

FARMACIA ASSOCIATA
F.A.P.



FARMACIA

Periodico di salute, attualità e cultura | Luglio - Agosto 2023

186

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

CERCHI UN RIMEDIO?

gambe stanche e pesanti |

caviglie gonfie
gambe doloranti
vene varicose

Chiedi
consiglio
al tuo Medico
o al Farmacista.

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

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

PER RIPARTIRE IN LEGGEREZZA.



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



Protegge le
pareti venose



Favorisce la
microcircolazione



Allevia dolore
e gonfiore

www.venoruton.it

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

EG
STADA GROUP

STADA
Caring for People's Health

Illustrazione © Depositphotos.com



*Oh estate
abbondante,
carro
di mele
mature,
bocca
di fragola
in mezzo al verde,
labbra
di susina selvatica,
strade
di morbida polvere
sopra
la polvere.*

Pablo Neruda

MAGICA ESTATE!

Sinonimo di vacanze, sole, caldo, notti all'aria aperta e nuovi amori, è l'estate la stagione più amata. Non deve stupire, quindi, che abbia ispirato grandi autori che hanno descritto la felicità, la spensieratezza e la malinconia che da sempre la caratterizzano. È ufficialmente la stagione che per eccellenza "regala" più tempo a noi stessi, così come raccontato nelle pagine del nuovo numero di Pharma Magazine, pagine che danno il benvenuto all'estate e ai tanti benefici che porta con sé. Non un'ipotesi ma una conferma che arriva dall'intera comunità scientifica: "l'estate è un'opportunità per migliorare la qualità della vita e aumentare il

benessere". Occhio, però, perché durante la bella stagione, complici il caldo, il mare o la piscina e la vita all'aria aperta, il rischio di infezioni e malattia può aumentare. Le più diffuse? Le infezioni cutanee, gastroenteriti e intossicazioni alimentari, allergie da punture da insetto, reazioni da contatto causate da meduse e tracine, colpi di sole e colpi di calore. Prudenza anche con le alte temperature, perché spesso sono collegate a un peggioramento dei sintomi di ansia e depressione. E per quanto concerne il binomio: cibo e buonumore? La scienza va avanti e sentenza: "quando ci si sente stanchi e stressati, in aiuto arrivano alcuni cibi in grado di

influenzare positivamente il nostro stato d'animo e le nostre emozioni". Sono i *mood food* i cibi del buonumore. L'attenzione cade poi sulle fragole: un'esplosione di vitamine, minerali e antiossidanti. Il capitolo del benessere si arricchisce infatti di tanti buoni motivi per mangiarne sempre di più. E se l'estate è un richiamo alla bellezza e al benessere, impossibile allora non citare le Cinque Terre in Liguria, suggestivi borghi marinari, caratterizzati da paesaggi mozzafiato, così come la mostra: "Dali, Magritte, Man Ray e il Surrealismo. Capolavori dal Museo Boijmans Van Beuningen", visitabile fino al 30 luglio al Mudec di Milano.

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

Tipmeca, 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

BENVENUTA ESTATE la terapia per mente e corpo

di Stefania Antonetti

Per fortuna c'è l'estate. Il sole, il relax, il movimento fisico, le vacanze e le calde giornate luminose, garantiscono a corpo e mente numerosi benefici.

Dalla bellezza della pelle al buonumore. Un'opportunità per migliorare la qualità del sonno, rafforzare il sistema immunitario e proteggere le ossa.



08

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
OCCHIO
ALLE MALATTIE ESTIVE
di Stefania Antonetti
- 14 IN CUCINA
INSALATA DI MOSCARDINI
E FAGIOLINI
- 19 PSICOLOGIA
IL CALDO DÀ ALLA TESTA
di Stefania Antonetti



19

PARLIAMO DI

- 22 AMBIENTE
MOOD FOOD: I CIBI
CHE FANNO SORRIDERE
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
LE FRAGOLE
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA MOSTRE E MUSEI
"DALÍ, MAGRITTE,
MAN RAY E IL SURREALISMO"
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
LE CINQUE TERRE,
LA GRANDE BELLEZZA
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



28



Più di salute

DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO? TROPPI!

Bere otto bicchieri probabilmente non è dannoso ma neanche necessario. Uno studio pubblicato su *Science* ribalta ogni certezza e spiega quanto occorre bere davvero.

