

FARMACIA ASSOCIATA
F.A.P.



FARMACIA

Periodico di salute attualità e cultura | Marzo - Aprile 2023

184

PHARMA

magazine

copia
OMAGGIO



PHARMA | Marzo - Aprile 2023 | Periodico di salute attualità e cultura | FARMACIA ASSOCIATA | F.A.P. | FARMACIA | ***copia OMAGGIO***

Puressentiel

AROMA STRESS®

L'Efficacia allo stato **Puro**
per dire addio allo stress
naturalmente

NOVITÀ

SENZA
ZUCCHERO
VEGAN

PASTIGLIE GOMMOSE
INTEGRATORE ALIMENTARE
INGREDIENTI ATTIVI VEGETALI



FORMULA DI ORIGINE NATURALE

OUVERTURE

Illustrazione © Depositphotos.com

SI, È PRIMAVERA. ORA TOCCA A NOI!

Tra colpi di coda invernali e prime fiammate calde, è arrivata la stagione della "rinascita". Scombussolamenti atmosferici a livello emisferico, che generano l'ennesima stagione sottosopra, non devono e non possono scoraggiarci. Imperativo: prevenire e prendersi cura di noi stessi. Anche sfogliando il nuovo bimestrale di Pharma Magazine che apre alla bella stagione con le "scale a piedi", la migliore ginnastica naturale per dimagrire. È la nuova tendenza: alleate preziose della fitness routine, le scale mantengono in forma, aiutano l'ambiente e sono a costo zero. L'attenzione si sposta poi sulla Giornata Mondiale dell'Udito e sull'ampiezza del fenomeno ipoacusia; in Italia ci sono

sette milioni di persone con problemi di udito e il dato non può essere sottovalutato. Come non deve essere trascurato il grido di allarme della terra che diventa assordante il 22 aprile con la 52esima Giornata della Terra -Earth Day-. Occorre prendere coscienza che il clima del Pianeta sta cambiando e in modo preoccupante. E in soccorso arrivano le app antispreco alimentare che tradotto vuol dire supporti digitali e comportamenti virtuosi sia nell'acquisto che nel consumo di cibo. Obiettivo: salvare il Pianeta e anche il portafoglio. "Prevenire, anziché curare". Una regola d'oro che vale sempre ma in primavera racconta del prodigioso e antico legume che fa bene a cuore, mente e corpo: le

fave. Ma attenzione perché, quando il mangiar sano diventa un'ossessione, curando e selezionando in modo insistente il cibo, si rischia di cadere nella trappola dell'ortoressia. Le pagine di psicologia spiegano che se le giuste regole alimentari diventano "tossiche" è opportuno chiedere aiuto. Non dimentichiamo che è Pasqua, quindi l'occasione per portare a tavola tradizioni culinarie antiche, come i *Plin Piemontesi*, la *Torta Pasqualina* e la *Colomba*. E anche l'occasione per visitare San Gimignano, il suggestivo borgo medioevale delle belle torri o la mostra di "Jago, Banksy, TvBoy e le altre storie controcorrente" fino al 7 maggio a Palazzo Albergati di Bologna.

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

SALI E SCENDI DIMAGRISCI E ALLENI TUTTO IL CORPO

di Stefania Antonetti

Abbandoniamo l'ascensore e torniamo ai gradini. Salire e scendere aiuta a restare in forma. A casa o al parco è la migliore ginnastica naturale pos-

sibile. Un esercizio efficace a livello cardiovascolare e circolatorio, che rassoda i glutei, riduce il girovita, sviluppa velocità, potenza e agilità.



08

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
GIORNATA MONDIALE
DELL'UDITO
- 13 GIORNATA MONDIALE
DELLA TERRA
di Stefania Antonetti
- 14 AMBIENTE
SPRECO ALIMENTARE,
ARRIVANO LE APP
- 19 PSICOLOGIA
ORTORESSIA,
QUANDO MANGIAR SANO
DIVENTA INSANO
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 22 BENESSERE
LE FAVE, LA CARNE DEI POVERI
di Stefania Antonetti
- 24 IN CUCINA
PASQUA A TAVOLA
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA MOSTRE E MUSEI
JAGO, BANKSY, TVBOY
E ALTRE STORIE
CONTROCORRENTE
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
SAN GIMIGNANO,
LA MANHATTAN
DEL MEDIOEVO
di Stefania Antonetti
- 31 OROSCOPO



19



28



Foto © Depositphotos.com

CEFALEA DA WEEK-END

La sveglia del sabato corrisponde spesso a quel cerchio alla testa che scompare solo il lunedì. È la cefalea da week-end che arriva proprio quando ci rilassiamo.

Sabato: svegliarsi storditi, rallentati e disturbati, perché colpiti da un dolore sordo e fastidioso. Sfortuna? Assolutamente no! È la cefalea da fine settimana, un fenomeno abituale che colpisce soprattutto donne lavoratrici, impiegati e studenti e che si manifesta con un malore che interessa tutto il cranio, concentrato soprattutto verso la nuca e le tempie. E proprio quando si rallentano i ritmi e si stacca la spina, ecco comparire un senso di costrizione e testa pesante, difficoltà a concentrarsi, a tollerare luce e rumori, nausea, brividi e pallori. Sotto accusa per spiegare la genesi del quadro sono le abitudini che si modificano durante il fine settimana. "Ebbene - secondo gli esperti - pare proprio che la tranquillità e la variazione degli orari del fine settimana possano giocare un ruolo decisivo nell'insorgenza del mal di testa". Altro nemico da contrastare è lo stress accumulato; tutti gli elementi di tensione e di insoddisfazione professionale scaricati nel week-end potrebbero dare origine a mal di testa. C'è anche chi pensa che gli attacchi di cefalea siano figli della disassuefazione alla caffeina. In settimana, il caffè viene normalmente consumato prima rispetto ai giorni di riposo e questo potrebbe portare a una sorta di "alterazione" nell'organismo, che riceve più tardi la "spinta" positiva della caffeina, generando crisi di mal di testa. Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante, poiché nel week-end, si tende a mangiare e a bere in modo più sregolato. Così come l'alterazione dei normali ritmi sonno-veglia e le vacanze, che spezzano la routine quotidiana, possono essere fattori di rischio di insorgenza per l'emigrania, tanto quanto i cambiamenti climatici.

OCCHIO A QUANTO VIVREMO



La scienza conferma: "possiamo prevedere il tempo che vivremo". A indicare la durata sarebbe l'analisi del divario fra l'età effettiva di un soggetto e quella biologica della sua retina. A sostenerlo è una ricerca capitanata da Alicja Rudnicka, professoressa di epidemiologia statistica alla St George's University di Londra. Il divario permetterebbe di valutare i processi patologici alla base delle malattie neurologiche e vascolari correlate al rischio di morte.

Foto © Depositphotos.com

I PIEDI PIÙ GRANDI DEL MONDO

Si chiama Tanya Herbert, vive a Houston, negli Stati Uniti d'America ed è entrata nel palmares dei *Guinness World Records* per i suoi piedi. I più grandi del mondo di una donna in vita con un piede destro che misura 33,1 cm e un piede sinistro che misura invece "solo" 32,5 cm. Il confronto con un piede femminile di misura media aiuta a capire che la signora acquista scarpe numero 50/51 nella misurazione europea, 16/17 secondo la misurazione maschile americana.



Foto © Depositphotos.com

L'APE CINESE



Una nuova specie esotica molto dannosa per gli ecosistemi si sta diffondendo in Europa. Si tratta dell'ape della resina gigante, meglio nota come "ape cinese", che è stata oggetto di uno studio pubblicato sulla rivista *Science of the Total Environment*. Pur non essendo aggressiva né dannosa per le colture è un pericolo per le api autoctone, perché trasporta potenziali vettori di patologie virali che potrebbero ucciderle con ricadute pesantissime sugli ecosistemi.

