



Periodico di salute, attualità e cultura | Maggio - Giugno 2023

185

PHARMA

magazine



Lactoflorene® PANCIA PIATTA

Il gonfiore
non è più un pensiero!



Se ti vuoi bene... Lactoflorene!

MONTEFARMACO
Si prende cura del tuo benessere

VOGLIA D'ESTATE

VOGLIA DI LIBERTÀ!

Illustrazione © Depositphotos.com

Un tripudio di colori, profumi e sensazioni nuove che sprigiona energia positiva e annuncia l'estate. È arrivata la bella stagione. Libera e solare si "respira" anche su Pharma Magazine, che apre il nuovo numero "tuffandosi" in mare. Fonte di inesauribile benessere è da sempre considerato una vera e propria terapia naturale benefica per corpo, mente e spirito. Un dono prezioso che tutti abbiamo a disposizione. Sfogliando le pagine, poco salutare risulta invece l'alimentazione dei nostri bambini. Una recente indagine mette in evidenza che le giovani generazioni consumano una quantità troppo limitata di verdura e frutta, ponendo l'Italia tra le nazioni europee con il

più alto tasso di obesità infantile. Paradossale, se si pensa che l'Italia è da sempre portabandiera di quel modello alimentare che è la Dieta Mediterranea. Dieta che da anni vince la sfida e si classifica come la migliore al mondo. È la stessa Italia che ha lanciato la sfida di trasformare la Dieta Mediterranea in dieta Planeterranea. Un modello salutare, basato su prodotti alimentari disponibili nelle diverse aree del mondo con proprietà nutrizionali degli alimenti della dieta Mediterranea. Curioso è scoprire anche cos'è la Giornata Mondiale della Risata e perché è tanto importante ridere ogni giorno. La scienza conferma infatti: "una buona risata migliora la qualità della vita, è bene-

fica per la salute e allunga la vita". Ma per scoprire l'elisir di lunga vita, occorre visitare Limone sul Garda. Splendido borgo italiano dove è riposto il segreto della longevità. L'asse si sposta poi sui rischi che corre il cervello in merito all'uso smodato del cellulare, soprattutto nel momento del risveglio con un repentino aumento di ansia e stress. D'obbligo citare nel capitolo benessere la ciliegia, un delizioso frutto diuretico, depurativo e antinfiammatorio che protegge pelle, fegato, vista e aiuta a perdere peso. Altrettanto lecito è pensare a una visita a Rovigo e cogliere l'occasione per vedere la mostra: "Renoir: l'alba di un nuovo classicismo", in programma fino al 25 giugno.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
STEFANIA ANTONETTI

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

Editore



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

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

Stampa
Timpoca, Recco, Genova

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

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

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

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

Sommario

IL MARE UN FARMACO NATURALE

di Stefania Antonetti

Aria e vento, acqua e mare, suono delle onde, luce e sole, sabbia e piedi che la calpestano: è il mare. Una perfetta e magica sintesi che si tra-

duce in benessere e salute. Alleato prezioso della bellezza della pelle è il farmaco naturale per eccellenza che rilassa e rigenera corpo e mente.



08

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA
"RIDI CHE TI PASSA":
GIORNATA MONDIALE
DELLA RISATA
di Stefania Antonetti
- 14 ATTUALITÀ
LA DIETA MEDITERRANEA
DIVENTA "PLANETARIA"
- 19 PSICOLOGIA
GUARDARE IL TELEFONINO
DA APPENA SVEGLI
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
PASTA CON LE TACCOLE
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
BEN ARRIVATE CILIEGIE
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA MOSTRE E MUSEI
"RENOIR E L'ITALIA"
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
LIMONE SUL GARDA
di Stefania Antonetti
- 31 OROSCOPO



19



28



Foto © Depositphotos.com

ALIMENTAZIONE SCORRETTA

Solo 1 bambino su 3 mangia verdura. Un deficit che costa caro. Occorre un'inversione di marcia perché l'Italia si conferma una delle nazioni con il più alto tasso di obesità infantile.

I bambini italiani consumano poca verdura. Un vero e proprio paradosso, se si pensa che la Dieta Mediterranea, nata nel nostro Belpaese ed esportata in tutto il mondo, è considerata uno dei modelli di alimentazione più sani in assoluto. "Un dato che dovrebbe far riflettere - spiegano gli esperti -. Lo sappiamo tutti: le verdure sono fondamentali per la nostra salute, visto che contengono fibre, aiutano a regolarizzare l'intestino e rafforzano le difese immunitarie". Eppure, le generazioni più giovani ne consumano una quantità troppo limitata: soltanto un bambino italiano su tre (ovvero il 31,3%) mangia verdura ogni giorno, mentre il 7,8% la porta in tavola meno di una volta alla settimana. E c'è persino chi non la mangia mai, ovvero il 6% dei bambini che vivono in Italia. A lanciare l'allarme è la Coldiretti, che ha reso noti i dati della sua analisi condotta alla luce del report dedicato all'obesità infantile dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, relativo al periodo 2018-2020. E il problema non è soltanto la verdura, ma anche la quantità esigua di frutta che viene portata in tavola dai più piccoli. "A preoccupare è anche il fatto che quasi la metà dei bambini italiani (45,2%) consuma frutta tutti i giorni mentre ben il 4,6% dichiara di portarla a tavola meno di una volta alla settimana e il 3,6% di non mangiarla mai" sottolinea la Coldiretti. Il risultato di questi stili alimentari scorretti è che i bambini italiani tra i 7 e i 9 anni con una percentuale del 37% registrano i più elevati tassi di sovrappeso tra 33 paesi esaminati, dopo Cipro e Grecia - continuano da Coldiretti -. In particolare, nel Belpaese è in sovrappeso tra il 38,8% dei bambini di 8 anni e il 37,4% di quelli di 9 anni e tra questi è addirittura obeso, rispettivamente il 17,1% e il 15,8%".

STRESS AIUTA LA MEMORIA



Lo stress può aiutare la memoria? Sembra di sì. Una ricerca americana specifica, infatti, che livelli moderati di stress, potrebbero fare bene alla memoria di lavoro, sistema cognitivo con una capacità limitata che può contenere informazioni temporaneamente. Lo stress non deve però andare oltre una certa soglia. Pare che piccole dosi di stress aiutino ad anticipare problematiche future, permettendo così di prepararsi meglio agli eventi e alle conseguenze.

Foto © Depositphotos.com

NO A TROPPI SALUMI

Attenzione al consumo eccessivo di insaccati, i rischi per la salute potrebbero essere seri. A confermarlo è uno studio inglese che ha ribadito che il consumo eccessivo di insaccati ricchi di nitrati aumenta il rischio di tumore all'intestino. Che i nitrati contenuti in wurstel e salumi fossero correlati al cancro non è una novità, precedenti studi hanno rivelato il problema, ma a rincarare la dose è adesso un team di ricerca della *Queen's University* di Belfast.



Foto © Depositphotos.com

SI, NO BAGNARE LO SPAZZOLINO



"Il modo più efficace è non bagnare lo spazzolino né prima né dopo, perché l'acqua indebolisce le setole e le rende meno efficaci nel pulire i denti". A sostenerlo è Nigel Carter, direttore della *Oral Health Foundation*. Punta invece sul benessere il professor Damien Walmsley, della *British Dental Association*: "Si può bagnare lo spazzolino prima o dopo, basta che il fluoro entri a contatto con i denti. Uno spazzolino bagnato rende però la procedura più piacevole".

Foto © Depositphotos.com

OSTEOPOROSI E PRUGNE SECCHIE

In Italia il 23% delle donne oltre i 40 anni e il 14% degli uomini con più di 60 anni è affetto da osteoporosi. Secondo una recente ricerca, le prugne secche aiutano a prevenire o ritardare la demineralizzazione ossea nelle donne in età avanzata. Inserirle nella nostra dieta, può essere quindi un valido aiuto per proteggere le ossa, rallentando il processo di invecchiamento. Ciò vuol dire meno stress ossidativo e infiammazione, rendendo pertanto le ossa più forti.