“È assodato: l’acqua è sicuramente uno degli elementi più importanti per la nostra salute e, proprio per questo è giusto assumerne la corretta quantità giornaliera”. È quanto emerge dall’intera comunità scientifica. Generalmente abbiamo sentito nel corso degli anni medici che raccomandavano di bere mediamente 8/10 bicchieri d’acqua al giorno, che tradotto vuol dire circa due litri. Alt: la teoria oggi è ufficialmente diversa. Un gruppo di scienziati dell’Università di Aberdeen ha sviluppato infatti una tesi molto particolare, stabilendo che il fabbisogno giornaliero di acqua dipende dal nostro metabolismo, quindi gli otto bicchieri d’acqua al giorno, da sempre consigliati, potrebbero essere tanti. Troppi, dato che circa la metà dell’assunzione giornaliera di acqua proviene dal cibo. L’analisi, pubblicata sulla rivista *Science*, ha specificato che coloro che vivono in ambienti caldi e umidi e ad alta quota così come gli atleti e le donne incinte, hanno bisogno di più acqua perché il loro ricambio è più veloce. Il professor John Speakman, uno degli autori dell’Università di Aberdeen, ha affermato, che: “il ricambio d’acqua non è uguale al fabbisogno di acqua”. I calcoli emersi suggeriscono che un uomo di mezza età potrebbe aver bisogno di bere da 1,6 a 1,8 litri al giorno, mentre una donna della stessa età da 1,3 a 1,4 litri. Le persone di ottant’anni potrebbero scendere a circa 1,1 litri al giorno ma molto dipende anche dal tipo di cibo consumato. Se si mangia molta zuppa, per esempio, si deve bere di meno. Anche tè, caffè, bevande gassate e succhi di frutta contano per il totale giornaliero, ma contengono anche sostanze poco salutari. Il professore Speakman ha concluso: “bere più acqua di quella necessaria non provoca alcun danno alla nostra salute. Il vero danno che possiamo quantificare è solo nei confronti dell’ambiente”.

Foto © Depositphotos.com

CALDO SE È TROPPO



Secondo la scienza, la temperatura esterna ideale per vivere bene è di 22° C. Quando si superano i 30 gradi e i tassi di umidità sono elevati aumenta la sudorazione e la perdita di sali minerali. Più i gradi dell’ambiente salgono, più i nostri vasi sanguigni si dilatano. La pressione tende a scendere e il cuore è costretto a pompare maggiormente. Ne conseguono giramenti di testa, vertigini, emicrania, nausea, crampi, spossatezza pressione bassa e infarto cardiaco.

Foto © Depositphotos.com

LA DIETA NON FUNZIONA

Cambiare regime alimentare per dimagrire non sempre garantisce il risultato sperato. Il nostro organismo tende ad adattarsi per far fronte al minor apporto calorico, rallentando il metabolismo. Gli studiosi dell’Università dell’Alabama di Birmingham hanno dimostrato che se è vero che seguendo un regime alimentare dietetico si perde massa grassa nel primo periodo, l’adattamento metabolico allunga i tempi del processo di dimagrimento, compromettendo gli sforzi fatti.



Foto © Depositphotos.com

RECUPERO DELLA VISTA



È stato eseguito presso l’ospedale San Giovanni Addolorata di Roma un impianto di protesi sottoretinica. Il primo intervento di questo genere nel nostro Paese. Una speranza per tutti i soggetti affetti da maculopatia atrofica, malattia legata all’età che porta a una degenerazione della vista. Un microchip di minuscole dimensioni, captando la luce nell’infrarosso e generando stimoli elettrici, si è rivelato in grado di restituire per buona parte la capacità visiva.

Foto © Depositphotos.com

CAPPUCCINO PER TUTTI

Il cappuccino è benefico per la salute. Bere latte e caffè assieme potenzia gli effetti positivi di entrambi: a scoprirlo sono stati gli scienziati dell’Università di Copenhagen. Merito di polifenoli e amminoacidi. Il caffè può avere un importante effetto antinfiammatorio sul nostro organismo grazie ai polifenoli di cui è ricco. Tali polifenoli se combinati con gli amminoacidi del latte, producono un effetto inibitorio sull’infiammazione decisamente potenziato.



Foto © Depositphotos.com

IL CERVELLO CONGELATO

Svelato l’arcano segreto. Quando gustiamo un gelato o una granita può succedere di essere colpiti improvvisamente da un attacco d’intensa emicrania. È la “sindrome del cervello congelato”, un disturbo non grave, che si manifesta sulla fronte, alle tempie e al ponte nasale. Causato da uno stimolo freddo, è un sintomo piuttosto comune che passa in pochi minuti. Non c’è cura per il disturbo: unico consiglio è quello di consumare bevande e cibi freddi senza voracità.



Foto © Depositphotos.com

IL SEGRETO DEI CENTENARI



Ci sono alcuni alimenti molto comuni nei menù dei soggetti più longevi. È la “carne dei poveri” molto apprezzata nelle diete dei centenari, accomunati da un regime alimentare semivegetariano con il 95% delle calorie assunto dai vegetali e solamente il 5% di origine animale. Via libera, quindi, a fagioli, lenticchie, fave e soia a cui si aggiungono semi quali noci, mandorle, nocciole, anacardi e pistacchi e qualche bicchiere di vino. Stop invece al tabacco.

Foto © Depositphotos.com

IL PANE “SUPER”

Si è già guadagnato l’ambizioso appellativo di “super”. È l’innovativo pane amico della dieta. Alcuni ricercatori d’oltremarica hanno prodotto un nuovo tipo di pane utilizzando non la farina di frumento ma la farina cellulare di ceci. L’obiettivo era trovare un pane che potesse aumentare il senso di sazietà favorendo, così, il processo di dimagrimento. Sostituire la farina di frumento con la farina cellulare di ceci sarebbe quindi la chiave per raggiungere lo scopo.