Foto © Depositphotos.com

UNGHIE E PERFEZIONISMO

Mangiarsi le unghie? La causa non è lo stress ma l'ansia da perfezionismo. Per lungo tempo mordersi le unghie è stato ricondotto a una forma di ansia acuta. Tuttavia, una ricerca dell'Università di Montréal smentisce in parte tale convinzione. Lo studio ha rilevato che tale movimento, che compare istintivamente, altro non è che una manifestazione di perfezionismo; un tentativo per superare, momenti di stress, noia e frustrazione, tipico delle persone impazienti e precise.



Foto © Depositphotos.com

DIALOGO COL MORTO

"Parlare coi nostri defunti!". È ciò che promette la startup *HereAfter AI* attraverso una sconvolgente tecnologia ai confini della realtà basata su conversazioni sostenute dalla persona prima di morire con un intervistatore. Il tutto riorganizzato mediante questionari strutturati per portare un'intelligenza artificiale ad acquisire uno storico familiare da poter riascoltare. La startup *StoryFile* va invece oltre promettendo vere e proprie videochiamate con i defunti.



Foto © Depositphotos.com

CENARE TARDI FA MALE



È ufficiale: mangiare tardi provoca un aumento della fame e cambiamenti nel tessuto adiposo che possono aumentare il rischio di obesità e portare a malattie croniche come il cancro e il diabete. I risultati di un recente studio hanno dimostrato che mangiare tardi ha effetti negativi sulla fame e sugli ormoni che regolano l'appetito. Risultati che mettono in guardia sulle conseguenze di un'alimentazione tardiva che può a lungo portare a gravi problemi di salute.

Foto © Depositphotos.com

LA SCELTA DELLE ZANZARE

"Cosa attira le zanzare?". L'eterno dilemma sembra aver finalmente trovato una risposta. Alcuni scienziati hanno spiegato che ciò che rende "calamite" alcuni soggetti, è l'odore della propria pelle. A determinare la selezione sono dunque delle caratteristiche chimiche uniche che non variano neanche con i lavaggi. I detersivi non le nascondono. Sono invece i livelli più alti di acidi carbossilici a fare la differenza. Chi ne produce di meno è dunque salvo.



Foto © Depositphotos.com

LA DIETA DEL SILENZIO



"Silenzio a tavola". Si chiama 'effetto crunch' e aiuterebbe a mangiare di meno. La scienza ha messo in luce che mangiare senza il sottofondo della televisione e in assenza di altri rumori, comprese le chiacchiere fra commensali, sarebbe di aiuto al dimagrimento. Il segreto, dunque, per agevolare la perdita di peso risiede tutto nel concentrarsi solo sulla propria masticazione, evitando qualsiasi altra interferenza sonora. A beneficiarne, la linea e la mente.

Foto © Depositphotos.com

dimagrisci
e alleni
tutto il corpo

salire e scendere le scale

Migliora la circolazione sanguigna, lavorano i muscoli delle gambe, si rassodano i glutei, si bruciano i grassi e si contrasta la ritenzione idrica e la cellulite.

Migliora la frequenza cardiaca e la capacità polmonare.

OCCORRE SOLTANTO SALIRE E SCENDERE LE SCALE.

È il nuovo fitness trend.

Vittime e spesso complici delle comodità, siamo molto più abituati a usare gli ascensori rispetto a fare qualche rampa di scala. Un po' per necessità, un po' per pigrizia scegliamo così la soluzione più rapida. Occorre invece invertire la tendenza e tornare ai gradini. Una "regola" da reintegrare facilmente nella vita

quotidiana per combattere la sedentarietà. Perché, salire e scendere le scale a casa o al parco, è un esercizio veloce e a costo zero, che non impatta con l'ambiente e aiuta a mantenersi in forma.

LA MIGLIORE GINNASTICA NATURALE

"Salire le scale significa bruciare rapidamente calorie: in un quarto d'ora se ne vanno ben 75 di calorie. Non male!", riferiscono medici e personal trainer. Secondo recenti studi dell'università di Ginevra in tre mesi si ottengono ottimi risultati come la riduzione del girovita e la diminuzione del peso corporeo. Senza dimenticare che le scale migliorano la circolazione del sangue e aiutano una corretta respirazione, fanno bene al cuore e ai polmoni e, non ultimo, tonificano i muscoli, a partire dai polpacci e dai glutei. Un altro studio, di fonte americana ha evidenziato che tale esercizio ginnico è considerato un'eccellente terapia contro il diabete di tipo B. Ma c'è di più. Fare le scale aumenta potenza ed equilibrio e riduce ansia e stress.

EFFETTI RIABILITATIVI BENEFICI

Un'altra buona notizia arriva da una ricerca italiana pubblicata su *Clinical Rehabilitation* e condotta su un centinaio di pazienti a seguito di un intervento di protesi all'anca. Pazienti che sono stati divisi in due gruppi: uno ha seguito l'iter tradizionale di riabilitazione, con un allenamento specifico per tonificare i muscoli della gamba associato all'uso delle stampelle; all'altro sono state invece prescritte azioni di vita quotidiana, come salire le scale di casa a piedi. Il risultato è che la disabilità e il dolore sono diminuiti molto più velocemente nel secondo gruppo, con un deciso miglioramento complessivo della qualità della vita. "Tutti hanno apprezzato la semplicità degli esercizi e la consistenza dei loro benefici, che si sono mantenuti anche a un anno dall'uscita dell'ospedale" ha commentato in un'intervista Mario Monticone, responsabile

SCALARE I GRATTACIELI DI CORSA, È IL "VERTICAL SPRINT"

Una disciplina sportiva sicuramente alquanto singolare. È il Vertical Sprint, che tradotto vuol dire salire a piedi le scale dei grattacieli più alti al mondo. Nato a New York, la sua paternità va attribuita a delle persone che lavoravano all'interno dell'Empire State Building (grattacielo di 86 piani e 1.586 gradini), che iniziarono a salire di corsa le scale inventando la Run Up. Ben presto tale moda divenne una disciplina sportiva diffusa in tutto il mondo. E così grazie alla Federazione "ISF" (International Skyrunning Federation) è stato creato un campionato che si svolge nei Grattacieli più alti del Mondo, il *Vertical World Circuit*.

dell'Unità di riabilitazione specialistica neuromotoria della Fondazione Maugeri di Lissone.

COME SFRUTTARE AL MEGLIO LE SCALE?

La risposta arriva degli esperti: "Non basta certo fare tre-quattro piani a piedi ogni tanto. Le scale sono una palestra privata, gratuita, da sfruttare almeno tre volte al giorno, per non meno di 25 gradini da fare senza soste. Per intensificare è possibile fare piccole variazioni al proprio passo: uno-due gradini alla volta, a zig-zag, a passi incrociati o spostan-

dosi da un lato all'altro della rampa. Così si allenano equilibrio e coordinazione". "Per non correre il rischio di sviluppare dolori o problemi a caviglie e ginocchia è fondamentale tenere d'occhio la postura - aggiungono -. Per mantenerla il più corretta possibile occorre fare attenzione a piegarsi leggermente in avanti, mantenendo contemporaneamente la schiena dritta, sguardo e testa alti. Altrettanto importante è l'appoggio: occorre far aderire tutto il piede sul gradino, quindi non solo la punta, soprattutto in fase di discesa".

CONTROINDICAZIONI

"I soggetti con una condizione di salute precaria con patologie come artrosi, artriti o problemi alle articolazioni, specialmente se in sovrappeso, devono chiedere consiglio a un medico specialista prima di allenarsi, così da non rischiare di peggiorare ulteriormente tale situazione. I soggetti che presentano problemi alle ossa e alle ginocchia, salire e scendere le scale in modo ripetuto, potrebbe difatti comportare ulteriori lesioni", concludono medici e personal trainer. 🏃‍♂️



Un ottimo esercizio per velocizzare la perdita di peso. Alcuni studi dimostrano infatti che, fare per 15 minuti le scale, le calorie bruciate sono ben 75 con una conseguente diminuzione di peso e girovita. Salire e scendere due rampe al giorno in un anno equivale a perdere anche 3 o 4 chili. "Il beneficio calorico dell'arrampicata" sulle scale è comunque determinato dall'intensità con cui l'attività stessa viene svolta - è il parere espresso dai medici -. Se è rapida, i benefici sono notevolmente migliori. Correre sulle scale permette per esempio di bruciare molte

calorie perché coinvolge più gruppi muscolari in modo esplosivo. Trenta minuti di corsa sulle scale permettono di bruciare anche 400 calorie. Anche salire due gradini alla volta è un espediente per allenare i muscoli delle gambe e dei glutei in modo intensivo, ma richiede equilibrio e forza. È sconsigliato se si è poco allenati. È opportuno non dimenticare che correre su e giù per i gradini è un esercizio molto intenso per il cuore e i muscoli, non è perciò consigliato prolungarlo oltre i 30 minuti". Ma c'è di più. Fare le scale aumenta potenza ed equilibrio e riduce ansia e stress.