Foto © Depositphotos.com

IL FARMACO PIÙ COSTOSO

Si chiama *Hemgenix* ed è il farmaco più costoso al mondo. Approvato dalla Food and Drug Administration (FDA) degli Stati Uniti (USA), tale medicina potrebbe salvare diverse vite. È la prima terapia genica per l'emofilia B, una malattia genetica che compromette la coagulazione del sangue. In grado di ridurre del 54% all'anno gli episodi di sanguinamento incontrollato, costa però ben 3,5 milioni di dollari e non è certo accessibile ai pazienti con un reddito medio-basso.



Foto © Depositphotos.com

SBAGLIATO DORMIRE SEI ORE



Errato sostenere che sei ore di sonno a notte siano necessarie per recuperare le energie. Uno studio dell'University of Pennsylvania School of Medicine di Philadelphia dimostra infatti quanto sia controproducente e dannoso per il nostro corpo. Si è incapaci di prendere decisioni, di essere creativi e reattivi e si possono sviluppare malattie croniche come obesità, problemi cardiaci o diabete. A prescindere da sesso ed età, occorre dormire almeno sette ore a notte.

Foto © Depositphotos.com

IL GIGANTE TREMULO

Esiste un luogo che ha dell'incredibile. È la Fishlake National Forest, un parco dell'Utah dove è possibile ammirare una foresta di pioppi tremuli americani. In realtà, non si tratta di tanti alberi ma di uno solo. Albero, a cui è stato dato il nome di "Pando" o "gigante tremulo", le cui radici, misurano 428.967 metri quadrati con peso stimato di circa 5.896.700 di chilogrammi. È così l'organismo vivente più pesante e anche quello più antico con i suoi 80mila anni.



Foto © Depositphotos.com

STARE SEDUTI FA MALE AL CUORE



"Dimmi quanto tempo stai seduto e ti dirò quanto aumenta il tuo rischio di sviluppare malattie cardiovascolari". Sembra infatti che più tempo si è fermi tanto aumenta il rischio di sviluppare problematiche di questo tipo. È quanto emerge da una ricerca apparsa su *Jama Cardiology*, che ha evidenziato che chi rimane fermo da sei a otto ore al giorno vede salire del 12% il rischio di sviluppare problematiche cardiovascolari negli anni, oltre che di morte prematura.

Foto © Depositphotos.com

il mare

un tuffo nel benessere

Una vera e propria panacea. Fonte inesauribile di proprietà benefiche. Una terapia naturale che giova a un gran numero di parti del corpo umano, dal cervello all'epidermide, passando per le vie respiratorie, le ossa e le articolazioni. È il mare l'alleato da sempre di mente, corpo e spirito.

 di Stefania Antonetti

Q

quanto la natura faccia bene al nostro corpo e alla mente è oramai confermato da tutte le ricerche scientifiche. E se da una parte i parchi, i boschi, i laghi e prati sono diventati i nuovi luoghi di ritrovata serenità, uno tra tutti è rimasto costante nel tempo: il mare. Un manto in movimento che non

stanca mai, che riempie e rinfresca le giornate più calde, che regala ricordi impagabili e offre mille motivi per essergli grati. Ma perché il mare è sinonimo di tanto benessere ed equilibrio?



LA STORIA INSEGNA

Già nell'antica Grecia vennero compresi i benefici. Furono i greci a usare l'acqua di mare per curare eczemi, artrite, asma e dolori alla schiena. Lo stesso Ippocrate, il padre della medicina scientifica, intuì

2500 anni fa, che l'acqua del mare aiutava a guarire ferite, preveniva infezioni e alleviava i dolori. Ippocrate nel prescrivere l'uso come cura del corpo, notò nei pazienti, affetti da specifici disturbi, dei miglioramenti dopo immersioni in acqua riscaldata a 38°, seguite da tratta-

menti a base di fanghi alle alghe e massaggi con piante marine. Non a caso la talassoterapia, termine che deriva dal greco *thalassa*=mare e *thèrapia*=trattamento, è quella particolare forma di terapia che sfrutta gli elementi marini, come acqua, aria, alghe, piante e fanghi.



MARE, IL FARMACO NATURALE PER ECCELLENZA

SOLE, ACQUA, SPIAGGIA E SALSEDINE, L'EFFETTO CURATIVO È GARANTITO PER CORPO, PELLE E MENTE

- **Un toccasana per la pelle.** Condizioni allergiche provocate da ipersensibilità della pelle verso sostanze o patologie infiammatorie di tipo psicosomatico (psoriasi, eczemi, dermatiti da contatto e acne seborroica), trovano sollievo grazie ai minerali ad azione antinfiammatoria disciolti nell'acqua di mare. Acqua che contribuisce al riequilibrio dell'epidermide rendendo la pelle più lucida.
- **Libera le vie respiratorie.** L'aria di mare contiene una quantità di sali minerali (cloruro di sodio e di magnesio, iodio, calcio, potassio, il bromo e il silicio) che agiscono da mucolitici e antinfiammatori migliorando

così le funzioni respiratorie. Benefica anche per chi soffre di allergie, sinusiti croniche, asma, raffreddore e altre infezioni respiratorie e per chi ha problemi causati dal fumo o da intossicazioni da agenti chimici.

- **Stimola la produzione di vitamina D.** Il sole favorisce la produzione di tale sostanza che fissa il calcio nelle ossa, combatte rachitismo e osteoporosi ed è essenziale per un sistema immunitario efficiente.

- **Migliora il metabolismo e fa dimagrire.** Al mare il corpo appare più asciutto e pur mangiando di più, si perde più peso. Ciò accade perché il metabolismo funziona me-

LEGGEREZZA E BENESSERE

"La sola osservazione del mare, ci fa stare bene. Tutto merito di quel colore blu che emette onde elettromagnetiche e che regolano il nostro stato emozionale" conferma la scienza. Secondo il biologo marino Wallace J. Nichols: "il senso di pace e serenità che proviamo quando ci troviamo di fronte al mare è in grado di azzerare lo stress provocato dalla quotidianità. Il contatto e la vicinanza con l'acqua influenzano corpo e mente e aumentano il rilascio di dopamina

e serotonina, le sostanze chimiche collegate alla felicità". "Ecco perché siamo attratti dalle visioni marine - aggiunge il biologo -. Sono quelle infatti a evocare, non solo i ricordi felici, ma anche un atteggiamento positivo, come teorizzato dalla scienza del *Blue Mind*, il più salutare stato di calma".

IL SEGRETO DELLA FELICITA'?

"È vivere vicino al mare!". Ad accreditare la tesi è ancora una volta la comunità scientifica. Abitare vicino alla costa riduce infatti lo stress, ren-

de più felici, rilassa e stimola le persone a fare dell'esercizio fisico. Una ricerca dell'Università britannica di Exeter ha dimostrato infatti che "le persone che abitano sulla costa e vicino al mare, vivono meglio, sono più in salute e più felici". Gli studiosi hanno dimostrato che chi vive a meno di un chilometro dal mare è più in forma e più sano rispetto a chi vive a distanze maggiori. I paesaggi marini hanno dunque un effetto antistress, migliorano la respirazione e i livelli di ossigeno nell'organismo e influiscono sul buonumore e la felicità. 

glio, grazie a una maggiore attività fisica e per la presenza di sostanze che ottimizzano i processi biochimici metabolici.

- **Riduce la ritenzione idrica e riattiva la circolazione.** Con la pressione, il movimento e la temperatura fredda dell'acqua la circolazione sanguigna migliora favorendo la riattivazione della microcircolazione. La presenza di sali minerali nell'acqua di mare permette attraverso l'osmosi di eliminare i liquidi in eccesso attraverso pelle e urine.

- **Allevia i dolori alle articolazioni e tensioni muscolari.** I minerali disciolti nell'acqua marina sono vitali per rinforzare le ossa e mantenere una corretta trasmissione nervosa a livello dei muscoli scheletrici. Respirare aria di mare e stare a contatto con la salsedine migliora quindi molte condizioni osseo-articolari e muscolari.