Foto © Depositphotos.com

AGLIO E PRESSIONE



Da millenni l’aglio è considerato un alimento ricco di proprietà. E la scienza conferma ancora oggi il suo impatto positivo. Tra i benefici che ne derivano, troviamo in primo un netto miglioramento dei livelli di pressione sanguigna e colesterolo, ma anche un potenziamento delle difese immunitarie. Il principale responsabile di tali effetti benefici è l’allicina. Si tratta dello stesso composto che conferisce all’aglio il suo inconfondibile e caratteristico odore.

Foto © Depositphotos.com

Benvenuta ESTATE



la terapia per mente e corpo

Cura la pelle, protegge le ossa, allevia i dolori muscolari, migliora la qualità del sonno, rafforza il sistema immunitario, riequilibra l'umore e aiuta a dimagrire. Un vero toccasana per mente e corpo. È l'estate, la stagione che tra sole, relax, movimento e buonumore segna un'occasione di rinascita.

 di Stefania Antonetti

Luce, sole, tepore: cresce la voglia di muoversi e di stare in compagnia. Un'opportunità per migliorare la qualità della vita e aumentare il benessere. E la conferma arriva da medici, psicologi ed esperti del benessere: "l'estate è salutare perché si socializza di più, migliora l'umore, si mangia meglio e ci si muove di più. Ma non solo!". Ferie a parte, anche a casa è importante imparare a sfruttare i benefici della bella stagione.

ESTATE

È la stagione più attesa, per molti coincide infatti con la pausa lavorativa e l'interruzione di molte attività invernali, studio, palestra e corsi, regalando così una maggiore quantità di tempo libero. Un periodo dell'anno in cui è possibile rompere con la routine e fare attività piacevoli e utili alla salute. "L'ideale è restare attivi e sfruttare a pieno i benefici legati all'estate sia sul piano fisico che mentale - spiegano medici e psicologi. L'allungamento delle giornate e la maggiore espo-

sizione alla luce sono le principali condizioni che fanno dell'estate una stagione terapeutica".

A PARTIRE DAL SOLE

Per secoli ha significato sopravvivenza, guarigione, energia, ciclo naturale. Che tradotto vuol dire: "più luce, più positività". Le ore di luce in più stimolano la serotonina, la sostanza prodotta dalla ghiandola pineale che aiuta il buonumore, regola l'appetito e aumenta la sensazione di benessere. Inevitabile una maggiore voglia di uscire e stare in compagnia.

A beneficiarne non è solo la psiche ma anche il nostro corpo. La luce stimola la produzione di vitamina D, di vitale importanza per il rafforzamento del nostro apparato scheletrico. Il sole, cura inoltre alcune malattie della pelle come psoriasi, la dermatite atopica e la vitiligine. Il metabolismo si riattiva e le difese immunitarie si rinforzano proteggendoci da molte patologie cancerogene.

PIÙ ATTIVITÀ FISICA

"Bel tempo uguale: meno macchina, più movimento all'aperto". In estate,

c'è difatti una maggiore motivazione a passeggiare o a praticare sport. Un binomio perfetto che stimola la produzione di endorfine, ossigena, favorisce una buona circolazione, riduce il colesterolo, attiva il sistema immunitario e aiuta a proteggere la salute del cervello. Caldo e attività fisica rendono inoltre necessario idratarsi più frequentemente prediligendo l'acqua. Atto generoso che regala una sensazione di benessere. Uno dei benefici più interessanti è sicuramente l'aiuto apportato alla pelle. Il caldo fa sudare e le tossine vengono eliminate dal corpo, ciò aiuta a mantenere la pelle libera da batteri e funghi, apre i pori e migliora la circolazione.

UNA DIETA PIÙ EQUILIBRATA

"Uno dei maggiori vantaggi è che la bella stagione incoraggia a mangiare in modo più sano - spiegano i nutrizionisti -. Le alte temperature portano a preferire cibi più freschi e pasti meno abbondanti. In estate come non mai, conciliare soddisfazione e salute a tavola diventa semplice. Il consumo di frutta e verdura aumenta, ottimo per il corpo". Indiscutibilmente l'estate influisce quindi positivamente sull'alimentazione. Tutta la letteratura mondiale è concorde sul fatto che una dieta di tipo mediterraneo - molta frutta e verdura, poca carne rossa, pesci di piccola taglia, olio di oliva e frutta secca - è quanto di meglio si possa fare per il benessere del proprio corpo. E la Dieta Mediterranea è tipica della stagione estiva e dei paesi a clima caldo.

AIUTA A DISCONNETTERSI

"L'estate è un buon momento per prendersi cura di sé stessi. Sicuramente uno dei vantaggi è che si tratta di una stagione che invita a uscire, a socializzare e fare attività fuori casa - chiariscono

gli psicologi. Per alcuni, si riduce il carico di lavoro e di studio e ciò contribuisce a un minor utilizzo dei dispositivi elettronici. Questo giova senza dubbio alla mente. In genere, i dispositivi riducono il contatto fisico e incoraggiano il multitasking. Staccarsi un po' è sicuramente fonte di benessere poiché fa bene alla mente e al corpo".