WORLD HEARING DAY

GIORNATA MONDIALE DELL'UDITO

Torna il World Hearing Day, la Giornata mondiale dell'udito, istituita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e oramai giunta alla sua undicesima edizione. Obiettivo: sensibilizzare i governi mondiali sull'importanza dell'udito, diffondere una corretta informazione sanitaria, prevenire le malattie dell'orecchio che riguardano una persona su dieci. Finalità rilevanti quelle del 3 marzo, tali da coinvolgere oltre 100 paesi in tutto il mondo per richiamare i governi sull'importanza dell'udito e accrescere la consapevolezza di un ascolto sicuro. Secondo gli esperti circa il 5% della popolazione mondiale convive con una perdita uditiva e le stime dell'OMS prevedono che, entro il 2050, una persona su quattro sperimenterà una forma di diminuzione dell'udito. L'edizione italiana, coordinata per l'ottavo anno da Udito Italia Onlus, organizzerà il 2 e il 3 marzo, Hear a Thorn, una vera e propria maratona dell'udito con ospiti e dibattiti.



Foto © Depositphotos.com

IPOACUSIA

AMPIEZZA DEL FENOMENO ITALIANO

“Sentire bene vuol dire sentirsi bene”. Uno slogan purtroppo spesso dimenticato. “Sono infatti pochi gli italiani che si prendono cura del proprio udito, compresi quelli che già avvertono una diminuzione della loro capacità di comprendere e distinguere tutti i suoni. O chi è più a rischio di sviluppare problemi, perché esposto a rumori costanti sul luogo di lavoro”, spiegano gli esperti. Eppure, nel nostro Paese, secondo i dati resi noti dal Ministero della Salute sono 7 milioni le persone con problemi di udito, l'11,7% della popolazione. In Italia, l'ipoacusia riguarda infatti una persona su tre (tra gli over 65) e solo il 31% della popolazione ha effettuato un controllo dell'udito negli ultimi 5 anni, mentre il 54% non l'ha mai fatto. Il 25% di coloro che potrebbero averne beneficio usa l'apparecchio acustico, nonostante l'87% di chi ne fa uso, dichiara migliorata la propria qualità di vita. “Molte delle cause che portano alla perdita dell'udito possono essere evitate attraverso strategie di salute pubblica e interventi clinici implementati nel corso della vita – spiegano dal Ministero della Salute -. La

prevenzione è essenziale, dal periodo prenatale e perinatale all'età avanzata. Nei bambini, quasi il 60% della perdita dell'udito è dovuto a cause evitabili che possono essere prevenute attraverso l'attuazione di misure di salute pubblica. Allo stesso modo, negli adulti, le cause più comuni di perdita dell'udito, come l'esposizione a suoni forti e farmaci ototossici, sono prevenibili”. L'importanza di prendersi cura dell'udito va dunque ben oltre la possibilità di preservare la capacità di sentire bene. “Il guadagno in salute, infatti è a 360 gradi”, chiarisce il Ministero della Salute. E tra le strategie più efficaci di prevenzione indicate dall'Oms per ridurre la perdita dell'udito c'è l'immunizzazione; le buone pratiche materne e infantili; la consulenza genetica; l'identificazione e la gestione delle comuni patologie dell'orecchio; i programmi di conservazione dell'udito sul lavoro per il rumore e l'esposizione chimica; le strategie di ascolto sicuro per la riduzione dell'esposizione a suoni forti negli ambienti ricreativi e l'uso razionale di farmaci per prevenire la perdita dell'udito ototossica. ^{PM}



Foto © Depositphotos.com

CODICE ROSSO

PER PIANETA E UMANITÀ

“Sono decenni che la comunità scientifica, avvalendosi di modelli matematici sempre più accurati, descrive come il clima del Pianeta stia cambiando in modo preoccupante e come le responsabilità siano prevalentemente delle attività umane, a cominciare dall'uso massiccio dei combustibili fossili. “Ne conseguono fenomeni climatici sempre più estremi, frequenti

e devastanti. Molte specie tentano di reagire al cambiamento: alcuni uccelli migratori hanno modificato i periodi di arrivo e di partenza, le fioriture anticipano e le specie montane si spingono finché possono in alta quota. Ma tutto questo ha un prezzo”, spiegano gli esperti. E la conferma arriva anche dal WWF con la pubblicazione del Living Planet Report, un documento annuale

che fotografa la situazione attuale del nostro Pianeta. “Siamo in codice rosso ma possiamo ancora costruire una società nature-positive”. È quanto emerge dall'ultimo rapporto sullo stato di salute della Terra e dei suoi abitanti. Appare subito l'importante relazione tra clima e natura, un parallelo purtroppo spesso dimenticato. Una doppia emergenza data dal cambiamento climatico e dalla perdita di biodiversità. “Emergenze che devono essere affrontate insieme se si desidera tornare ad avere un Pianeta nature-positive – si legge nel rapporto -. Dal 1970 al 2018 si è verificato un calo medio del 69% nell'abbondanza di specie selvatiche monitorate in tutto il mondo. Ma la più grande minaccia da affrontare saranno i cambiamenti nell'uso del suolo. Occorre quindi un approccio positivo alla natura che arricchisce la biodiversità, immagazzina carbonio, purifica l'acqua e riduce il rischio di pandemie”. In breve, un approccio positivo alla natura migliora la resilienza del nostro pianeta e delle nostre società. ^{PM}

EARTH DAY • GIORNATA MONDIALE DELLA TERRA

Mobilizzare il Pianeta perché “la Terra non aspetta!”. Un grido di allarme che si alza forte soprattutto il 22 aprile, data che celebra la cinquantaduesima Giornata Mondiale della Terra – Earth Day. Nonché l'anniversario della nascita del moderno movimento ambientalista nato nel 1970. L'idea arrivò difatti in quell'anno, quando il senatore americano Gaylord Nelson, ispirandosi alle manifestazioni contro la guerra in Vietnam riuscì a mobilitare una protesta ambientale a livello nazionale. “Un unico comune denominatore, allora, come adesso: sensibilizzare l'opinione pubblica per proteggere la nostra casa dalla distruzione a cui la costringiamo da secoli”, spiegano gli scienziati. Riconosciuta come la più grande

celebrazione laica al mondo, la Giornata Mondiale della Terra è oggi contrassegnata da oltre un miliardo di persone unite per celebrare e promuovere la sua salvaguardia. Un'occasione per porre sotto i riflettori la situazione ecologica del nostro Pianeta e fare il punto della situazione. Ma anche un avvenimento educativo e informativo atto a creare cambiamenti politici globali, nazionali e locali. Il tema di quest'anno è il ripristino degli ecosistemi che include azioni come la riforestazione, il rewilding, la ricostruzione delle infrastrutture naturali e la coral restoration. Perché, come ci ricorda un proverbio dei nativi americani: “non ereditiamo la Terra dai nostri antenati, la prendiamo in prestito dai nostri figli”.

SPRECO ALIMENTARE, ARRIVANO LE APP

a cura di Stefania Antonetti



Ci sono quelle che offrono il cibo invenduto a prezzi scontati, quelle che salvano i prodotti in scadenza, quelle che aiutano a cucinare con ciò che è in frigo e quelle che aiutano a conservare gli alimenti. Sono le app-antispreco. La nuova tendenza di consumo che salva il Pianeta e il portafoglio.