- **Stati depressivi.** Il mare fa bene all'umore, diminuisce lo stress, trasmette tranquillità e favorisce un buon sonno notturno. Sole e mare sono riconosciuti come potenti antidepressivi naturali.

MAI ABBASSARE LA GUARDIA!

Attenzione! Sole e acqua salata possano avere anche effetti negativi. Il sole può produrre dei danni alla pelle e l'acqua di mare ha un potere disidratante.

"È necessario dunque proteggere e idratare adeguatamente la pelle - consigliano da sempre gli esperti -. Occorre utilizzare una crema con fattore di protezione solare alto ed evitare le ore più calde della giornata. Per non vanificare poi l'effetto dell'acqua salata sulla pelle è preferibile utilizzare una crema idratante che nutra la cute e prevenga spellature e arrossamenti e un doposole per lenire la sensazione di calore eccessivo".



RIDI CHE TI PASSA!

“Ridere fa buon sangue”. Nulla di più azzeccato. Perché: “ridere fa davvero vivere meglio e rappresenta la più semplice ed economica via per il benessere sia fisico che mentale, nella vita e nel lavoro”

 di Stefania Antonetti

La conferma arriva dagli scienziati di tutto il mondo. E già, ridere non è solo la parola d'ordine per un ottimo stile di vita, ma anche la chiave per migliorare salute e benessere. Sono molteplici, infatti, i benefici di tale “pratica”: migliora la circolazione del sangue, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, tiene il cervello allenato, contrasta ansia e depressione e contribuisce alla salute del sistema immunitario. “Ridere è dunque vita”. A ribadirlo è una lunga serie di ricerche universitarie, da Oxford al Maryland. Un gesto naturale ed estremamente prezioso in grado di

allungare anche la vita. Secondo uno studio norvegese, avere dell'humour e ridere spesso aumenta la speranza di vita del 20% ossia in media di ben 7-8 anni. Ma c'è di più. Fa anche dimagrire. Una ricerca pubblicata sull'*International Journal of Obesity* ha dimostrato che ridere 15 minuti al giorno permette di perdere in un anno oltre due chili. Una bella risata protegge anche il cuore. Recenti studi hanno dimostrato che ridere per 15 minuti al giorno aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, favorendo l'ossigenazione del sangue con un effetto benefico sul cuore. Aiuta a conciliare il sonno e allevia la ten-

sione, rilassando i muscoli di tutto il corpo. Alcuni ricercatori giapponesi hanno infatti dimostrato che ridere di sera aumenta la produzione di melatonina, meglio nota come “l'ormone del sonno”. Un vero e proprio toccasana, anche in ambito lavorativo: una risata sul lavoro crea infatti legami di gruppo, abbassa il livello di stress, aiuta a risolvere i problemi con più lucidità e le sfide lavorative diventano meno impegnative. La *Mayo Foundation for Medical Education and Research*, ha rivelato inoltre che ridere riduce drasticamente gli ormoni dello stress: il cortisolo del 39%, l'epinefrina del 70% e la



GIORNATA MONDIALE DELLA RISATA (WORLD LAUGHTER DAY)

Un'emozione positiva e potente, in grado di contenere gli ingredienti necessari affinché gli individui possano avere il controllo di sé stessi e possano cambiare il mondo con una sorta di effetto domino. È la risata. Un'arma tanto disarmante quanto potente, tale da meritare il 7 maggio la celebrazione della Giornata mondiale della risata per la pace nel mondo (World Laughter Day). Creata nel 1998 dal medico indiano Madan Kataria, fondatore del movimento mondiale dello Yoga della Risata, la sua popolarità è cresciuta insieme con lo stesso movimento. Un evento sempre più globale celebrato oggi in più di 70 paesi del mondo. Salute, felicità e pace: è questa la missione e la ragione per cui ogni prima domenica di maggio vengono organizzate tante iniziative nel mondo. Obiettivo: imparare a ridere e creare una coscienza di fratellanza attraverso la risata, che si traduce in un linguaggio universale che tutti sono in grado di parlare.

< Foto © stocco.claudio.libero.it _depositphotos.com

LA FORZA DI UN SORRISO: DA IPPOCRATE A PATCH ADAMS

Lo studio dell'importanza dell'umorismo e della risata sulla salute ha origini lontane. Già Ippocrate, filosofo greco e padre della medicina moderna, sosteneva che: “il buonumore equivale a un elisir di lunga vita”. Ma c'è chi si è spinto oltre: “la salute si basa sulla felicità”. Su questo assunto il padre della *clownterapia* Patch Adams ha fondato il suo metodo terapeutico, una combinazione vincente di umorismo e divertimento quali ingredienti essenziali per la guarigione fisica e mentale del paziente. Sembrerebbe però che la paternità della terapia del sorriso sia da attribuire al giornalista scientifico Norman Cousins, il quale ha sperimentato direttamente gli effetti terapeutici della risata sul decorso della malattia. Un approccio che riunisce tecniche e metodologie diverse: dalla più famosa clownterapia, passando per lo yoga della risata, la visione di filmati e spettacoli fino alla partecipazione attiva alla comicità.

dopamina del 38%. Un'indagine della *Loma Linda University*, in California ha evidenziato come, alla vista di un video comico, le beta-endorfine, che alleviano la depressione, aumentano del 27%. Migliora quindi l'umore e la propria autostima e aiuta a prevenire attacchi di panico e ansia. Riduce inoltre il dolore, ciò avviene perché la risata stimola la produzione di endorfine e di encefaline i neurotrasmettitori ad azione analgesica. Rafforza il sistema immunitario. La risata stimola infatti il diaframma, che a sua volta stimola il sistema linfatico che aiuta a distruggere agenti patogeni e tossine. 

LA DIETA MEDITERRANEA A PORTATA DI GLOBO

Parte la sfida: la Dieta Mediterranea diventa planetaria. Obiettivo: promuovere un modello alimentare migliorato, salutare, adatto alle condizioni climatiche e rispettoso delle risorse naturali. Una dieta capace di prevenire patologie e far fronte alle sfide ambientali, economiche e sociali del futuro

Salutare, equilibrata e sostenibile. È la Dieta Mediterranea. Dichiarata il 16 novembre 2010 Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco, dal 2017 detiene il primato di stile alimentare più salutare al mondo. A incoronarla è la classifica stilata dall'*U.S. News & World Report*. Il merito? Favorire la longevità e prevenire malattie croniche non trasmissibili; ridurre del 30% il rischio di eventi cardiovascolari gravi, come infarto e ictus e le probabilità di sviluppare diabete di tipo 2, nonché di dimezzare quelle di tumore all'endometrio nelle donne.

ALLA CONQUISTA DEL MONDO

Perché allora non dare la possibilità ai paesi di tutto il mondo di poterla seguire, beneficiando dei suoi innumerevoli effetti positivi? La sfida più grande che l'umanità deve affrontare è proprio quella di garantire un'alimentazione sana e sostenibile per tutti. Si stima infatti che la popolazione mondiale raggiungerà i 10 miliardi entro il 2050. In questo contesto, la Dieta Mediterranea rappresenta un importante modello da seguire.

MEDITERRANEA E GLOBALE

C'è una nuova cultura alimentare emergente che mira a fare della dieta Mediterranea uno stile alimentare adottabile a livello mondiale, anche in quei Paesi in cui certi prodotti per ragioni climatiche e culturali non si trovano. Come? Adattando la tipica "piramide alimentare" della dieta - di cui l'Italia è portabandiera, assieme a Cipro, Croazia, Grecia, Portogallo, Spagna e Malta - agli ingredienti disponibili nei diversi paesi del globo.