PIÙ TEMPO PER NOI

Le ferie, a casa o in viaggio, permettono di staccare dalla routine quotidiana. "Leggere un libro, fare sport,

visitare un museo o passeggiare senza fretta, sono momenti che oltre a gratificare, consentono di entrare in contatto con noi stessi, ascoltare i nostri bisogni e riflettere - ribadiscono gli esperti. La lettura ad esempio è un'attività molto positiva, favorisce la configurazione di nuove connessioni tra i neuroni, aumenta la capacità di astrazione ed è un ottimo esercizio per il cervello. È stato dimostrato inoltre che una maggiore socializzazione, oltre a migliorare l'umore e aumentare la motivazione, riduce il rischio di demenza".



"Una semplice vacanza apporta benefici psichici e fisici per un mese intero e, talvolta, fino a dieci mesi dopo il rientro". È quanto emerge da uno studio condotto della *Icahn School of Medicine* dell'Università della California e di Harvard, pubblicata su *Translational Psychiatry*. Gli studiosi hanno dimostrato che bastano sei giorni lontani dalla normale routine, trascorsi nel

totale relax e per innescare cambiamenti a livello genetico, che smorzano lo stress, rafforzano le difese e intervengono sui livelli di alcune proteine legate allo sviluppo di demenza o depressione. Se alle ferie si aggiunge anche la meditazione, i vantaggi per la salute aumentano, diminuiscono i sintomi depressivi così come lo stress persino dieci mesi dopo.

BENARRIVATO FERRAGOSTO

È il momento centrale delle vacanze quando per tradizione si organizzano grigliate e pranzi all'aperto. Un ricordo della festività istituita nel 18 a.C. dall'imperatore dei Romani: Ferragosto, infatti, deriva da *Feriae Augusti*, cioè "riposo di Augusto".



OCCHIO ALLE MALATTIE ESTIVE

Afa, solleone e viaggi. L'estate è arrivata. Peccato però che virus e batteri non vanno in vacanza, compromettendo il nostro sistema immunitario.

Complici il caldo, il mare, la piscina e la vita all'aria aperta il rischio di infezione e malattie aumenta. Importante conoscerle per limitare i danni.



di Stefania Antonetti

L'estate è per antonomasia sinonimo di libertà e vacanza. Eppure, non lo è per virus e batteri. "Sebbene alcuni agenti eziologici, come l'influenza, il virus respiratorio sinciziale e il Rhinovirus, scompaiano quasi del tutto, altri agenti patogeni prendono il sopravvento, come batteri, funghi e parassiti che sono tra i maggiori responsabili delle infezioni che colpiscono grandi e piccini nel periodo estivo", spiega Susanna Esposito, professore ordinario di Pediatria presso l'Università degli Studi di Perugia e presidente dell'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid). "Lecito affermare che una stagione completamente esente da patologie non esiste - concorda la comunità scientifica. Uno stile di vita sano e l'ascolto dei consigli degli esperti sono però un'efficace risposta ai problemi più comuni riscontrabili durante la bella stagione evitando così situazioni a rischio". Un focus sulle cinque malattie tipiche della bella stagione. 

INFEZIONI CUTANEE

Le più comuni sono l'impetigine e la micosi da piscina. La prima, detta anche "Piede dall'atleta" è un'infezione batterica della pelle molto contagiosa che colpisce soprattutto i bambini. Il rischio di contrarla si moltiplica se la sabbia o l'acqua del mare sono sporche, anche caldo e umidità aumentano il rischio. Causata dallo streptococco beta-emolitico di gruppo A o, più raramente, dallo stafilococco aureo, genera vescicole-bolle che si risolvono nel giro di 4-8 giorni. La micosi da piscina è invece un'infezione fungina che coinvolge le dita di piedi e mani che si presenta con macchie eritema-squamose localizzate soprattutto sotto la pianta dei piedi o del palmo della mano. Un'infezione piuttosto contagiosa favorita dal contatto diretto, dalla frequentazione di luoghi pubblici e dallo scarso rispetto di buone norme igieniche. Fondamentale quindi usare disinfettanti per le mani e utilizzare ciabatte in gomma da indossare sempre a bordo piscina, nella doccia e nello spogliatoio ed evitare di scambiare teli, asciugamani e spazzole.

ALLERGIE DA PUNTURE DI INSETTO

Le punture di api e vespe possono causare reazioni diverse, da una semplice eruzione allo shock anafilattico che, sebbene raro, può mettere una persona in serio pericolo di vita. Anche le punture delle zanzare non vanno sottovalutate, punture che possono essere evitate con semplici accorgimenti: utilizzare repellenti, non uscire nelle ore del tramonto, indossare indumenti che coprano braccia e gambe e proteggersi con zanzariere. Nella maggiore parte dei casi, le conseguenze sono lievi: rossore, prurito, bruciore o leggero gonfiore. Solo in rari casi la puntura di un insetto (ape, vespa, calabrone, scorpione) provoca gravi reazioni, soprattutto in caso di allergie. "Il discrimine tra il lieve e il pericoloso sta nei sintomi - spiegano gli esperti-. Se la persona avverte difficoltà respiratorie, gonfiore di labbra e palpebre, gola, vertigini, debolezza, confusione, battito cardiaco accelerato, orticaria, nausea, crampi, vomito, occorre immediatamente contattare un medico o andare in Pronto Soccorso. In tutti gli altri casi basta togliere l'eventuale pungiglione, lavare l'area interessata con acqua e sapone o applicare un crema ad hoc".