Gli alimenti rappresentano una risorsa esauribile e gli sprechi vanno a ingrossare la fila dei comportamenti anti-ecologici, perché dietro la filiera di un ortaggio, della carne, del pesce, del formaggio, dei cereali c'è dispendio di spazio, uno sfruttamento del terreno, di risorse energetiche e acqua. Lo spreco di cibo è dunque una realtà da affrontare per il bene del pianeta.

SIAMO PEGGIORATI

Continuiamo a sprecare cibo e risorse alimentari nella nostra quotidianità. I dati sono chiari: il 47% degli italiani ammette di dimenticare spesso il cibo acquistato, mentre il 46% degli intervistati dall'Osservatorio Waste Watcher, dichiara che gli alimenti una volta a casa, deperiscono in fretta. Un italiano su tre confessa di calcolare male le quantità di cibo che servono in casa e il 33% aggiunge di essere preoccupato di non avere abbastanza cibo nelle mura domestiche, quindi di esagerare negli acquisti.

GLI ERRORI PIÙ FREQUENTI

Sul podio degli alimenti sprecati ci sono frutta, pane e verdure. Cibo che finisce nell'immondizia per le ragio-

ni di sempre. Soldi buttati? Non solo. La stessa indagine di Waste Watcher sottolinea che è l'aspetto economico che viene vissuto come il più grave: "sprecare cibo genera conseguenze di altro genere come l'effetto diseducativo che tali comportamenti hanno sui giovani, lo spreco di risorse ambientali e l'inquinamento".

UNA NUOVA TENDENZA

È dunque arrivato il momento di voltare pagina, favorendo le innovative App-antispreco alimentare, che si traducono in supporti digitali e in comportamenti virtuosi sia nell'acquisto che nel consumo dei cibi. Obiettivo: salvare il cibo in eccesso o prossimo alla scadenza, sia domestico, della grande distribuzione e quello dei ristoranti. E risparmiare denaro.

TECNOLOGIA E PREVENZIONE

Dotare il proprio smartphone di App anti-spreco vuol dire fare una vita più eco-sostenibile, risparmiare e organizzare meglio gli aspetti pratici della vita quotidiana. Ciò vuol dire: acquistare le rimanenze di giornata di alimentari, ristoranti e super mercati a prezzi più bassi, salvare cibo dal macero e risparmiare. In Italia

sono arrivate prima della pandemia, ma solo gli aumenti di questo ultimo periodo hanno incrementato la loro diffusione.

CHI LE USA?

È possibile iscriversi come utenti o come esercenti. Tra questi ci sono bar ristoranti, pasticcerie, forni e super mercati che ogni giorno comunicano le loro eccedenze, alimenti prossimi alla scadenza che rischierebbero di finire nella pattumiera. Una volta che l'app ha la disponibilità da parte del negozio, pubblica l'annuncio, specificando costo e dimensione della scatola da portare a casa.

COME FUNZIONANO?

Abbastanza intuitive, una volta scaricate, permettono di guardare e scegliere le offerte del giorno in formato lista o su una mappa sfruttando il GPS del telefono ma spesso non è dato sapere cosa c'è nella box. È possibile però farsi un'idea in base alla descrizione dell'esercente e alle recensioni degli utenti. Tra le più note ci sono Too Good To Go; MyFood; Babaco Market; Bestbefore; Last Minute Sotto Casa; Ubo; Bring!; Listonic; SoftList e Questa lista della spesa.



ArmoLIPID PLUS

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO
Il più scelto in Farmacia*



Seguiteci sui social e sul sito [Armolipid Italia](http://ArmolipidItalia.com)



La Berberina contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici ad integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine.** Armolipid Plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Leggere le istruzioni sulla confezione.
*Dati di vendita IQVIA sell-out Aprile 2022 segmento integratori alimentari per il colesterolo.
**Claim EFSA pending.



LA CONGIUNTIVITE ALLERGICA



... un appuntamento stagionale da non sottovalutare.

L'incidenza dei disturbi allergici congiuntivali è in continua crescita nei Paesi industrializzati ed affligge con ricorrenza annuale circa il 20 % della popolazione adulta e pediatrica. A differenza di altre forme d'infiammazione congiuntivali, la congiuntivite allergica è semplice da diagnosticare soprattutto nelle più comuni forme stagionali,

infatti i sintomi d'esordio sono caratteristici e facilmente riconoscibili, memori anche dei precedenti episodi di congiuntivite allergica: prurito agli occhi, arrossamento congiuntivale, lacrimazione e gonfiore palpebrale di rapida insorgenza a seguito di una giornata all'aperto dove il contatto con pollini ed altri allergeni è più facile. È sempre preferibile ricorrere al

consiglio del farmacista che può indirizzare alla soluzione più appropriata per adulti e bambini. I colliri antiallergici senza obbligo di ricetta medica sono i più comunemente consigliati dal farmacista, anche se non sono tutti uguali. I colliri a base di ketotifene ad esempio hanno un'azione antiallergica multipla, non solo antistaminica, perché contrastano a più livelli la re-

azione allergica con sollievo rapido e duraturo, con solo due instillazioni giornaliere sia nell'adulto che nel bambino.

PRECAUZIONE

NEL RIMEDIO FAI DA TE

Il ricorso a rimedi inappropriati nella congiuntivite allergica può rivelarsi insoddisfacente e talora anche rischiosa in alcune categorie di pazienti. L'oculista sconsiglia l'automedicazione con i colliri decongestionanti, che hanno un semplice effetto vasocostrittivo senza interferire sui fattori scatenanti della reazione allergica. Si ottiene solo un rapido controllo dell'iperemia congiuntivale ma hanno un impiego obbligatoriamente limitato a pochi giorni (quattro) e alla sospensione del trattamento si può osservare un peggioramento dell'arrossamento, perché i capillari congiuntivali tendono nel tempo a rimanere vasodilatati (iperemia paradossa). Il ricorso ripetuto nell'arco della giornata o nel tempo a questi farmaci espone inoltre al rischio di effetti collaterali sistemici, perché il principio attivo viene assorbito e può determinare vasocostrizione arteriosa e stimolazione cardiaca con aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa. In particolare gli anziani, i cardiopatici e gli ipertesi, dovrebbero chiedere consiglio al farmacista prima di utilizzare i decongestio-



nanti.

"IL CONSERVANTE"

QUESTO SCONOSCIUTO

I colliri antiallergici non sono tutti uguali, infatti esiste ormai un consenso generale degli specialisti a raccomandare i colliri senza conservante. Il conservante più utilizzato nelle formulazioni antiallergiche è il benzalconio cloruro che può causare irritazione e bruciore transitoria, ed in caso di utilizzo protratto favorire l'instaurarsi della sindrome dell'occhio secco. Quindi appare sconsigliabile instillare un collirio con conservante, perché se il principio attivo allevia i sintomi allergici, il conservante irrita la superficie oculare con il risultato finale di un effetto terapeutico meno soddisfacente. I colliri "senza conservante sono oggi disponibili sia in flaconcini monodose che in flaconi multidose avanzati (dotati di sistemi di prevenzione della contaminazione batterica anche in assenza di un conservante aggiunto al collirio). Le confezioni monodose sono generalmente più costose, in termini di costo terapia giornaliera, e talora un po' più scomode da utilizzare. Se preferiamo un contenitore multidose è sufficiente verificare che sulla confezione sia riportata la dicitura "senza conservanti". ●



Gocce oculari
Eumill[®]
OCCHI PIENI DI VITA

SENZA
CONSERVANTI



EUMILL

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

Per occhi irritati
da vento, sole e cloro.



da 10 e 20 monodose



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

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



da 10 e 20 monodose



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

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



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

www.eumill.it

RECORDATI OTC

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

PSICOLOGIA

ORTORESSIA QUANDO MANGIAR SANO DIVENTA INSANO



UN OCCHIO FISSO SULLE CALORIE DI OGNI SINGOLO ALIMENTO E SUL PESO FORMA. UNA VERA OSSESSIONE PER IL CIBO SANO E CONTRO I PRESUNTI "VELENI" ALIMENTARI E PER UN'ATTIVITÀ FISICA PORTATA ALL'ESTREMO CON UNO SFORZO COSTANTE.