NASCE LA DIETA PLANETERRANEA

Così, l'Università Federico II di Napoli, lancia una proposta e *Nature*, la prestigiosa rivista scientifica, la accoglie. Un progetto di ricerca internazionale -elaborato dalla Cattedra Unesco di Educazione alla salute e allo sviluppo sostenibile, guidato da Annamaria Colao, ordinario di Endocrinologia e presidente dell'Associazione Italiana di Endocrinologia- che mira a esportare la Dieta Mediterranea adattandola ai cibi "giusti" di ogni continente. Una rivoluzione alimentare a tutto vantaggio della salute, dell'economia, del benessere dei lavoratori e della salvaguardia dell'ambiente. È la Dieta "planeterranea".

DALLA PAPAYA ALLE NOCI PECAN

Ma quali sono i cibi individuati come validi sostituti di quelli "mediterranei"? Avocado, papaya, banane verdi e bacche di andacaí sono fonti di acidi grassi monoinsaturi (MUFA), micronutrienti e polifenoli, un'alternativa all'olio extravergine di oliva in America Latina. In Africa Centrale, manioca e teff possono invece sostituire i cereali integrali, difficili e dispendiosi da coltivare. L'olio di canola e le noci pecan in Canada contengono acidi grassi monoinsaturi e fitosteroli e sono benefici anche perché riducono i livelli di colesterolo LDL. In Australia la noce di macadamia, la prugna di Davidson, la bacca di pepe, il finger lime e il bush tomato svolgono un'azione antiossidante e antinfiammatoria. Stesse proprietà in Asia hanno il sesamo e la soia. Le alghe wakame, la spirulina e altre microalghe sono una riserva importante di polisaccaridi complessi, minerali, proteine e vitamine in tutti i Paesi Orientali. 



BioNike
SALUTE E BELLESSERE

SPECIALE 1+1

SCEGLI 2 PRODOTTI
DEFENCE SUN
IL MENO CARO È INCLUSO*



Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | SENZA CONSERVANTI - PROFUMO - GLUTINE

*Il secondo prodotto è scontato del 100%. Promozione valida nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa fino ad esaurimento scorte.

NICKEL TESTED Anche contenuti residui di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,00001%.
* SENZA CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; SENZA PROFUMO aggiunto; SENZA GLUTINE. Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non celiaca (Gluten Sensibility)".
Web: www.bionike.it/italia



DIAMO IL VIA ALLA SCORTA DI VITAMINA D

Un invito che ricorre ogni anno, alle porte dell'estate con il sole che fa da padrone

Quella che usualmente viene chiamata Vitamina D è in realtà uno dei più antichi, verosimilmente il più antico, ormone sintetizzato dalle prime forme di vita sulla terra. La Vit D è quindi un ormone che ha seguito tutta l'evoluzione dalle prime forme unicellulari fino ai mammiferi superiori e in spe-

cial modo fino alle forme con uno scheletro osseo dove, tra le varie attività svolte, ha regolato l'assorbimento intestinale del calcio (Ca) e ha svolto un'azione modulatrice del metabolismo osseo. L'importanza della Vit D si estende, tuttavia, anche a funzioni diverse da quelle legate all'osso; prova ne sono i numerosi recettori distribuiti nelle cel-

IL GIUSTO MIX TRA DIETA E SOLE

La Vit D3 è presente in quantità apprezzabili solo nel classico olio di fegato di merluzzo. Un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo basterebbe per la dose giornaliera di un anziano, ma il suo sapore è poco gradevole. Poi ci sono i pesci grassi, come salmone e sgombro, che con 150 grammi di prodotto coprono il fabbisogno giornaliero, oppure a succo d'arancia, uova, fegato e formaggi, ma la quantità di vitamina D è così scarsa che bisognerebbe mangiare questi cibi in quantità troppo elevata. Si deve comunque ricordare che i valori di Vit D sopra riportati riguardano gli alimenti non cotti, in quanto la temperatura può determinare perdite di Vit D. È quindi evidente che la produzione cutanea è vitale per raggiungere il fabbisogno di Vit D, ma è altrettanto chiaro che la capacità sintetica della cute dipende da numerosi fattori, quali il periodo dell'anno, la latitudine, l'altezza sul livello del mare, il tipo di carnagione, l'età, il tempo di esposizione e altre variabili.

"Purtroppo - spiega il professor Andrea Giustina, endocrinologo, professore universitario e direttore di endocrinologia e osteoporosi agli ospedali civili di Brescia - certe abitudini della vita come proteggersi troppo con le creme solari, stare molto in casa senza esporsi al sole riducono l'assorbimento della vitamina D. Consta infatti che il 70% della popolazione italiana è sotto i livelli minimi di vitamina D nel sangue. Per le persone ospedalizzate la percentuale sale anche al 100%".

Stanno meglio i cittadini scandinavi, che pur non avendo molto sole, hanno livelli di vitamina D più alti dei nostri grazie all'aggiunta di vitamina D in cibi diffusi.

lule di quasi tutti i tessuti e la capacità di altrettante cellule di sintetizzare direttamente al loro interno il metabolita attivo, ovvero l'ormone calcitriolo. La Vit D è stata definita la "Vitamina del Sole", e in effetti, nella maggior parte degli organismi, i raggi UVB sono idonei a ottenere le quantità necessarie di Vit D. Non è necessario restare per

VITAMINA D E PREVENZIONE

La vitamina D va assunta quando è dimostrata la carenza nel sangue. Basta sottoporsi a un'analisi del livello della "25 idrossivitamina D" nel sangue o di "25 (OH)D" per sapere se si è in carenza o no. Se il dosaggio risulta essere inferiore a 75 nmol/L oppure a 30ng/L, a seconda dei sistemi utilizzati, occorre intervenire.

Due sono le forme di vitamina D in commercio: la D3, che stimola l'enzima prodotto dalla pelle per produrre vitamina D. È innocua, perché agisce in modo naturale. Infatti l'organismo attiva la Vitamina D3 soltanto per la quantità di vitamina D che serve all'organismo. Oppure la vitamina D già attiva, riservata però per le persone a rischio, cioè che abbiano già avuto fratture, perché può intossicare l'organismo.



lunghi tempi esposti agli UVB, i quali possono anche determinare danni genetici delle cellule epidermiche. L'importanza dell'irraggiamento solare per la produzione di Vit D è in gran parte dovuta alla scarsità di questo principio negli alimenti, che può rappresentare forse meno del 10% della quantità necessaria.●

NON SVEGLIARE IL CERVELLO CON IL CELLULARE

CONTROLLARE CHIAMATE, MESSAGGI E NOTIFICHE APPENA SVEGLI. NIENTE DI PIÙ SBAGLIATO. UN MODO BRUSCO DI SVEGLIARE CERVELLO E CORPO PERCHÉ TRASMETTE UN MESSAGGIO NEGATIVO CHE OLTREPASSA LA NOSTRA TRANQUILLITÀ. E LA SCIENZA METTE IN GUARDIA: AUMENTANO DRASTICAMENTE ANSIA E TECNOSTRESS

di Stefania Antonetti



Taglietti, scottature domestiche, escoriazioni. Non fermare le tue passioni.

CONNETTIVINA BIO



Ad azione idratante, favorisce la guarigione.

CONNETTIVINABIO crema è indicata per il trattamento di lesioni superficiali, a basso rischio di infezione. A base di Acido ialuronico preparato con metodo biofermentativo, grazie all'azione idratante favorisce la rigenerazione della cute accelerando la guarigione di escoriazioni, tagli, scottature e irritazioni con buoni risultati estetici.

