno e manteniamo o consolidiamo la nostra rete sociale. Quando scambiamo un regalo combiniamo elementi sociali, culturali ed economici in modo tale che il dono che offriamo sia il migliore possibile per quella persona o quella situazione”. Ma sotto le festività

indiscutibilmente è sempre più sinonimo di ansia e stress.

MA CHI BEN COMINCIA È A METÀ DELL'OPERA

Tra chi ha l'abitudine di fare i regali a Natale c'è un nutrito gruppo di persone che comincia già a novembre a sceglierli con calma, sfruttando qualche sconto del *Black Friday* data che ormai ufficializza l'avvio agli acquisti natalizi, evitando così le odiate code fuori dai negozi del 23 dicembre. Un'idea che quest'anno, forse, coinvolgerà più persone rispetto al passato, visto che la crisi del commercio, che riguarda un po' tutto il mondo, potrebbe rallentare le cose.

LA LUNGA STAGIONE DELLO SHOPPING

La conferma arriva anche da una recente indagine Google: “Il 52%

dei consumatori quest'anno ha intenzione di cominciare gli acquisti per le feste, prima rispetto all'anno precedente”. Scelta avallata da eventi come il *Black Friday* (25 novembre) e il *Cyber Monday* (28 novembre) ormai consolidati nel nostro Paese. Il 77% degli italiani intervistati, li considera infatti un momento importante per i propri acquisti. Si evince inoltre che nel 2021 c'è stata una crescita di interesse per lo shopping post-natalizio. Secondo lo studio Google e Ipsos, l'anno scorso, rispetto all'anno precedente è cresciuto di cinque punti percentuali il numero di consumatori italiani che ha acquistato dopo le festività.

I VANTAGGI DI INIZIARE PRIMA

“Iniziare a novembre a occuparsi dei regali natalizi significa avere una vastissima scelta di prodot-

ti, magari ancora privi del triste aumento di prezzo che colpisce molti prodotti sotto le festività - spiegano gli esperti del settore. Non si rischia di incappare nella rissa che si concentra nelle strade di piccole e grandi città e si ha la possibilità di scegliere in tutta calma l'oggetto, il vestito, il gioco, il libro, ecc.”. Certo è, che se si vuole un regalo tipicamente natalizio, diventa più difficoltoso portare a termine tale tipologia di acquisto,

ma è anche vero che con internet si può decidere di comprare un qualsiasi tipo di prodotto anche fuori stagione.

la stagione del CARCIOFO

Tradizionalmente prezioso per la salute del fegato e per disintossicare l'organismo, il Re dell'inverno, è un ortaggio ricco di principi attivi che conferisce proprietà depurative, digestive e anticolesterolo. Un vero toccasana e un alleato prezioso per combattere anche la cellulite.

Che siano quelli romani o siciliani, oppure i violetti di Chioggia o di Sardegna poco importa. I carciofi non sono soltanto prelibati, ma si distinguono anche per le innumerevoli proprietà salutari. Spinosi e dal cuore tenero sono un ortaggio tipico dell'area mediterranea, nel mondo se ne coltivano oltre 90 varietà, ma è il nostro paese che attualmente vanta il primato di maggior produttore mondiale.

IL RE CARCIOFO

Noto sin dall'antichità per le sue doti benefiche è un'ottima verdura di stagione presente già nel mese di novembre, sebbene si raccolga da ottobre fino a giugno, caratteristica questa che lo elegge vero e proprio "Re d'Inverno". Pianta di origine mediterranea, appartenente alla famiglia delle Asteraceae, erbacea, perenne, rizo-

matosa, è caratterizzata da un fusto robusto e ramificato, mentre la parte edibile corrisponde alle infiorescenze. Molto versatile in cucina, in Italia viene coltivato principalmente in Toscana, Liguria, Lazio e Puglia.

LA SUA STAGIONALITÀ

In genere sul mercato si trovano due tipi di carciofi: autunnali e primaverili. I primi arrivano a ottobre e durano fino alla fine di novembre, i secondi, partono invece a gennaio

e si allungano fino alla fine della primavera. Ovviamente, molto dipende dalla varietà del carciofo, il violetto pugliese è uno dei primi ad arrivare già nei primi dieci giorni di ottobre mentre il violetto siciliano inizia a essere raccolto nell'ultima settimana di novembre e può andare avanti fino a maggio. La raccolta invece del noto carciofo romanesco (forma sferica schiacciata e foglie di colore verde con sfumature che vanno verso il viola) avviene tra dicembre e maggio.