È L'ORTORESSIA, UN DISTURBO SEMPRE PIÙ FREQUENTE.

Illustrazione © Depositphotos.com

di Stefania Antonetti

M

MANGIAR CIBI BIOLOGICI, LEGGERI, COSÌ COME NON BERE, NON FUMARE O FARE TANTO SPORT PUÒ IN ALCUNI CASI DIVENIRE ANCHE INSANO.

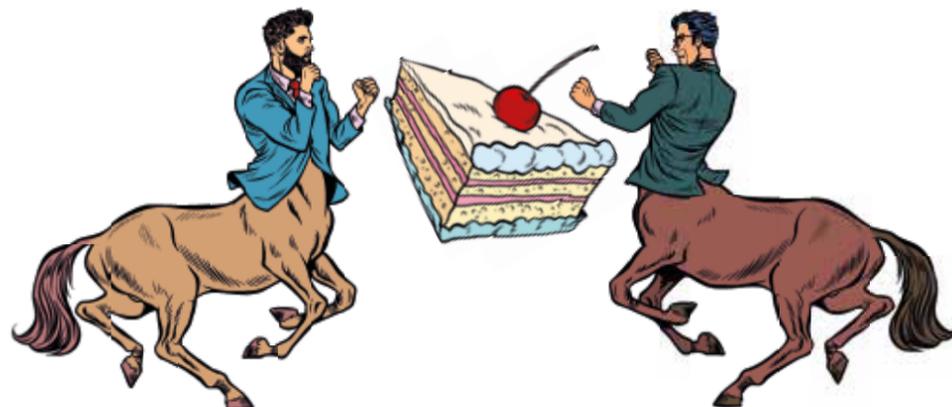
La crociata contro il cibo sospettato di essere inquinato, industriale o nemico, può scivolare in una deriva pericolosa trasformando le giuste regole in comportamenti ossessivi. Che tradotto vuol dire, sprecare e travalicare le buone abitudini alimentari e fisiche e trasformarle in una trappola di maniacali fissazioni.

L'ETERNO APPARIRE

"Vivere nella società odierna comporta spesso l'esposizione a immagini di "corpi perfetti", o meglio, apparentemente perfetti, che finiscono per avere ripercussioni sulla salute fisica e psicologica di chi li osserva – spiegano gli psicologi-. Basta aprire un social per finire nella "trappola" della finta perfezione dove accanto a un fisico scultoreo compare sempre la parola "fit". Ovvero cibi salutari ricchi di proprietà e "benefici" dal punto di vista nutrizionale. Stare attenti alla propria alimentazione è sicuramente il primo passo per tenersi in salute, ma in alcuni casi la continua ricerca del "mangiar sano" può degenerare in ossessione".

CIBO: TANTO SANO DA AMMALARSI

Il risultato è quello di trasformare il piacere della tavola in un rapporto ansioso con ciò che concerne l'alimentazione. In psicologia si traduce in "ortoressia". Termine che deriva dall'unione delle parole



greche *orthos*, che significa "giusto" e *orexis*, ossia "appetito". Un fanatismo alimentare che si trasforma in una vera e propria ossessione per il mangiare sano. Spesso chi ne è affetto si sente superiore, disprezzando chi mangia

diversamente, evita uscite, pranzi e cene, pianifica ogni pasto e ogni spesa nei minimi dettagli. Elimina dalla dieta ogni alimento considerato pericoloso per la salute, come la carne rossa o di maiale, patate e altri carboidrati, latticini, dolci,

ortaggi OGM o non biologici. Cibi invece consigliati in una dieta varia e completa.

UNA PATOLOGIA ASSAI DIFFUSA

Disturbo alimentare tanto recente che ancora adesso non rientra ufficialmente nell'elenco dei DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare). Steven Bratman, l'uomo che classificò questa patologia nel 2001, ne soffriva in prima persona ed era un medico nutrizionista inglese che riempiva la testa dei suoi pazienti con allarmi sulla presunta tossicità di alcuni prodotti alimentari. E li invitava a scavare nel più sepolto angolo di un'etichetta per scoprire qualcosa che potesse far danni.

SOGGETTI A RISCHIO

Chiaro è che non tutti quelli che si prendono cura della propria alimentazione sono potenziali ortoressici, ma alcune persone sono più predisposte: ad esempio, coloro che hanno manie di perfezionismo e tendenze a comportamenti ossessivi, ripetitivi e ansiogeni, potrebbero iniziare ad applicare tali atteggiamenti nell'area alimentare. Analogamente, anche i salutisti estremi e gli atleti troppo attenti all'alimentazione. Particolarmente esposti sono gli adolescenti: la loro particolare fase di vita, il continuo uso del cellulare e dei social, i periodi di isolamento che hanno vissuto sono fattori di rischio.

LE CONSEGUENZE

"Un disturbo questo che non può e non deve essere sottovalutato – spiegano psicologi e nutrizionisti–.



ORTORESSIA, GLI UOMINI I PIÙ COLPITI

Colpisce quasi mezzo milione di italiani. Specie gli uomini. Si isolano e sprecano il piacere di condividere il buon cibo con una buona compagnia. Un isolamento che ha raggiunto quota 450mila persone con una netta prevalenza degli uomini rispetto alle donne. La classifica delle città vede in testa Milano, Roma e Torino; i dati elaborati specificano che l'ortoressia colpisce di più i ceti benestanti, quelli che di solito sono più attratti dall'obiettivo del mangiare sano.



ORTORESSIA E ANORESSIA

In Italia sono tre milioni di persone ad avere a che fare con i disturbi del comportamento alimentare. Se la maggior parte di loro soffre di anoressia e di bulimia, una percentuale tutt'altro che trascurabile soffre di ortoressia con caratteristiche proprie che richiamano inevitabilmente all'anoressia nervosa. Esistono però delle specifiche differenze. Le persone che lottano contro l'anoressia sono ossessionate dalla propria immagine corporea e a causa di ciò limitano l'assunzione di cibo arrecando gravi danni all'organismo. Coloro che soffrono invece di ortoressia, spostano l'asse di interesse sul cibo e sulla purezza del corpo. L'anoressico salta i pasti o risparmia sulle quantità di cibo per evitare l'aumento di peso, mentre l'ortoressico è ossessionato e lotta costantemente per la qualità del cibo e nel definire e mantenere la dieta perfetta, piuttosto che un peso ideale.

L'ortoressia comporta disagi psicologici, sociali e fisici. Primo fra tutti l'isolamento, e non solo a tavola. E' da qui che ha origine quel senso di solitudine e di abbandono, che può sfociare anche in forme depressive importanti. Escludere poi dalla dieta una quantità notevole di ali-

menti comporta delle gravi carenze alimentari ed è sinonimo anche di perdita di peso repentina. L'ortoressia, infatti, può avere come conseguenza la demineralizzazione dell'apparato scheletrico, carenze vitaminiche e disturbi dell'apparato cardiovascolare. 

LE FAVE

la carne dei poveri

Crude o cotte, fresche o secche, saporite, versatili e salutari. Sono le protagoniste indiscusse della stagione primaverile. Ricche di fibre, proteine e sali minerali fanno bene a cuore, mente e corpo e aiutano a perdere peso. Un vero elisir di bontà e salute.



toniche, energizzanti e ricche di sapore, le fave sono ufficialmente le regine incontrastate della primavera. Versatili, gustosi e salutari legumi che ci accompagnano in questo periodo dell'anno, aggiungendo una nota insolita ai nostri piatti, dalle insalate alle preparazioni più elaborate. Fresche e tenerissime, le fave sono perfette per pranzi e picnic all'aria aperta, svelando così il loro lato più dolce nell'abbinamento con salumi e, soprattutto, secondo l'uso toscano, con il pecorino fresco. Una volta cotte, invece, danno vita a ricette semplici e ricche appartenenti alla tradizione contadina o a rivisitazioni attuali e creative.