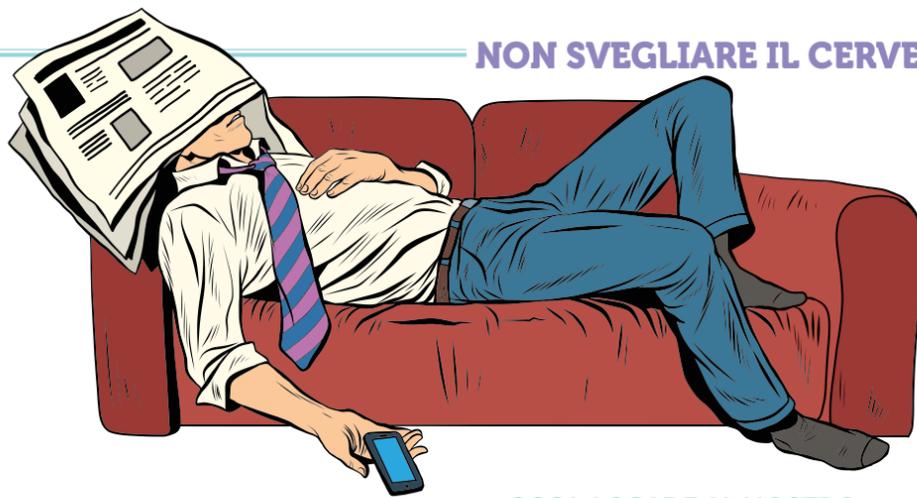
Disponibile anche in garze per lesioni più estese.

60 ANNI DI ESPERIENZA PER LA TUA PELLE.



E

NON SVEGLIARE IL CERVELLO CON IL CELLULARE



È UFFICIALMENTE IL DISPOSITIVO DI RIFERIMENTO. PERMETTE DI CONNETTERSI CON IL MONDO, RICEVENDO NOTIZIE IN TEMPO REALE, SIA SUL WEB CHE SUI SOCIAL. Oggi, sempre di più, continua a inglobare dentro sé servizi e funzionalità di altri supporti digitali e si interconnette a nuovi dispositivi indossabili. Inutile però negarlo: l'uso smodato del cellulare durante i primi minuti che seguono la sveglia è sempre più ricorrente. Un gesto entrato di diritto nella nostra routine quotidiana. Più di un terzo degli utenti in tutto il mondo afferma infatti di controllare il telefono entro i primi cinque minuti dal risveglio al mattino.

SMARTPHONE: SEMPRE PIÙ A PORTATA DI MANO

Se da una parte è aumentato l'utilizzo, conseguentemente sono aumentate anche le preoccupazioni che riguardano il suo eccessivo uso e la dipendenza nei suoi confronti. Già, perché lo stress e l'ansia generati dalle nuove tecnologie hanno già un nome e, secondo recenti studi, il 62% delle aziende ritiene che stiano avendo un impatto significativo sui dipendenti. Ma c'è dell'altro. Sì, perché il grado di "pericolosità" dello strumento smartphone aumenta di mattina presto con effetti negativi sul nostro cervello.

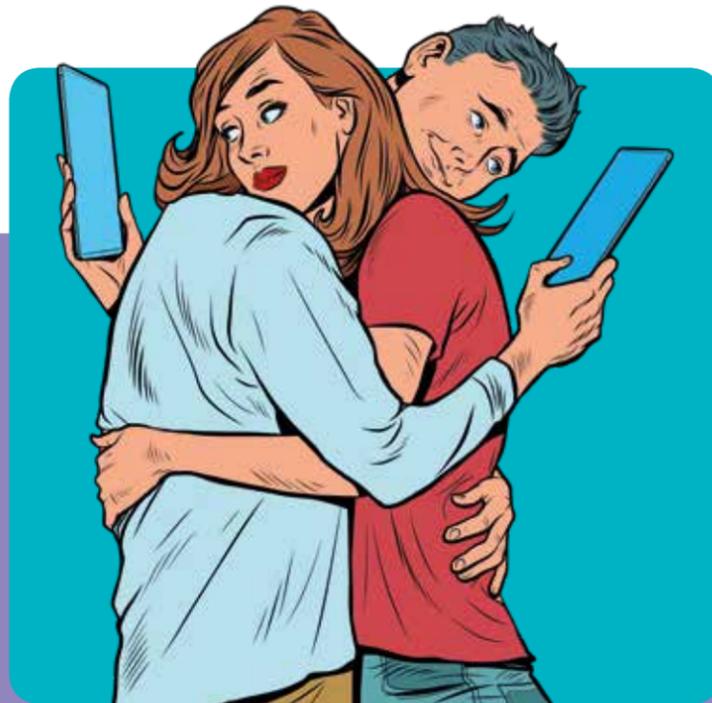
UN BOOMERANG PER LA SALUTE

A spiegare cosa accade è un noto neurologo che lancia l'allarme e invita a rivedere certe abitudini. Il monito arriva dal professore

Piero Barbanti, neurologo e Responsabile del Centro Diagnosi e Terapia delle Cefalee e del Dolore dell'IRCCS San Raffaele di Roma. A colloquio con il quotidiano romano *Il Messaggero* e attraverso numerosi video diventati virali, il neurologo mette in guardia dall'uso ossessivo e compulsivo dello smartphone soprattutto nel delicato momento del risveglio.

COSA ACCADE AL NOSTRO CERVELLO?

"L'utilizzo immediato del telefono da appena svegli ha conseguenze sul nostro organismo -sottolinea Barbanti-. Equivale a seppellire il cervello di informazioni facendolo correre di prima mattina, dietro ispirazioni banali o drammatiche, che fanno passare troppo rapidamente il cervello da una fase creati-



ALLARME TIK-TOK

Le evidenze scientifiche crescono. Così le conferme. I social network possono essere nocivi per lo sviluppo psico-sociale dei minorenni. Ora c'è anche il forte sospetto che TikTok e i video veloci sui social possano danneggiare la capacità di concentrazione e lo sviluppo cognitivo ed educativo dei ragazzi più di quanto avveniva con i video di Youtube.



va notturna a una fase servile diurna generando ansia e tecnostress".

OCCORRE GRADUALITÀ

"Il nostro organismo -aggiunge- necessita di gradualità al mattino, non tanto nell'esposizione alla luce, anzi è in grado di aiutare a regolare il ritmo sonno-veglia, ma piuttosto per i suoi meccanismi cerebrali. La stimolazione cognitiva ed emotiva data dallo smartphone rappresenta un interruttore che spegne e riaccende il cervello in modo più rapido del previsto, alterandone i bioritmi e aumentando la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Il rischio - continua- è quello di avvertire durante la giornata tensione emotiva, irritabilità, apprensività e mal di testa, per non parlare delle potenziali conseguenze a medio e lungo termine come complicazioni cardiocircolatorie e metaboliche".

UN'ABITUDINE ERRATA

Uno studio pubblicato sulla rivista *Anxiety, Stress and Coping* conferma ulteriormente che l'esposizione alle informazioni lette sul display aumenta drasticamente l'ansia nelle persone. Risulta inoltre che si tende a focalizzare l'attenzione verso le notizie negative che trasmettono solo malessere e tensione. Guardare il telefonino appena svegli non è il modo di cominciare la mattina con il piede giusto. E il consiglio è semplice: "tornare alle sveglie tradizionali e tenere lontani i telefonini dal comodino accanto al letto".



ANSIA DA SOCIAL: "NON TAGLIATEMI FUORI"

Il vero nemico del buon riposo nel nuovo millennio sembra essere la celebre Fomo. Acronimo inglese che sta per "Fear Of Missing Out", ossia il timore di essere tagliati fuori. Una forma di ansia sociale caratterizzata dal desiderio di rimanere sempre connessi con le altre persone e dalla paura di essere esclusi. Secondo uno studio viennese del 2021, il 67,8% dei giovani dipendenti da smartphone dichiara di avere problemi di qualità del sonno. "L'idea sbagliata nella mancata rinuncia allo smartphone - spiega il neurologo Piero Barbanti dell'Istituto Scientifico del San Raffaele di Roma - è quella di perdere un'opportunità, o che, se c'è qualcosa di pericoloso, non potrà essere avvertito in tempo. Quando non ci accorgiamo che, in realtà, la vita là fuori scorre lenta, come un valzer, anche senza di noi".

ANCHE DI NOTTE È DANNOSO

Dati alla mano dimostrano inoltre che l'utilizzo dello smartphone può compromettere la qualità del sonno, anche e soprattutto, la sera.

Anche in questo caso il consiglio del neurologo è lo stesso: "lasciare lo smartphone fuori dalla stanza da letto e non utilizzarlo a partire da un'ora prima dell'addormentamento."