COLPI DI SOLE E COLPI DI CALORE

Le elevate temperature estive aumentano la possibilità di essere soggetti a colpi di sole e colpi di calore. Termini spesso utilizzati come equivalenti, corrispondono invece a due disturbi diversi. Il colpo di sole (o insolazione) è una condizione patologica che si manifesta come conseguenza di un'esposizione del corpo prolungata e diretta ai raggi solari. Ciò comporta un aumento della temperatura corporea oltre i 38 gradi e può associarsi a scottature. Il colpo di calore (o ipertermia) invece, si manifesta quando la temperatura esterna è molto alta e una persona non riesce a disperdere calore. I bambini e gli anziani sono i più a rischio. È importante evitare l'esposizione prolungata, soprattutto nelle ore più calde e in assenza di un'adeguata protezione, soprattutto della testa, gli esperti consigliano di preferire luoghi freschi quando le temperature sono elevate. Tra i sintomi: febbre, cefalea, nausea, irritabilità, confusione mentale, e nei casi più gravi, perdita di coscienza e collasso cardio-circolatorio.

PUNTURE DI MEDUSE, TRACINE E RICCI DI MARE

In estate è assai frequente imbattersi in meduse, tracine e ricci di mare, animali marini che causano ferite e punture che, se non curate, possono procurare anche fastidi gravi. Le meduse con i loro tentacoli possono sfiorare ogni parte del corpo; l'irritazione della pelle è causata proprio dal contatto con la sostanza urticante che viene rilasciata dall'aprirsi delle vescicole. Nascoste sotto la sabbia ci sono invece le tracine (o pesci ragno) che con i loro aculei appuntiti, se calpestate, iniettano un potente veleno. Mani e piedi possono essere altresì colpiti dagli aculei dei ricci. "Pungersi con una tracina genera un violento dolore, il contatto avviene solitamente con i piedi e il male può estendersi a tutta la gamba, con la pelle che si irrita e si gonfia - spiegano gli esperti-. Anche essere punti da un riccio causa solitamente dolore e fastidio. Entrare a contatto con una medusa significa altresì avvertire un dolore bruciante la cui durata è piuttosto mutevole, a cui si aggiunge nella zona interessata, una reazione cutanea simile a quella dell'orticaria".

MALATTIE GASTROINTESTINALI

Non sono certo rare le malattie gastrointestinali in estate. Si tratta di infezioni che possono colpire i turisti che frequentano località esotiche caratterizzate da climi molto caldi. E non solo. Malattie di origine infettiva dovute a virus come Rotavirus, Norovirus, Adenovirus e a batteri come lo Stafilococco, la Salmonella, Escherichia Coli. "La febbre e lo stato di disidratazione che si accompagna a nausea, vomito, diarrea e cefalea possono risultare anche molto pericolose. È quindi buona norma cercare di evitare cibi poco cotti, creme, latticini e uova e di bere acqua esclusivamente da bottiglie sigillate - spiegano gli esperti. In caso di intossicazione acuta con conseguente grave disidratazione, non è da escludere il ricovero ospedaliero". D'obbligo citare la "Diarrea del Viaggiatore", un disturbo intestinale spesso accompagnato da crampi e dolori addominali. Definita per l'appunto del viaggiatore - colpisce soprattutto chi si reca in zone tropicali, Africa, oriente o America del Sud, ed è causata da batteri, parassiti e virus che si trasmettono attraverso acqua e alimenti contaminati.





INSALATA DI MOSCARDINI E FAGIOLINI

INGREDIENTI

- Fagiolini 1 kg • Moscardini 400 gr • Tonno sottolio 150 gr
- Spicchio di aglio 1 • Basilico (qb) • Prezzemolo (qb)
- Maggiorana (qb) • Peperoncino (qb) • Limone (qb)
- Olio extra vergine di oliva (qb) • Aceto (qb) • Sale e pepe (qb)

PREPARAZIONE

Lessare, scolare e raccogliere i fagiolini in un recipiente. Anche i moscardini vanno lavati e puliti. Ciò comporta eliminare gli occhi e il becco con un paio di forbici, svuotare la sacca e sciacquarli bene sotto l'acqua. Occorre poi lessarli in acqua salata e limone per quindici minuti, scolarli, tagliare in due i più grandi e lasciare interi i più piccoli. Via libera poi alla preparazione del profumo e particolare condimento. In una casseruola occorre versare un bicchiere d'aceto, unire ab-

bondante basilico, maggiorana, poco prezzemolo, uno spicchio d'aglio e il peperoncino. Portare il tutto in ebollizione, lasciando che evapori per alcuni minuti. Spegnerne ed eliminare gli aromi. Sgocciolare il tonno e distribuirlo sui fagiolini e unire i moscardini. Condire versando a filo l'olio, l'aceto aromatizzato, sale e pepe e zeste di limone. Riporre il tutto in frigorifero per due ore, al termine del quale, la vostra insalata di moscardini e fagiolini può essere servita.



voglia di estate! Voglia di cibi freschi e appetitosi. Come una buona insalata di moscardini, fagiolini e tonno, protagonisti indiscussi di un secondo di mare leggero e gustoso.