MA C'E' DI PIÙ

Al di là delle tradizioni culinarie, è bene precisare che le fave fresche che possono essere acquistate solita-

mente tra inizio aprile e metà giugno, si trovano sui banchi del mercato di tutta Italia. "E per fortuna, verrebbe da aggiungere considerando le loro

FAVE, TRA STORIE E LEGGENDE

Un legume antico largamente consumato e apprezzato da svariati popoli antichi (egizi, sumeri, greci, romani ed ebrei), nonostante l'aurea funesta che lo avvolgeva. E mentre Aristotele ne consigliava l'utilizzo, Pitagora, il primo importante vegetariano della cultura occidentale, proibiva le fave ai suoi discepoli. Questo perché le macchie scure dei fiori di fava erano considerate simboli della presenza delle anime dei morti, dunque segni infernali.

notevoli caratteristiche nutrizionali: ricche di proteine e fibre vegetali, ma povere di grassi, fonti imperdibili di vitamine e sali minerali. Senza dimenticare che sono un alimento estremamente economico", spiegano nutrizionisti e dietologi.

DA DOVE ARRIVANO?

Sono dei legumi provenienti da una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle leguminose *Vicia Faba*, originaria dell'Asia. Attualmente le zone di maggiore coltivazione sono l'Italia, la Germania e la Cina. Esistono diverse varietà, che si distinguono in base alle dimensioni (più grosse o più piccole), o in base al colore ossia verde, viola o rossiccio. Tendenzialmente le fave comuni sono di dimensioni medie e colore verde. La raccolta avviene in primavera, periodo in cui possono essere consumate anche crude, soprattutto quelle più tenere



mentre per il resto dell'anno si possono mangiare le fave secche (dopo averle reidratate) o congelate.

LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Protagoniste nei tempi antichi, come cibo dei poveri per eccellenza, considerato lo scarso costo e la semplice reperibilità, sono preziosi legumi poveri di grassi (per la precisione circa 80 kilocalorie per 100 grammi) ma assai ricchi di acqua e principi nutritivi. Le fave contengono la vitamina A indispensabile per la crescita e per la riparazione cellulare; la vitamina K importante per la coagulazione del sangue; i folati, i precursori dell'acido folico, implicato nello sviluppo del sistema nervoso; il ferro, minerale chiave per il trasporto dell'ossigeno ai tessuti e per la produzione dei globuli rossi; il potassio che aiuta a regolare la frequenza cardiaca e a ridurre la pressione arteriosa; il fosforo coinvolto nella riparazione cellulare e nell'attivazione di diversi

ELISIR DI BENESSERE

Inserire le fave nei menù primaverili rappresenta un vantaggio per la nostra salute. Consumare quest'antico e prezioso legume apporta una serie di importanti benefici:

Perfette per la linea. Ricche di acqua e povere di grassi e carboidrati, le fave sono adatte per chi segue un'alimentazione sana oppure per chi vuol perdere peso.

Ottima fonte di proteine. Cento grammi di fave fresche contengono circa 5,2 grammi di proteine. Di queste, circa il 30% sono ricche di lisina, un amminoacido essenziale, importante nel funzionamento del nostro organismo.

Favoriscono la diuresi. Il buon contenuto di potassio permette di contrastare la ritenzione idrica, favorendo la diuresi con effetti positivi sia per chi soffre di pressione alta sia per i soggetti con l'inestetismo della cellulite.

Contrastano l'anemia. Le fave contengono una buona quantità di ferro, minerale indispensabile per il buon funzionamento dell'organismo e del sistema immunitario.

Abbassano il colesterolo. Ricche di fibre vegetali, queste preziose sostanze nutritive supportano la salute cardiovascolare e stabilizzano i livelli di colesterolo nel sangue. Efficaci nella riduzione del colesterolo LDL, prevenendo l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

Prevengono il diabete. La presenza di magnesio e di fibre contribuisce a stabilizzare il valore degli zuccheri nel sangue, sono pertanto consigliate in caso di diabete o iperglicemia.

Proteggono le ossa. Il calcio e il manganese, fondamentale per supportare la funzionalità del sistema nervoso, endocrino e immunitario, proteggono l'apparato scheletrico e prevengono artrite e osteoporosi.

Azione benefica sul cervello. Contengono la L-dopa, un amminoacido intermedio che aiuta a mantenere in salute l'organismo; grazie a tali effetti benefici, la L-dopa è utile nella prevenzione del morbo di Parkinson.

enzimi e il calcio, essenziale per la calcificazione ossea.

CONTROINDICAZIONI ED EFFETTI NEGATIVI

Non tutti possono però beneficiare delle virtù delle fave. "In particolare, non devono essere consumate da chi soffre di favismo, un difetto genetico dell'enzima glucosio 6-fosfato deidrogenasi, presente solita-

mente nei globuli rossi -spiegano gli esperti-. Il soggetto carente di tale enzima, quando ingerisce fave, ha un'improvvisa distruzione dei globuli rossi, e quindi si ha anemia emolitica con colorazione giallastra della pelle. Il consumo è quindi vietato a chi è allergico e sconsigliato a chi soffre di diarrea, dato l'effetto lassativo delle fave. In caso di diabete, è opportuno invece limitarne il consumo. 🌱

PASQUA A TAVOLA

Piatti intramontabili della tradizione italiana

di Stefania Antonetti



I PLIN, GLI IRRINUNCIABILI "PIZZICOTTI" PIEMONTESI

Parte integrante della tradizione culinaria piemontese, gli agnolotti del plin conquistano anche a Pasqua. Originari della zona delle Langhe e del Monferrato sono un piatto tipico a base di pasta fresca all'uovo ripiena di un misto di carni stufate e verdure. Più piccoli dei classici ravioli e agnolotti, si caratterizzano per la forma peculiare, ottenuta sigillando la pasta con un pizzicotto, il "plin" in dialetto locale. Dalle origini incerte, non c'è dubbio che siano nati come ricetta di riciclo degli avanzi, carni cotte e verdure nelle famiglie più abbienti ed erbe di campo e riso in quelle più modeste. Era usanza inol-

tre servire gli agnolotti "al tovagliolo"; una volta cotti e scolati, venivano posati all'interno di un tovagliolo, così che non perdessero morbidezza e accompagnati a un brodo leggero, servito a parte in tazza oppure con del vino rosso. Una tradizione popolare oggi fortemente rivalutata. E se di tradizione si parla occorre precisare che la pasta deve essere tirata finissima, tale da renderla plastica e resistente alla cottura e solo cinque sono i sughi che possono accompagnarli. Si sposano bene con il sugo di carne arrosto; con burro, salvia e formaggio di grana; con carne al ragù tipica del Piemonte; oppure cucinati assieme al brodo di carne o con del sugo che contenga vino.



LA TORTA PASQUALINA: GLI ANNI DI CRISTO

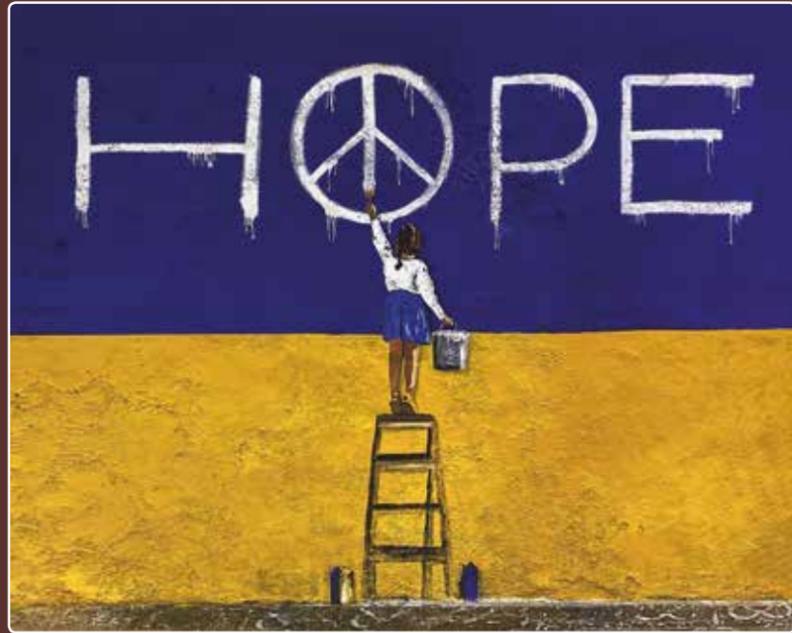
Arriva dall'antica tradizione culinaria ligure: è la torta Pasqualina! Una specialità genovese, la cui origine sembra risalire al XV secolo. Citata per la prima volta dal letterario Ortesio Lando nel documento "Catalogo delli inventori delle cose che si mangiano et si bevono" -e soprannominata "Gattafura", in dialetto "rubata dalla gatta"- è un piatto salato, cotto al forno e ripieno di verdure, uova e formaggio. Una sorta di glorificazione delle abilità delle cuoche, che riuscivano a sovrapporre sino a trentatré sfoglie per omaggiare gli anni di Cristo. Ieri, come oggi è il simbolo della Pasqua.