ACQUISTO E UTILIZZO

"È bene sceglierli compatti e pesanti, con le punte chiuse e poca barbeta all'interno - spiegano nutrizionisti e biologi. Le foglie esterne devono essere verde scuro, senza macchie, mentre quelle interne di un colore verde chiaro; il gambo invece deve essere sodo al tatto, tenero e non ammaccato. Prima di consumarli,

bisogna eliminare le foglie esterne più dure, tagliare la punta con le spine e pulire il gambo. Il miglior modo per consumare è mangiarli crudi, per beneficiare a pieno delle proprietà antiossidanti ed epatoprotettrici. Si possono usare le foglie tenere del carciofo in insalata o preparare una tisana per ottimizzare le loro proprietà diuretiche e depurative".

CALORIE E PROPRIETÀ NUTRIZIONALI


"Sono ortaggi estremamente leggeri e poco calorici, dato che 100 grammi di carciofi apportano al nostro organismo soltanto 47 calorie - chiariscono i nutrizionisti. Sono inoltre ricchi di fibre, di minerali (potassio, ferro, magnesio, calcio, fosforo, rame, zinco) e contengono una piccola quantità di vitamine (C, E, A e K). A caratterizzarli è sicuramente la cinarina la sostanza a cui si deve il caratteristico sapore amarognolo. Sostanza che abbassa i livelli di colesterolo cattivo favorisce la diuresi e la secrezione biliare. Essendo termolabile, per trarne i benefici è necessario consumarli crudi. I carciofi, inoltre, contengono carboidrati (inulina e mannitolo) consentiti ai soggetti diabetici e sostanze antiossidanti quali luteina e beta-carotene.

IL CARCIOFO, UN BENE PER LA SALUTE

Egizi, greci e romani: nessuno nell'antichità rinunciava all'uso terapeutico dei carciofi, un ortaggio preziosissimo come rimedio naturale. Ieri, come oggi, mangiarli apporta innumerevoli benefici che spaziano dal fegato al cervello.

- Proteggono il fegato. Mangiare carciofi contribuisce a migliorare il funzionamento del fegato, dato che hanno un'azione epatoprotettiva grazie alla cinarina. Sostengono inoltre il fegato nella sua funzione di detossicazione dell'organismo e aiutano a eliminare l'alcol contrastando patologie come epatite, cirrosi e ittero.
- Regolano il transito funzionale. È l'ortaggio con il maggior contenuto di fibre alimentari, utili a mantenere la funzionalità intestinale e a raggiungere il senso di sazietà, limitando così il consumo di alimenti particolarmente energetici.
- Combattono la cellulite. Sono un prezioso alleato nella lotta contro gli inestetismi e il loro effetto diuretico è un valido aiuto contro la ritenzione idrica e la cellulite.
- Abbassano il colesterolo. Il carciofo contiene l'inulina, uno zucchero complesso, integrante essenziale della fibra solubile che riesce ad abbassare il livello del colesterolo cattivo (LDL), stabilizzando il colesterolo totale.
- Proteggono il cervello. La presenza di potassio e della vitamina K hanno significati benefici sul cervello, proteggono infatti dalla degenerazione cerebrale prevenendo la demenza senile.
- Sono adatti ai diabetici. Ideali per i soggetti che soffrono di diabete o per chi deve tenere sotto controllo l'indice glicemico, poiché ricchi di inulina.
- Considerevole presenza di antiossidanti. Soprattutto se consumati crudi, proteggono l'organismo dall'invecchiamento cellulare perché contengono polifenoli (quercetina e cinarina), carotenoidi (luteina e beta-carotene) e flavonoidi, soprattutto rutina.

CHI NON PUÒ MANGIARLI

"Nonostante le notevoli proprietà dei carciofi, esistono alcune controindicazioni per chi soffre di calcoli biliari, possono in alcuni casi determinare l'insorgenza di coliche. Sono inoltre controindicati in allattamento, dato che influiscono negativamente sulla secrezione latte, riducendo la produzione di latte materno", concludono gli esperti. 



Autoritratto, 1965
pastelli su carta, mm 326x244
© Gabinetto Scientifico Letterario
G.P. Viesseux, Firenze



Narciso, 1947
tempera e pastelli su carta bruna
© Gabinetto Scientifico Letterario
G.P. Viesseux, Firenze



Ragazzo che suona il mandolino, 1967
gessetti colorati e tempera
su carta bruna incollata su cartone
© Gabinetto Scientifico
Letterario G.P. Viesseux, Firenze

ROMA RACCONTA PASOLINI PITTORE

A cento anni dalla nascita la Galleria di Arte Moderna ospita una mostra sull'arte visiva e l'attività di pittore del grande intellettuale.