Un piatto completo, tipicamente estivo, ideale da portare a tavola anche come antipasto che stupisce con le sue preziose erbe aromatiche che donano un profumo invitante e avvolgente.

Particolare è difatti l'aceto aromatizzato perfettamente in equilibrio con basilico, maggiorana, prezzemolo, aglio e peperoncino. Un ottimo modo per cominciare o concludere un pranzo o una cena in compagnia, magari il tutto accompagnato con crostini di pane all'olio.



Caring Innovation

MADE IN ITALY

SEMPRE DI CORSA MA I DOLORI TI RAGGIUNGONO?

CONTRO DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI
PUOI PROVARE

Flectorartro[®] 1% gel

RAPIDO ASSORBIMENTO



NON UNGE



NON MACCHIA



FLACONE
ANTISPRECO

ATTIVO COME TE.

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 13/01/2023.

www.flector.it



EQUIVALENTE: SÌ O NO?

In Italia, il consumo di farmaci equivalenti, è ancora parecchio limitato, nonostante il Servizio Sanitario Nazionale italiano adotti soluzioni che tendano a favorire l'impiego degli equivalenti, come la sostituibilità in farmacia e il prezzo di riferimento.

Il farmaco equivalente è un medicinale che ha le stesse caratteristiche farmacologiche e terapeutiche del farmaco di marca (detti originatori o innovatori) già presente sul mercato e non più protetto da brevetto.

Il termine generico, con cui venivano inizialmente chiamati i farmaci equivalenti, deriva dalla traduzione letterale del termine inglese "generic drug" con cui viene indicato il nome del principio attivo del medicinale. Questo termine, purtroppo, è stato male interpretato in Italia, diventando sinonimo di scarsa qualità ed efficacia del farmaco generico rispetto a quello di riferimento. Per questa ragione oggi il termine generico è stato sostituito con il termine equivalente, proprio a sottolineare la sostituibilità dei due farmaci.

EQUIVALENTI = EFFICACI

I farmaci equivalenti sono efficaci e rispondono alla stessa esigenza di quello di marca perché ha le seguenti caratteristiche:

1. **STESSO PRINCIPIO ATTIVO**, la sostanza responsabile del suo effetto farmacologico (terapeutico)
2. **STESSA QUANTITÀ DI PRINCIPIO ATTIVO**

3. **STESSO NUMERO DI UNITÀ POSOLOGICHE** (per es: numero di compresse per scatola)
4. **STESSA FORMA FARMACEUTICA** (per es: compresse, capsule, sciroppo, soluzione iniettabile etc.)
5. **STESSA VIA DI SOMMINISTRAZIONE.**

EQUIVALENTI = SICURI

I controlli sui medicinali, originatori ed equivalenti, per tutto il periodo in cui sono in commercio, sono oggetto di attenzione da parte dell'AIFA (Agenzia italiana del farmaco) che verifica la correttezza delle modalità di produzione, ne quantifica il consumo da parte dei cittadini e presta attenzione alla eventuale comparsa di reazioni avverse.

EQUIVALENTI = RISPARMIO

I farmaci equivalenti mediamente costano meno. Infatti, gli equivalenti possono essere messi in commercio solo allo scadere del brevetto del principio attivo. Le aziende produttrici non hanno l'obbligo di effettuare gli studi pre-clinici e clinici, a patto che venga dimostrata la bioequivalenza. Di conseguenza sostengono dei costi di produzione inferiori. Inoltre, la loro introduzione in commercio, creando concorrenza, fa abbassare anche il prezzo medio dei farmaci di marca, che arrivano in alcuni casi anche ad avere lo stesso prezzo del farmaco equivalente.

Fonte: Agenzia italiana del Farmaco



Farmaci equivalenti Mylan.
La nostra formula migliore si chiama attenzione.



Mylan è il brand della linea di farmaci equivalenti di Viatris, azienda globale che opera nell'ambito della salute. **Abbiamo una formula unica, si chiama attenzione.** Ci impegniamo a creare comunità più sane attraverso **solide partnership**, il **coinvolgimento** degli operatori sanitari e un maggiore **accesso alle cure** ai cittadini di tutto il mondo. **Ci impegniamo ogni giorno per aggiungere anni alla vita e vita agli anni.**



IL CALDO DÀ ALLA TESTA

LA CANICOLA SCALDA GLI ANIMI E AUMENTANO STRESS, ALTERAZIONE DELL'UMORE E DEFICIT DI CONCENTRAZIONE. LA CONFERMA ARRIVA DALLA SCIENZA. LE ALTE TEMPERATURE SONO UN POTENTE FATTORE DI STRESS CON EFFETTI CONSIDEREVOLI SUI LIVELLI DI ANSIA, STRESS, AGGRESSIVITÀ E CAPACITÀ COGNITIVA

 di Stefania Antonetti



Polase IL SALE DELL'ESTATE



IN CASO DI STANCHEZZA E FATICA FISICA, ANCHE DOVUTE AL CALDO.