PASTA CON LE TACCOLE

AL POMODORO E RICOTTA SALATA

Un piatto primaverile, semplice e sfizioso che trae origine dalla tradizione marchigiana. Non a caso, è proprio il Centro Italia, l'area di maggiore produzione di questi ortaggi che in molti considerano una varietà di fagioli, invece appartengono alla famiglia dei piselli. Oggi diffusi ovunque, versatili e ricchi di vitamine hanno nomi diversi a seconda della zona di provenienza: dai fagiolini piatti, altrove piattoni, fagioloni, fagioli corallo, fagioli lardari fino al titolo di piselli magiatutto. Diversa può essere la scelta della pasta corta, l'importante è prestare attenzione al formaggio: occorre che sia ben stagionato e dal gusto deciso. Il tocco di sapidità è dato infatti da una spolverata di ricotta salata dura, ma anche dal pecorino o dal parmigiano.

INGREDIENTI

- 320 g di pasta di taglio corto (mezze reginette o maltagliati)
 - 400 g di taccole
 - 300 g di pelati (o polpa di pomodoro)
 - 1 scalogno • olio extravergine di oliva
 - ricotta salata dura (o pecorino) • sale

PREPARAZIONE

In una pentola capiente, fate bollire abbondante acqua. Pulite le taccole rimuovendo le estremità e il filo su tutta la lunghezza del baccello. Lavatele, tagliatele a rombi e sbollentatele per cinque minuti. Scolatele, conservando l'acqua di cottura e tenetele da parte. Pulite lo scalogno, tritatelo e soffriggetelo in una padella con quattro cucchiai d'olio. Non appena dorato, aggiungete i pelati schiacciati (o

la polpa di pomodoro), salate e cuocete a fiamma medio-bassa finché non si sarà leggermente ristretto. Aggiungete le taccole al sugo e se occorre anche qualche cucchiaio di acqua di cottura. Cuocete la pasta nella stessa acqua di cottura delle taccole, scolatela al dente e finite di saltarla in padella col sugo. Servitela calda, senza dimenticare di grattugiare scaglie di ricotta salata o pecorino. 



MELANZANE "S" TONNATE

UNA RICETTA PERFETTA PER SALUTARE L'ESTATE,
DAL GUSTO TRADIZIONALE
MA CON UN CARATTERE...
ALTERNATIVO!

INGREDIENTI

- 4 melanzane
- 500 g di ceci lessati
- 250 g di yogurt di soia
- 5 cucchiaini di capperi sott'aceto
 - 1 cucchiaio di tahin
 - 1/2 cucchiaino di senape
 - 1/2 cucchiaio di aceto di mele
 - succo di 1/2 limone
 - fiori di capperi
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

PREPARAZIONE

A

Anzi tutto lavare le melanzane, affettarle sottilmente e scottarle in acqua bollente salata e acidulata con aceto di mele per una decina di minuti. Scolarle, asciugarle e porle in una placca rivestita da carta da forno, condire con olio, pepe e sale, quindi passarle in forno a 160° per circa un quarto d'ora. Nel frattempo frullare insieme i ceci, lo yogurt, i capperi sott'aceto, la tahin, la senape e il li-

mone sino a ottenere una crema dalla consistenza morbida, liscia e consistente. Aggiustare di olio, pepe e sale. Disporre ora su un piatto da portata le fette di melanzane, precedentemente lasciate freddare dopo averle sfornate, e ricoprirle con la salsa di ceci. Lasciar riposare in frigorifero per un paio d'ore avendo l'accortezza di avvolgere il tutto con della pellicola trasparente. 

La stagione delle

CILIEGIE

Proteggono pelle, fegato e vista. Aiutano a perdere peso, sono diuretiche, depurative e antinfiammatorie. Zuccherine, dolci e ricche di vitamine le ciliegie sono uno scrigno prezioso per la nostra salute. Fonte di benessere a portata di mano e bocca, basta però non esagerare.



Regina incontrastata del frutteto è lei, la ciliegia. Tonda, rossa e succosa racchiude un sapore sorprendentemente dolce, tanto che anche un proverbio popolare gioca sulla sua incredibile bontà: "una ciliegia tira l'altra". Sinonimo di bontà e benessere presenta un solo difetto: "quando le ciliegie arrivano, purtroppo, durano poco". Vietato spreccarle, dunque.

UNA STORIA ANTICHISSIMA

L'origine dell'albero va infatti ricercata nelle regioni dell'Asia Minore e della Persia. Diffuso in Egitto sin dal VII secolo a.C. e poi in Grecia, come cita il filosofo e botanico Teofrasto (III sec. a.C.), il nome deriva dal greco *Kérasos*, città della Cappadocia (Cerasunte) dalla quale Lucio Licino Lucullo importò a Roma quelle che definì le "ciliegie migliori". La prima testimonianza di coltivazione in Ita-

lia risale al II secolo a.C. quando Varone, letterato e agronomo, illustrò dettagliatamente l'innesto. Più tardi, Plinio il Vecchio descrisse le dieci varietà nella sua *Naturalis Historia*.

LE VARIETÀ

Con il loro colore rosso acceso sono il frutto dell'albero che appartiene alla famiglia delle *Rosacee*. In particolare, esistono due specie principali: il *Prunus avium* detto anche ciliegio dolce e il *Prunus cerasus* detto invece ciliegio acido.



IL FRUTTO DI VENERE

Nella mitologia greca, l'albero di ciliegio era sacro ad Afrodite, dea della bellezza e dell'amore. Ecco perché la ciliegia è considerato un vero e proprio portafortuna per gli innamorati di tutto il mondo. In Sicilia le migliori dichiarazioni d'amore sembrano si facciano ancora all'ombra di un ciliegio in fiore.

Dal primo derivano principalmente due diverse varietà di ciliegie: le tenerine e le duracine. Mentre le tenerine sono rosse a polpa tenera, le duracine invece possono essere di colore rosso scuro o quasi nero con



ELISIR DI BELLEZZA

Grazie alla presenza di carotenoidi e sali minerali, sono ideali per proteggere la pelle dal sole e ottenere un colore naturale e omogeneo. La polpa è un ottimo rivitalizzante per la pelle del viso, soprattutto se irritata. Dolci e succose le ciliegie vengono utilizzate spesso nelle maschere e negli impacchi rigeneranti o come scrub naturale per il corpo, grazie ai suoi poteri esfolianti. Un frutto, dunque, dalle numerose proprietà benefiche che se utilizzate in sinergia con altri prodotti naturali permette di realizzare lozioni, maschere e creme di bellezza adatte a differenti tipi di pelle e di problemi dermatologici.

polpa rossa o di colore rosso chiaro con polpa rosacea e croccante.

UN VANTO NOSTRANO

L'Italia è il quarto produttore al mondo ma è forse il primo per numero di varietà coltivate, vendute sul mercato nazionale ed esportate all'estero. Acquistarle significa dunque proteggere una ricchezza culturale e lavorativa importante. È il caso delle Ciliegie dell'Etna DOP, della Ciliegia di Vignola IGP e dei Duroni di Marostica IGP, che provengono da Sicilia, Emilia-Romagna e Veneto. In Puglia



IL FRUTTO DELL'ANTICA ROMA

Per favorire la diffusione delle ciliegie in tutto l'Impero Romano, nel "rancio" dei soldati c'erano anche le ciliegie, i cui semi venivano sparsi sul territorio conquistato per favorire la nascita di nuovi alberi.