In occasione del centenario della nascita di Pier Paolo Pasolini, avvenuta a Bologna il 5 marzo del 1992, Roma Capitale celebra, fino al 16 aprile del 2023, il talento e la passione per la pittura di uno dei più importanti intellettuali italiani del Ventesimo secolo. Un progetto espositivo esclusivo ospitato nella Galleria di Arte Moderna di Roma (Gnam), completamente inedito nel suo genere, ideato per i cento anni dalla nascita di Pier Paolo Pasolini (1922- 2022), creato per porre l'accento su un aspetto artistico rilevante, spesso trascurato dalla critica, nel contesto creativo complessivo dello scrittore e regista, a oltre quaranta anni dall'ultima pubblicazione completa su Pasolini pittore, del 1978. Curata da Graziella Chiaricossi, Silvana Cirillo, Claudio Crescentini e


a cura di Stefania Antonetti

Federica Pirani, la mostra propone ritratti, nature morte e paesaggi dal sapore fortemente intimista e familiare fino alla serie di giovani ragazzi ritratti seduti, sdraiati o con fiori che, da un altro punto di vista, documentano l'eccezionale sperimentazione artistica del giovane Pasolini. E poi i ritratti di Ninetto Davoli, Maria Callas, Laura Betti, Andrea Zanzotto, la serie di

PASOLINI PITTORE

a Cura di
Graziella Chiaricossi, Silvana Cirillo
Claudio Crescentini, Federica Pirani

15 ottobre 2022-16 aprile 2023
Galleria d'Arte Moderna Roma
> galleriaartemodernaroma.it
> museiinumune.it | > zetema.it

disegni dedicati a Longhi, dei decenni Cinquanta- Settanta. Opere, provenienti per la maggior parte dal Gabinetto Scientifico Letterario G.P. Viesseux di Firenze, depositario della più importante raccolta di opere dello scrittore e regista, partendo dagli inizi pittorici di Pasolini che vanno di pari passo con le prime prove poetiche in friulano. Dipinti e disegni che ne ricostruiscono l'iter artistico, anche grazie alla presenza di un fondamentale nucleo di opere dei primi anni Quaranta, realizzato a Casarsa della Delizia (PN), da dove arriveranno in mostra grazie alla collaborazione con il locale Centro Studi Pier Paolo Pasolini. Opere che rivelano anche la continuità della pratica pittorica di Pasolini e la caparbia tecnica con cui si confronta da protagonista con questa produzione. 