LA COLOMBA PASQUALE: IL DOLCE "RICICLATO"

Simbolo di pace e amore è il dolce della Pasqua per eccellenza. E tra leggende e realtà vanta una tradizione lunghissima. Pare che la Colomba risalga già al 570 dc in piena epoca longobarda. Ma quella che conosciamo oggi ha origini ben più recenti. Tutto parte nel 1930 da un'idea del pubblicitario Dino Villani che lavorava per un'azienda dolciaria milanese (Motta) e che pensò di commercializzare un dolce tipico per Pasqua, risparmiando. Come? "Riciclando" l'impasto e i macchinari utilizzati per la produzione del panettone. Ma la vera innovazione stava nella forma e nella superficie rivestita con glassa all'amaretto e mandorle. Ingre-

dienti semplici, dalla procedura però laboriosa. La ricetta classica prevede infatti tre lievitazioni. Nel primo impasto occorrono farina, acqua, latte e lievito, impasto che dovrà lievitare per un paio d'ore. Poi si passa al secondo, ciò vuol dire aggiungere farina, zucchero e burro da far lievitare per un'ora e mezza. Farina, burro, uvetta, uova, zucchero, sale, vaniglia e arance candite saranno aggiunti al precedente impasto che dovrà lievitare altre sedici ore, dopodiché si sistema tutto nello stampo a forma di colomba. Si copre con la glassa preparata con farina e amido di mais, albume, zucchero di canna, mandorle e nocciole e prima di infornare è possibile aggiungere altre mandorle e granella di zucchero. 🍪



TvBoy
Hope
Tecnica mista su tela,
144x146cm
2022
© Pop House Gallery

JAGO, BANKSY, TVBOY E ALTRE STORIE CONTROCORRENTE

Bologna apre alle opere più provocatorie, anticonformiste e rivoluzionarie del nostro tempo, in un inedito percorso che ruota intorno ai tre artisti tra i più discussi e amati degli ultimi anni.



all'11 novembre al 7 maggio 2023, Palazzo Albergati di Bologna accoglie la mostra "Jago, Banksy, TvBoy e altre storie controcorrente".

Un evento che, attraverso l'esposizione di 60 capolavori, racconta alcune delle storie più estreme e trasgressive della *public art* italiana e internazionale, attraverso il dialogo tra il misterioso artista inglese e i più influenti artisti italiani del momento, offrendo un panorama esaustivo e provocatorio sull'arte dei nostri giorni. Jago, Banksy e TvBoy hanno sovvertito le regole dell'arte, rifiutando di entrare a far parte di un sistema imbrigliato ed escludente; sono i tre artisti che hanno "creato un precedente" e fatto parlare della loro arte arrivando al cuore del grande pubblico. Una tripla monografica che mostra le opere più significative di ognuno di loro:

a cura di Stefania Antonetti

dalla *Girl with Balloon a Bomb Love* di Banksy; *Apparato circolatorio e Memoria di sé* di Jago; la serie dei baci e quella degli eroi di TvBoy, oltre a pezzi iconici dell'artista come la coppia "modernizzata" che ha dato vita alla enorme opera che dà il benvenuto all'aeroporto di Roma

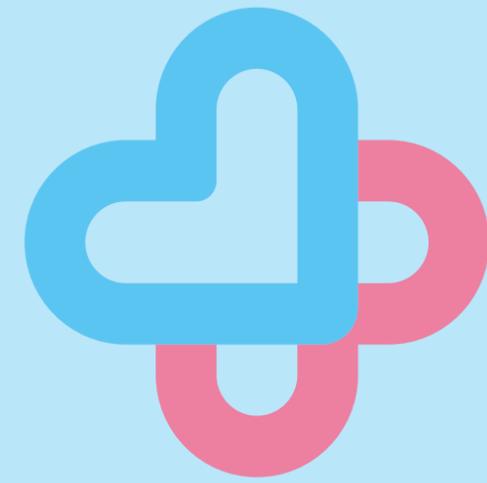
JAGO, BANKSY, TVBOY E ALTRE
STORIE CONTROCORRENTE

a Cura di Piernicola Maria Di Iorio
Dall'11 novembre al 7 maggio 2023

Palazzo Albergati - Bologna

> palazzoalbergati.com
> arthemisla.it

Fiumicino oppure il Gino Strada con il cartello "stop war" comparso una notte di qualche mese fa sui muri di Milano. Si uniscono altre opere di artisti che da loro hanno preso ispirazione e spunto: da Obey - in mostra con il celebre manifesto *Hope*, realizzato nel 2008 per sostenere la campagna presidenziale di Barak Obama - a Mr. Brainwash (anche un esemplare della sua *Mona Lisa*), da Ravo e *La ragazza con l'orecchino di perla* a Laika e il suo celeberrimo *Not this "game"* fino a Pau con la sua serie delle *Santa Suerte*. Un dialogo, suddiviso in 4 sezioni, che porta il visitatore a cogliere le corrispondenze esistenti tra i diversi orientamenti nell'elaborazione delle tendenze legate all'arte e alla street art europea che, in questo momento, è un punto di riferimento internazionale. 



la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

SAN GIMIGNANO LA MANHATTAN DEL MEDIOEVO

Un luogo fiabesco, immerso tra le colline senesi e gli assolati colli della Val d'Elsa, cinto da mura duecentesche e ricco di fascino medievale. È San Gimignano il borgo che conquista con le sue torri, ieri simbolo di potere delle famiglie nobili, oggi fregio di bellezza e suggestione.

Tra vitigni, campi di grano e antichi borghi, è il degno rappresentante della Toscana del Chianti e della Val D'Orcia dove imperano, storia, arte, colori esplosivi, soprattutto primaverili e autunnali, sapori inconfondibili e la buona cucina tradizionale. Una perla che conserva l'atmosfera del borgo trecentesco e l'aspetto di uno dei migliori esempi di organizzazione urbana dell'età comunale. Le sue inconfondibili 14 torri dominano un paesaggio davvero meritevole.

UNO SCRIGNO DI TESORO D'ARTE

Palazzi storici, strade curate, case in pietra, botteghe, pozzi e fonti. Una straordinaria testimonianza della civiltà medioevale, che caratterizza l'intero borgo toscano. Conosciuto come la

città delle belle torri, tanto che nell'epoca di massimo splendore se ne contavano ben 74. Simbolo assoluto del potere, più alte e imponenti erano, maggiore era l'importanza della famiglia che le commissionava, oggi di quelle 74 torri ne sono rimaste 14, un patrimonio medioevale inestimabile.

UN FASCINO INTRAMONTABILE

Inserito all'interno dei patrimoni UNESCO nel 1990, il suo ottimo stato di conservazione, in puro stile medioevale, è dovuto anche ai lavori di ricostruzione avvenuti nel 800' grazie all'opera dell'architetto tedesco Von Klenze. Lavori che permisero di riedificare le mura del borgo e ristrutturare gran parte dei palazzi tutt'oggi presenti. Gli interventi su monumenti ed edifici, per i quali vengono usati solo materiali e tecniche tradizionali, rispettano ancora oggi le principali ca-

ratteristiche del patrimonio culturale, dell'architettura, della storia e dell'arte.