BUSTINE O COMPRESSE.
Con vero succo di **Arancia** o **Limone**.



IN CASO DI ATTIVITÀ FISICA LEGGERA.

STICK MONODOSE DA SCIogliere IN ACQUA.
Gusto **Arancia** o **Lampone**.



IN CASO DI STANCHEZZA E FATICA FISICA, ANCHE DOVUTE AL CALDO.

IN BUSTINE.
Con vero succo di **Arancia** e **Mandarino**.



PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA.

IN BUSTINE.
Gusto **Arancia**.

**POLASE È LA TUA RICARICA DI SALI MINERALI
PER COMBATTERE FATICA FISICA E STANCHEZZA.**

INTEGRATORE ALIMENTARE. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.
Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2023 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-POA-23-00031

D

DOMANDA LECITA: "ESISTE UNA CORRELAZIONE TRA STAGIONE CALDA, COMPORTAMENTI AGGRESSIVI E AUMENTO DELLO STRESS?". Sì! Una risposta secca che si traduce in pura e semplice verità scientifica, perché, l'intensa calura e l'afa insopportabile aumentano la sensazione di ostilità, aggressività e insofferenza. Il cervello umano risulta essere sensibile all'aumento della temperatura, al tasso di umidità e all'esposizione della luce solare. Le ondate di caldo esasperano le reazioni di chi soffre di mania, ipomania, disturbi ossessivi-compulsivi e attacchi di panico. Malesseri gravi o lievi, che si stima, colpiscono in Europa il 40% della popolazione.

NON SOLO PROBLEMI FISICI

Le ondate di caldo hanno un enorme impatto sulla nostra salute fisica e mentale. I medici lo sanno e per limitare i danni dispensano consigli utili per contenere il disagio e ridurre i rischi. Rischi collegati all'afa e alle temperature torride che possono avere conseguenze serie sulla nostra salute cardiovas-



TROPPO CALDO E L'ATTENZIONE CALA

Le temperature elevate costringono il corpo a spendere energie (sotto forma di glucosio). Operazione necessaria, per mantenere la temperatura omeostatica interna in un range salutare, sottraendo però carburante al nostro cervello e rendendo di fatto meno efficienti le varie funzioni cognitive. "Diventiamo perciò meno abili nel riflettere, nel collegare le idee per poter effettuare un ragionamento, nel mantenere per un certo tempo la concentrazione -spiegano gli esperti-. Si rilevano inoltre deficit nella capacità di prendere decisioni e di orientarci nello spazio intorno. I riflessi appaiono più lenti con tutti i rischi che ne conseguono anche in termini di guida".

scolare. Sicuramente l'evento più temuto, e il più pericoloso è il colpo di calore, tuttavia, occorre prestare attenzione anche alla salute mentale, perché le ondate di caldo possono peggiorare i sintomi.

OLTRE IL CORPO C'È LA MENTE

Gli studi che hanno evidenziato come il caldo influisca negativamente sul benessere psichico sono davvero numerosi. Una meta-analisi pubblicata sulla rivista *Environment International*, afferma che: "i risultati supportano l'esistenza di un'associazione tra l'esposizione a temperature elevate ed effetti negativi sulla salute mentale". Gli autori mostrano inoltre che: "per ogni incremento di temperatura di 1°C rispetto alle medie mensili i decessi legati alla salute mentale aumentano del 2,2% e le malattie collegate alla sfera psichica crescono di quasi l'1%". Le statistiche mostrano che nei mesi più caldi si registra un incremento

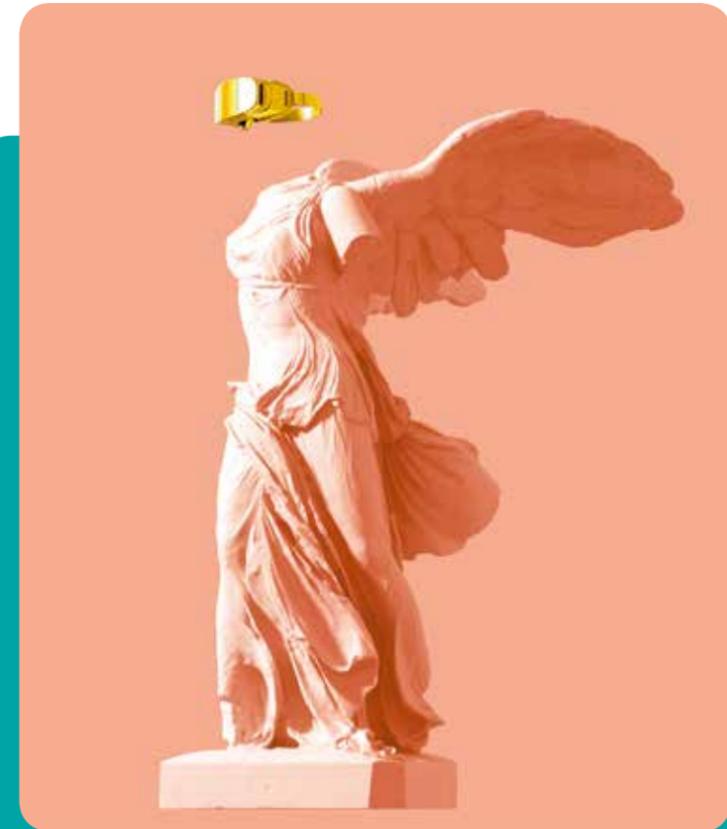
di omicidi, violenze domestiche e abuso di sostanze stupefacenti.