Multicentrum

NOVITÀ

DIFESE IMMUNITARIE



1000 mg Vitamina C

IMMUNITÀ & DIFESA

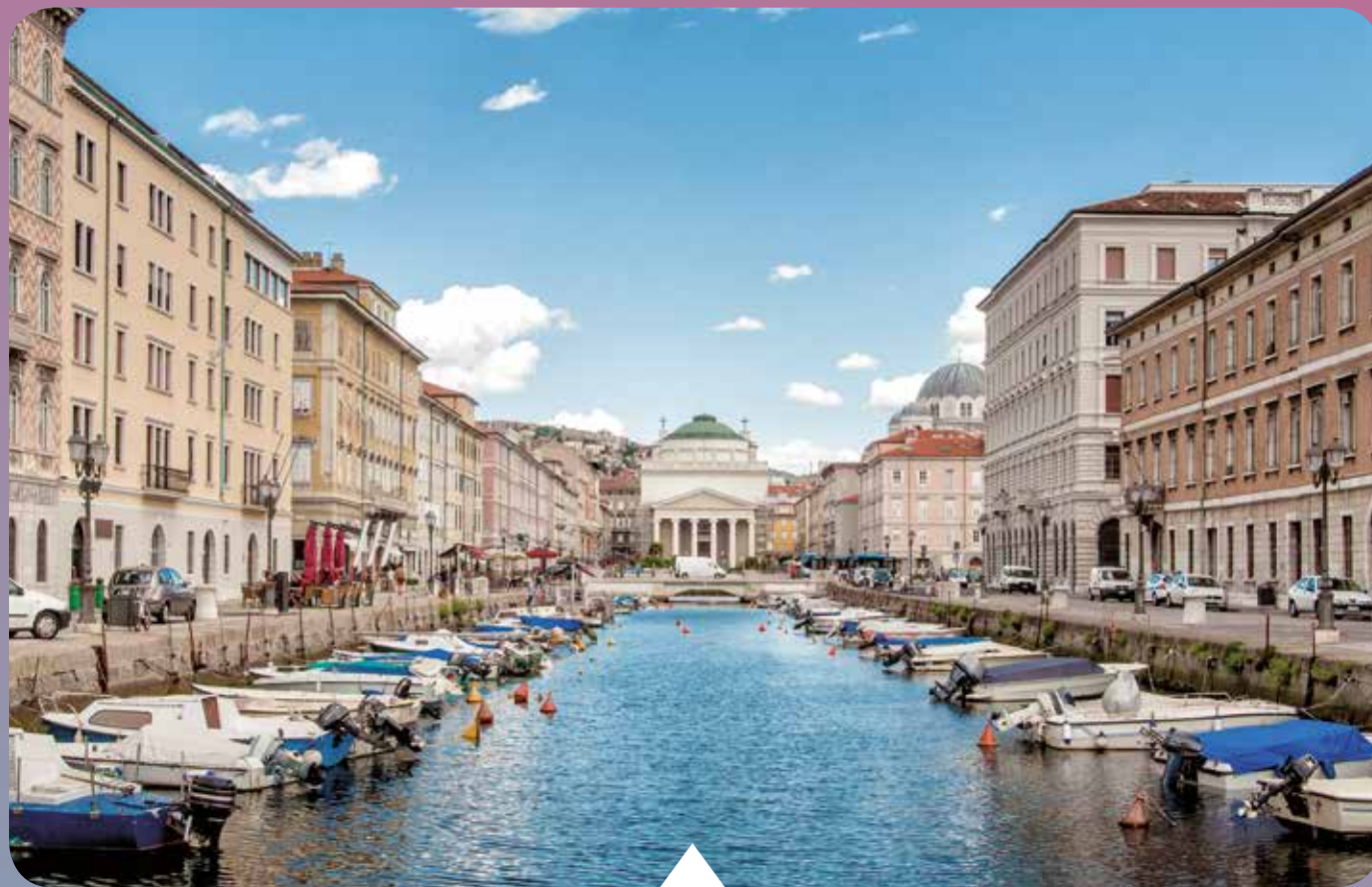
Con Sambuco



Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di un sano stile di vita. Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo Haleon. ©2022 società del gruppo Haleon o sue licenzianti.PM-IT-CNT-22-00067.


ITINERARI D'INVERNO

TRIESTE, LA PICCOLA VIENNA SUL MARE



Una città di confine elegante e piena di storia: crocevia di popoli e intreccio di culture, stili e sapori. Benvenuti a Trieste. Un'eleganza evidente che traspare nei suoi palazzi che parlano con il linguaggio neoclassico, liberty, eclettico e barocco e che convivono armoniosamente con vestigia romane, edifici del Settecento e di stampo asburgico. Tornata ad essere italiana con il suo entroterra solo nel 1954, questa città di mare, che deve la sua fortuna al nome della nobile casata d'Asburgo, racconta di tesori inesti-

mabili che ritroviamo nella ricchezza delle sue strade, librerie, caffè storici e bellezze architettoniche. D'obbligo girarla tutta per godere anche di uno splendido tramonto sul mare accompagnato, e perché no, del freddo della Bora che soffia forte. Un viaggio che parte inevitabilmente da piazza dell'Unità d'Italia e da Molo Audace per poi risalire sul colle di San Giusto su cui si ergono il Castello, il Duomo e il Monumento ai Caduti. Quando si parla di Trieste non si può non pensare al Castello di Miramare, al monumentale Faro della Vittoria, all'originale Museo

della Bora, e a pochi chilometri dalla città, scoprire il Castello di Duino e il sentiero Rilke, la Grotta del Gigante, la caverna turistica più grande al mondo e per non dimenticare la Risiera di San Sabba uno dei quattro campi di concentramento a essere stati dotati di forni crematori. Trieste vuol dire anche "caffè storici". Consolidato era il legame tra la città, caffè storici e letterati che nel corso degli anni hanno trovato "rifugio" per realizzare lì le loro opere più importanti da James Joyce, a Umberto Saba passando per Italo Svevo, Stendhal ed Hemingway. 

Vitamina D3 IBSA

UN MODO INNOVATIVO DI ASSUMERE LA VITAMINA D

La **Vitamina D** contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario**, alla **salute delle ossa** e al normale assorbimento e utilizzo del **fosforo** e del **calcio**.