LE TAPPE DA NON PERDERE: LE TORRI

Caratteristiche e inconfondibili catturano attenzione e sguardi, come la Torre Rognosa; la Torre del Podestà la più alta detta anche Torre Grossa di 54 metri; le due Torri degli Ardinghelli in Piazza della Cisterna (XIII secolo); la Torre dei Becci accanto all'omonimo Arco dei Becci; la Torre Chigi, una delle torri più storiche sita in Piazza del Duomo; la Torre dei Cugnanesi; la Torre del Diavolo; la Torre di Palazzo Pellari; quella di Salvucci e la Torre Campatelli.

CHIESE ED EDIFICI RELIGIOSI

Numerosi i gioielli conservati nel suo centro storico, dall'ex conservatorio di Santa Chiara, alla chiesa di San Fran-



Piazza Duomo



Piazza della Cisterna

cesco e San Pietro e la chiesa della Collegiata di Santa Maria Assunta, meglio nota come il Duomo. In stile romanico toscano (terminata nel 1148), all'interno è possibile ammirare la famosa *Annunciazione* lignea di Jacopo della Quercia e diverse altre opere importanti. La visita prosegue con la chiesa di Sant'Agostino, arricchita da numerosi affreschi, la Pieve di Santa Maria e la Chiesa da Torre Grossa.

PALAZZI ED EDIFICI STORICI

Le ricchezze architettoniche e artistiche di San Gimignano sembrano non aver fine. Un capolavoro del genio creativo umano visibile anche in Palazzo Pratesi che oggi ospita la Biblioteca Comunale e il Centro studi sul Classicismo; in Palazzo Razzi, un antico palazzo del Duecento in Piazza della Cisterna; in Palazzo Cortesi; in Palazzo Pratesi e in Palazzo Bac-

cinelli. Non ultimi gli edifici pubblici come la Casa Salvestrini, la Loggia del Comune, il Palazzo Comunale (Palazzo Nuovo del Podestà), sede oggi del museo civico e la pinacoteca dove è possibile visitare la sala di Dante con la *Maestà* di Lippo Memmi.

TRA PIAZZE E MUSEI

Colpisce poi Piazza della Cisterna, tra le più belle piazze medievali al mondo (1273) dedicata ai cittadini, dove un tempo sorgevano taverne e botteghe

e si tenevano mercati, tornei, spettacoli e feste. Non lontana c'è Piazza Duomo, contenitore di simboli religiosi (il Duomo) e politici (Palazzo del Podestà) che oggi ospita il Museo Civico di San Gimignano. Un territorio che si arricchisce del Museo Diocesano; di Arte Sacra di San Gimignano; del Museo etrusco; del museo di Santa Fina; del Museo ornitologico; il San Gimignano 1300; il Museo Peugeot; il Museo della tortura e il Museo del vino e della Vernaccia. 

I LUOGHI DI ASSASSIN'S CREED II

San Gimignano è il borgo dove è ambientato il gioco *Assassin's Creed II*: il secondo capitolo della serie è incentrato infatti sulle vicende del nobile fiorentino Ezio Auditore. Il gioco ha come riferimento l'Italia durante il periodo del Rinascimento.

Hanno gli stessi occhi. E lo stesso collirio.



Zaditen® Oftabak, contro i sintomi della **congiuntivite allergica**.

- Per **adulti e bambini dai 3 anni**.
- Senza conservanti** in flacone con sistema ABAK®.
- Dura fino a tre mesi** dopo la prima apertura del flacone.

È un medicinale a base di Ketotifene. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 01/03/2022
Se il disturbo persiste consultare il medico.

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Promuovi e incoraggia la tua crescita personale e materiale. Hai voglia di successo e di migliorare la tua esistenza. Rinforza dunque il tuo naturale potere creativo e cerca di avere più fiducia in te stesso. Alcuni progetti sono realizzabili in ambito finanziario.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Aumenta l'ambizione, ma i piani professionali non decollano. Tanto vale non impegnarsi in nuove iniziative per evitare delusioni e frustrazioni. Concentra invece le energie sulla crescita personale e non trascurare l'attività fisica che aiuterà a gestire lo stress.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Le ritrovate energie ravvivano progetti e amicizie. In questo clima così movimentato ti senti bene e a tuo agio. Stai mirando in tutte le direzioni! Tuttavia, sii più pratico. Sarebbe infatti opportuno mettere in atto alcuni limiti per evitare poi delusioni future.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Le questioni personali verranno alla luce. Famiglia, relazioni e amici saranno prioritari. Ti occuperai dell'atmosfera amichevole a casa evidenziando interessi personali e professionali. Ordine e armonia arriveranno più tardi. Notizie positive per gli spiriti liberi.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Il tuo temperamento si fa sentire. Con entusiasmo, ti butti a capofitto in ambito personale e professionale, accelerando su ogni fronte. Ti distingui per capacità di comunicazione e senso dell'umorismo. Questo però sconvolge l'ambiente circostante, suscitando invidie.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Devi saper gestire esigenze e fantasie. Ad aiutarti ad avere successo in questo periodo meraviglioso ci sono forze esterne che incoraggiano e spingono a sperimentare soluzioni differenti. Ascolta il tuo intuito, esci fuori dall'abitudine quotidiana e lasciati andare.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

È un periodo complicato. Mai come in questo momento sarà prioritario lottare per mantenere il giusto equilibrio nella vita professionale e in quella familiare. Ricordati che tutto è nelle tue mani. Sta a te dunque decidere se risolvere i problemi o lasciar perdere.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Non lasciare che qualcuno ti costringa a fare qualcosa contro voglia. Solo tu sai ciò che è meglio per te. Resta aggrappato alle tue certezze e alle tue convinzioni. La strada è aperta, c'è la possibilità di incontrare la persona giusta, attento a non fartela sfuggire.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Le energie perdono intensità, ma stai tranquillo. Trova il coraggio di fare ciò che ti appassiona e tira fuori i tuoi talenti. Si sa, le dissonanze rallentano i ritmi e generano contraddizioni. Se non fai attenzione, rischi quindi di compromettere il lavoro svolto.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Rimani calmo e concediti un meritato periodo di riposo. Prenditi una pausa dal lavoro e dalla famiglia e fai qualcosa per te stesso. È il momento giusto per pianificare una vacanza, anche breve se vuoi. Da solo o in compagnia ti permetterà di ricaricare le batterie.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Ti premia il lavoro intenso, i nuovi obiettivi e le nuove idee a cui dedichi tempo. Il successo di alcuni progetti avviati in precedenza è garantito. Anche dal punto di vista finanziario il periodo è positivo e nella vita sentimentale tutto appare stabile e armonico.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

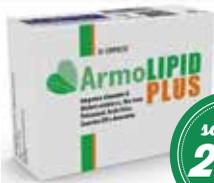
Sei positivo sotto molti aspetti e mentalmente all'apice. Non cercare quindi di lottare contro le idee che ti verranno proposte. E non lasciare che alcuna idea rivoluzionaria ti scivoli tra le dita e provochi dei rimpianti in seguito. Puoi fare grandi passi in avanti.

Illustrazioni © Depositphotos.com

Sbocciano per te Convenienza e Benessere

MARZO

ARMOLIPID PLUS



sconto
20%

30 compresse

VOLTAREN EMULGEL 2%



sconto
20%

tubo 100ml

FLECTOR UNIDIE



sconto
20%

cerotti medicati
4 e 8 pezzi

ENTEROGERMINA 4 MILIARDI



sconto
20%

10 e 20 flaconcini

APRILE

ZADITEN OFTABAK



sconto
20%

Collirio 5ml

FEXALLEGRA



sconto
20%

10 compresse
120mg

IRIDINA DUE



sconto
20%

Collirio 10ml

GEFFER GRANULATO EFFERVESCENTE



sconto
20%

24 bustine