CILIEGIA, "ASPIRINA" NATURALE

Un vero e proprio regalo di "Madre Natura". Nelle ciliegie si nascondono infatti innumerevoli virtù benefiche per la nostra salute. D'obbligo incominciare dalla ricchezza di vitamina C e A che aiuta a proteggere la vista, contribuisce al buon funzionamento delle difese immunitarie e stimola la produzione di collagene. Senza dimenticare che contengono acido folico, calcio, potassio, magnesio, fosforo e flavonoidi, sostanze importanti per la lotta ai radicali liberi. Mangiare ciliegie aiuta la pelle e il riposo, questo perché sono ricche di melatonina, sostanza che permette di dormire meglio anche quando le temperature si alzano. E non basta. Depurative, disintossicanti, diuretiche e antireumatiche, le ciliegie aiutano a prevenire numerose patologie come l'arteriosclerosi, le disfunzioni renali e l'invecchiamento cellulare e perfino patologie come l'Alzheimer. Sono antinfiammatorie, antiossidanti e calmano gli attacchi di gotta, facendo calare i valori di acido urico. Aiutano a tenere a bada peso e glicemia alta. Uno studio pubblicato su "*Clear Medicine*" ha dimostrato come tale frutto sia in grado di ridurre la concentrazione di grassi nel sangue e la glicemia, prevenendo il diabete.

è molto diffusa la Ciliegia Ferrovia, che deve il suo nome al fatto di essere nata negli anni '30 nei pressi di una linea ferroviaria nella provincia di Bari. C'è poi la ciliegia piemontese Graffione Bianco dal colore giallo/rosa, il cui sapore vira dal dolce al lievemente amaro, gustose anche le varietà Mora di Cazzano (Veneto) e la Sciazza di Siano (Campania).



QUANDO TI SPOSI?

Quando il matrimonio era una scadenza fondamentale per la vita di una giovane fanciulla, era in voga un'usanza: se il pasto o la cena terminavano mangiando ciliegie, bisognava contare i noccioli rimasti nel piatto della ragazza recitando: "quest'anno, l'anno prossimo, un giorno, mai". Temutissimi, per ovvie ragioni, i multipli di 4.

DIETA: CILIEGIE SÌ, CILIEGIE NO?

L'assunzione nelle diete dimagranti sembra dare validi risultati. Con un apporto di circa 40 kcal per 100 grammi, è un frutto ricco di fibre solubili in grado di aumentare il senso di sazietà, ha un effetto depurativo e disintossicante e un'azione riequilibrante dell'intestino, utile in caso di stipsi. Occorre però non superare la dose consigliata: le ciliegie, infatti, contengono un'elevata percentuale di fruttosio, uno zucchero che se assunto in eccesso può danneggiare la salute. Non sono inoltre riscontrabili controindicazioni per il consumo delle ciliegie. I soggetti però che soffrono di colon irritabile o di coliche devono comunque limitare al minimo l'assaggio. 



Pierre-Auguste Renoir,
Le Moulin de la Galette
(studio),
1875-1876.
Ordrupgaard,
Charlottenlund
© studioesseci.net

RENOIR

L'ALBA DI UN NUOVO CLASSICISMO

Rovigo mette a fuoco il momento successivo alla breve esperienza dell'artista impressionista, quando spinto da inquietudine creativa, decide di intraprendere, nel 1881, un viaggio in Italia.

Una mostra originale, spettacolare e di nuova impostazione: "Renoir: l'alba di un nuovo classicismo", a Palazzo Roverella di Rovigo, fino al 25 giugno. Frutto di un enorme sforzo di ricerca compiuto dal curatore Paolo Bolpagni, la mostra concentra la sua attenzione su quarantasette opere di Renoir, provenienti da musei francesi, austriaci, svizzeri, italiani, tedeschi, danesi, olandesi e del Principato di Monaco (anche un capolavoro di proprietà del principe Alberto di Monaco, la "Baigneuse s'arrangeant les cheveux" del 1890). Accanto alle opere di Renoir, sono esposti i capolavori dei grandi maestri dell'arte del passato cui egli s'ispirò nella fase matura della sua carriera. Un percorso espositivo che concentra l'attenzione sul viaggio compiuto in

a cura di Stefania Antonetti

Italia nel 1881-1882 (Venezia, Padova, Firenze, Roma, Napoli, Capri e Palermo), importante nell'evoluzione della sua arte: da qui, dalla luce di Venezia e del Mediterraneo, dalla lezione dei grandi maestri del passato (Carpaccio, Raffaello, Tiziano, Rubens, Tiepolo, Ingres) e

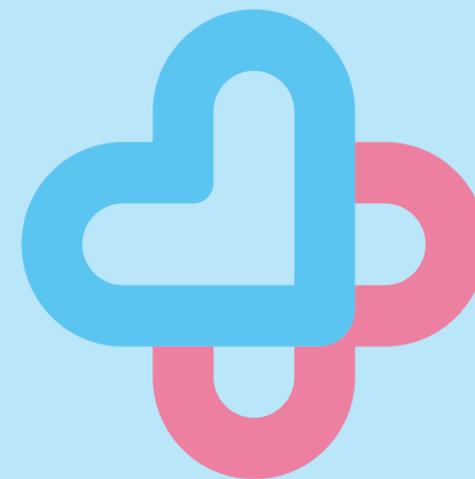
RENOIR:
L'ALBA DI UN NUOVO CLASSICISMO

a Cura di Paolo Bolpagni
Sino al 25 giugno 2023

Palazzo Roverella,
Via Giuseppe Laurenti 8/10
Rovigo

> +39 0425460093
> palazzoroverella.com

dalle riflessioni sulla tecnica pittorica, nacquero i germi di una sorta di nuova classicità. Renoir arrivò così ad anticipare non pochi aspetti del "ritorno all'ordine" che sarebbe esploso verso la fine degli anni Dieci del Novecento in reazione alle avanguardie. Insomma, la fase matura e poi conclusiva della sua carriera, su cui s'incentra questa mostra, non fu affatto un periodo di decadenza, anzi rivela quasi, con le opere pacate, sontuose e spesso monumentali che la connotano, un presagio di sviluppi successivi dell'arte. Obiettivo: porre in risalto l'originalità di una produzione che non fu attardata, ma che costituì uno dei primi casi di quella "moderna classicità" che sarebbe stata perseguita da molti pittori e scultori degli anni Dieci, Venti e Trenta, in maniera speciale in Italia. 



la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

LIMONE SUL GARDA L'ELISIR DI LUNGA VITA

Una graziosa oasi con vista mozzafiato sul lago. Un borgo incastonato in un paesaggio di rara bellezza che si affaccia su acque cristalline, mentre alle spalle è cinto dalle prime imponenti cime delle Alpi. È Limone sul Garda, custode di un segreto che ha incuriosito il mondo.

Relax, sport. Un binomio perfetto per una vacanza "contemplativa" all'insegna delle passeggiate lungolago. Lecito perdersi tra i vicoli del paese immergendosi nella magia di questo pittoresco borgo sulla sponda bresciana del Lago di Garda, adagiato a ridosso dei monti che donano un'atmosfera suggestiva. Un affresco "dipinto" da strade strette, piccole piazze, fontane, saliscendi con scorci sul lago, caffè, boutiques e negozi, caratterizzato da un unico comune denominatore: il limone.

IL FRUTTO TIPICO

Famoso per le sue limonaie e il suo pregiato olio d'oliva, viene naturale pensare che le origini del nome facciano riferimento alla fiorentina crescita dei limoni presente in questa terra. Errato. Perché, come si legge sul sito

del Comune di Limone sul Garda, il nome deriva dal latino "Limen", ovvero confine. È oramai consuetudine però abbinarlo alle limonaie create sotto la Repubblica di Venezia a partire dalla prima metà del XV secolo d.C. Si trattava di apposite serre che consentivano la produzione, favorita dal clima particolarmente mite anche d'inverno, di limoni, di cedri e di aranci.

IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ

Monti, panorama, tranquillità, clima mite e uno splendido lago. Arte e bellezza. Sono queste le caratteristiche del paese in cui "risiede" l'elisir di lunga vita? In questo tranquillo borgo, vivono infatti numerosi ultracentenari. Il loro segreto? Anche la mutazione di una proteina chiamata Apo A-1 che ha determinato un significativo allungamento della vita e un miglioramento della salute degli abitanti. Gli studi

condotti in oltre 40 anni hanno dimostrato che tale gene è in grado di eliminare rapidamente i grassi dall'organismo, riducendo i livelli di colesterolo e di trigliceridi. Un vero toccasana per il cuore, che pone al riparo da rischi legati a infarto e arteriosclerosi.