Film orodispersibile
Si scioglie in bocca
Gusto arancia



Integratore alimentare a base di **Vitamina D**.



www.vitaminad3ibsa.it



Caring Innovation

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

L'intuizione fino ad ora in letargo esce allo scoperto e sei in grado di risolvere cose che ti assillano da tempo. Inizi a essere sulla stessa lunghezza d'onda dei colleghi e di altre persone con le quali condividi doveri e piaceri. Il buon umore non ti abbandona.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Ti senti felice e vedi tutto con gli occhi dell'amore. Un momento intenso caratterizzato da un romanticismo che invade. Il tuo magnetismo è enorme ed entri in empatia con tutti. È un mese particolarmente buono anche a lavoro: molte le idee e i progetti da presentare.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Novembre, è un mese eccellente. Inizia una fase felice con il tuo partner ma il consiglio è quello di non avere troppa fretta. È bene prendersi il giusto tempo. Ci sono cambiamenti professionali molto positivi che si ripercuotono anche in ambito economico con nuove entrate.



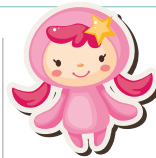
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Novembre non è sicuramente il periodo migliore per pianificare grandi spese. Elabora un piano finanziario e rispettalo. In amore certo non potrai lamentare la mancanza di successo. Nel rapporto di coppia sarai in piena sintonia. Fai attenzione solo ai familiari invadenti.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Usa un po' di umorismo a novembre. È importante perché le complicazioni quotidiane legate al lavoro, al tuo partner e alla famiglia sono più facili da sopportare. Impara a ridere di te stesso e affronta le cose con maggiore distacco. Solo così otterrai davvero successo.



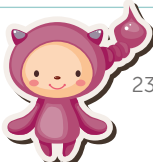
Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Novembre segna la tua rimonta. Hai sicurezza, vivi la vita con estrema fiducia, stupisci e sorprendi gli altri. La tua ambizione e motivazione ti consentono di portare a termine i progetti in corso. I cambiamenti sono a portata di mano e questo ti fa superare te stesso.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Ti trovi alle prese con situazioni che necessitano mente fredda e razionalità, cosa non semplice da attuare. Riguardo la vita affettiva, sii del tutto onesto con il tuo partner. Ciò avrà un impatto positivo sulle tue relazioni così da poter fare un altro passo avanti.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Novembre è il tuo mese e la tua evoluzione è potente. Non riveli facilmente le emozioni ma è solo per difenderti. Passi da un atteggiamento dimostrativo a uno più gioviale ed euforico. Sei comunque sulla strada giusta per raggiungere il tuo equilibrio socio- lavorativo.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

È un periodo di attesa e di cambiamento. Mostra più interesse e attenzione per le questioni sentimentali e familiari. Basta davvero poco per essere felici. Stringi i denti e metti da parte l'orgoglio: lavorerai meglio e non verrai lasciato solo nelle questioni importanti.



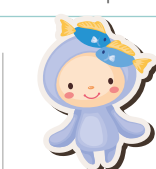
Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Novembre è sinonimo di cambiamenti e trasformazioni. Questo non evita possibili difficoltà. Sei abbastanza sospettoso, il consiglio è quello di abbassare la guardia e di rivelarti poco alla volta. Cerca rifugio nella famiglia, fondamentale in questo momento della tua vita.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Si annunciano cambiamenti. Resta quindi al comando delle tue decisioni e molti dei progetti pensati in passato troveranno realizzazione. Il fascino e la capacità di attrarre persone aumentano. Non fermare il processo di riflessione ciò ti aiuterà a mantenerti in forma.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Una buona dose di adrenalina ti aiuterà a rinforzare le tue ambizioni. Potrai contare sull'effervescenza dei sentimenti e dei rapporti di amicizia. Trova il tempo per dimenticare le piccole preoccupazioni giornaliere così da poter superare anche un momento di stanchezza.



Caring Innovation

Flectorartro[®] 1% gel

CONTRO DOLORE E INFIAMMAZIONE

MADE IN ITALY



**INNOVATIVO E RAPIDO
CON NANOTECNOLOGIE**
che facilitano l'assorbimento
del principio attivo.

 **RAPIDO
ASSORBIMENTO**

 **CONSERVAZIONE
ELEVATA**

 **PRATICA
EROGAZIONE**

FLECTORARTRO. ATTIVO COME TE.

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 03/03/2021.

www.flector.it

Un Inverno di Benessere

NOVEMBRE

FROBEN GOLA



sconto
25%

collutorio 160ml e
nebulizzatore 15ml

ACTIFED e ACTIGRIP Giorno&Notte



sconto
30%

compresse

VICKS SINEX ALOE



sconto
25%

nebulizzatore

SEKI



sconto
25%

sciroppo

DICEMBRE

BISOLVON LINCTUS



sconto
25%

sciroppo

TACHIFLUDEC



sconto
30%

bustine
vari gusti

BREXIDOL



sconto
25%

cerotto medicato
4 o 8 pezzi

RINAZINA



sconto
25%

nebulizzatore