L'ELOGIO DELLA CNN

L'incredibile storia di Limone sul Garda è stata raccontata anche dalla CNN, in un lungo articolo che invita a scoprire questo meraviglioso borgo. "Le famiglie passeggiano lungo il pittoresco porto e i turisti visitano il Museo della Pesca. Le spiagge accoglienti attirano i bagnanti e gli appassionati di vela in estate mentre gli escursionisti esplorano le alte scogliere frastagliate che incombono sul lago", si legge sulle pagine della CNN in un bellissimo elogio al paesino dove si vive più a lungo.



Veduta Del Lago Garda Dal Monte Baldo



Turisti in bicicletta sulle rive del Lago di Garda
Foto © Dannyiacob_Depositphotos.com

LA LEGGENDA DI LIMONE

La leggenda racconta che dall'amore del dio Benaco e della ninfa Fillide nacquero due gemelli, Grineo e Limone. Il primo avrebbe dovuto dedicarsi alla pesca, il secondo all'agricoltura, ma i due preferirono la caccia lungo le pendici del monte Baldo, dove Limone venne aggredito e ucciso da un cinghiale. Fillide disperata, supplicò il marito affinché riportasse in vita il figlio: così gli somministrò un infuso di misteriosi fiori celesti e il prodigio si compì. Obbedendo alla volontà del padre, Limone si stabilì allora proprio di fronte al Baldo, in una dolce insenatura, riparata dai venti, coltivando quel frutto che da lui prese il nome.

UN BORGHO CHE INCANTA

Colpisce il suo centro storico fatto di piccole stradine che si susseguono in un saliscendi ritmato di case in pietra, balconi fioriti e panorami sul lago. Tipici sono anche i negozi colmi di prodotti a base di agrumi, liquori e olio extravergine. Senza dimenticare il lungolago con i suoi scorci romantici del piccolo porticciolo con le barche attraccate. Nell'estremità nord del borgo sorge la Chiesa di San Rocco, accessibile con una scalinata da cui si gode un bellissimo panorama. Merita attenzione anche la Chiesa di San Benedetto Abate dove è possibile ammirare gli affreschi del Pernici da Como, l'altare maggiore del Benedetto, la pala lignea del Moro raffigurante il momento della deposizione di Gesù.

LIMONAIE, ARTE E SPIAGGE

Immane è una visita a una limonaia. La più famosa è la Limonaia del Castel, dove storia e natura si incontrano nella coltivazione dei diversi agrumi sui tradizionali terrazzamenti. La costruzione, che risale al 1700 ad opera della famiglia Amodei, oggi appartiene al comune che l'ha aperta al pubblico. Da non perdere è il Museo dei Pescatori, Parco Villa Boghi e il Museo del Turismo. E non ultime le spiagge. Limone è perfetta per rilassarsi e godere dell'acqua limpida del lago di Garda nella spiaggia di Grostol in ghiaia con zone verdi e ombreggiate; nella spiaggia Cola, caratterizzata da piccoli sassolini e pietruzze; nella spiaggia Fonte Torrente San Giovanni adatta agli amanti del beach volley e nella spiaggia Tifù adatta invece a chi desidera praticare vela. 

DOLORE CERVICALE? PUOI COMBATTERLO CON LA LINEA



CAPSULE MOLLI

COMPRESSE

BUSTINE

Offre **rapido sollievo** agendo in modo mirato sull'infiammazione. Disponibile in compresse e bustine e **da oggi anche VoltadvanceGo** in capsule molli, facili da deglutire.

Sono medicinali a base di Diclofenac che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Non utilizzare nei bambini e negli adolescenti al di sotto dei 14 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 07/04/2023. Marchi di Haleon o sue licenziati. ©2023 Haleon o sue licenziati. PM-IT-VOLT-23-00004.

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

È il momento giusto per usare tutte le risorse e i benefici che la tua stella fortunata e l'evoluzione ti offrono. Concediti del tempo e cogli le opportunità che si presentano. D'altro canto, per concretizzarle, dovrai avere a che fare con molte e diverse energie.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Dovrai lottare con pensieri e atteggiamenti negativi. I vecchi blocchi che porti con te inizieranno a emergere e potrebbero causare non pochi problemi. Non lasciarti però sopraffare. Cerca invece di cogliere tale situazione come una grande opportunità di cambiamento.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

È un momento di grandi opportunità. Non aver paura di assumerti nuovi rischi e lanciarti in nuove esperienze. Cerca di mantenere un'ottica positiva e sii aperto al dialogo. La tua serenità ti autorizza a cambiare ciò che non ti piace. Il che rende tutto più gratificante.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Gradualmente le energie si dissipano fino a scomparire. Ma presto la tua vita ricomincia di nuovo con il piede giusto grazie a nuove onde positive che ti permetteranno di stare meglio. E la sensazione che il destino ti colpisca per ragioni oscure, presto sbiadisce.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Sei molto creativo ma anche più introverso. Ci sono alcune ottime idee nella tua testa che vuoi implementare. Tuttavia, è necessario prendere in considerazione che qualcosa dovrà essere sacrificato. Meglio dunque razionalizzare e considerare tutti i pro e i contro.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Sei spinto in trincea mentre provi ad aprirti a una nuova visione della vita. Quindi, a volte ti senti bene e altre volte prevale lo sconforto. Il supporto pragmatico delle tue energie ti aiuteranno a trovare le giuste risorse per soddisfare le tue aspettative.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

La capacità di comunicare in modo sincero è una risorsa preziosa in questo periodo. La tua creatività e la tua versatilità sono difatti molto utili. Sei in grado di vedere le cose da diversi punti di vista, ciò aiuta a trovare soluzioni ai problemi che nascono.



Scorpio
23 Ottobre • 22 Novembre

Per raggiungere i cambiamenti desiderati, devono essere intraprese delle misure specifiche. Le novità di questo periodo richiedono pertanto di riconciliarti soprattutto con ciò che ti circonda. Ascolta le tue intuizioni e ricorda di adoperare astuzia e diplomazia.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Sei più incline a esprimere i tuoi sentimenti e a prendere decisioni importanti nelle relazioni. Nuove energie ti spingono infatti ad essere più audace nel comunicare sensazioni ed emozioni. Qualche intralcio sul lavoro, sei poco concentrato. No a decisioni affrettate.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Se hai idee, è il momento di creare il modo per materializzare. Prenditi del tempo, nessuno ti incolperà! La tua perseveranza e la tua forza lavorativa verranno notati e apprezzati. Sii però più spontaneo e amichevole. Hai spesso un atteggiamento duro con gli altri.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Stai per trascorrere una fase molto interessante. Conta su una grande energia e su un importante desiderio di relazionarti con le persone che hai attorno. Sei sempre più in grado di comprendere le tue emozioni e di mettere a punto la strategia per esprimerti al meglio.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Giornate complicate e ricche di imprevisti alimentano il tuo gusto per la sfida. È giunto il momento di riprendere in mano ciò che è rimasto in sospeso. Cerca quindi di riaffermare il ritmo senza strapazzarti. Organizza le tue giornate lasciando spazio allo sport.

AUMENTANO LE TEMPERATURE...

Aumenta la Convenienza

MAGGIO

VOLTADVANCE

20 compresse
rivestite 25 mg



sconto
20%

IMIDAZYL

collirio 10 ml e
collirio antistaminico 10 ml



sconto
20%

REACTINE

6 compresse



sconto
20%

LAILA

14 e 28 capsule



sconto
20%

GIUGNO

DULCOSOFT

soluzione orale
250 ml e 20 bustine



sconto
20%

CONNETTIVINA BIO

crema 25 g



sconto
20%

ESSAVEN

gel 80 g



sconto
20%

KETODOL

20 compresse
KETODOTASK
12 buste



sconto
20%