AUMENTANO STRESS E AGGRESSIVITÀ

"L'aumento delle temperature può essere considerato un potente fattore di stress, capace di ridurre le nostre capacità di controllo rispetto agli stimoli ambientali negativi, e in alcune circostanze può predisporre a comportamenti aggressivi e impulsivi", ha dichiarato in diverse interviste la psicoterapeuta Eleonora Iacobelli, presidente Eurodap (Associazione Europea per il disturbo da attacchi di panico) e direttore scientifico di *Bioequilibrium*. "La stanchezza e le preoccupazioni accumulate durante l'anno - ha sottolineato l'esperta - il caldo non fa altro che incidere negativamente sul nostro equilibrio psicofisico. Di per sé potrebbe bastare il fattore termico ad aumentare il nostro nervosismo e la nostra aggressività, ma, oltre a ciò, va tenuta presente anche la ciclicità di alcune patologie psichiche relative soprattutto agli stati umorali".

COSA SUCCEDE?

"Il caldo, al livello neurobiologico, colpisce le cellule cerebrali alterando i livelli di minerali e può portare a sperimentare sensazioni di allarme e di pericolo che, se non gestite, conducono a comportamenti di controllo ed evitamento, nell'illusione di sentirsi protetti, ma che, al contrario ci faranno sentire fragili e minacciati", ha aggiunto la psicoterapeuta. Il caldo "intacca" però anche in modo indiretto: le temperature elevate provocano infatti una minore qualità del sonno che causa stress e irritabilità nelle ore diurne con alterazione dei ritmi biologici del sonno e della veglia, favorendo stanchezza, spossatezza e poca concentrazione. Può essere causa, inoltre, di tachicardia e sudorazione, sintomi simili e a volte



CONSIGLI MIRATI PER RESISTERE

Mantenere un certo equilibrio e tenere a bada gli "effetti collaterali" del gran caldo. E per raggiungere l'obiettivo gli esperti suggeriscono: "per contrastare l'effetto delle torride temperature sulla psiche e sul nostro organismo è importante mantenere un buon ciclo sonno veglia, cercando di riposare in una stanza fresca e aerata, senza fare eccessivamente tardi per troppi giorni di seguito. Occorre prestare attenzione alla sensazione soggettiva di fatica e adeguare gli sforzi in base ad essa. Errato spingersi al di là di quello che il fisico può affrontare e risparmiare così ulteriori stress. Evitare di assumere alimenti eccitanti in quantità eccessive (caffè alcol e nicotina); seguire una corretta idratazione, consumare abbondante acqua al giorno e optare per un'alimentazione fresca (pasti leggeri ricchi di frutta e verdura). È invece fortemente sconsigliato (se non per questioni di massima urgenza), uscire nelle ore più calde."

riconducibili a quelli tipici dell'ansia. Il calo della pressione procura un senso di agitazione psichico-fisica e di confusione mentale.

ATTENZIONE ALL'ARIA CONDIZIONATA

"La tanto agognata e utilizzata aria condizionata, spesso invocata ai primi caldi, deve essere utilizzata con il dovuto criterio". Il monito arriva dai medici, i quali spiegano: "difatti gli sbalzi di temperatura repentini, riscontrabili in locali a uso domestico, commerciale o lavorativo, influenzano la produzione di ormoni provocando nervosismo, difficoltà del sonno, agitazione e sintomi riconducibili a stati ansiosi.

MOOD FOOD

i cibi che fanno sorridere

Stress, stanchezza, depressione e malumore. In aiuto arrivano i *mood food* i cibi antistress in grado di influenzare positivamente stati d'animo ed emozioni. Sono gli alimenti del buonumore i cui nutrienti regolano i sistemi ormonali, combattono la malinconia, calmano ed evitano sbalzi di umore.

 di Stefania Antonetti



"Si può essere felici con il cibo?". Assolutamente, sì! Scientificamente provato è infatti il legame che unisce cibo e umore. Nesso, che si traduce: "in quella piacevole sensazione di benessere e tranquillità che permette di sentirsi in pace con il mondo. Meglio nota come buonumore". Diversi studi hanno dimostrato che: "il cibo non ha solo una funzione nutrizionale ma agisce sul cervello e sul nostro benessere psicofisico. Sono molti gli alimenti che influiscono sul metabolismo, sul livello energetico, che nutrono la mente, l'attività cognitiva e dunque l'umore".

UNA QUESTIONE DI CHIMICA

"Il buonumore è regolato dalla serotonina, l'ormone della felicità -spiegano gli esperti-. Per rilasciare serotonina il nostro cervello ha bisogno di triptofano, un amminoacido essenziale che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo e che quindi deve essere introdotto con la dieta. Ciò spiega il legame tra alimentazione e serotonina e quindi tra cibo e felicità. Tuttavia, sull'umore incide oltre ad alcuni cibi, anche la loro combinazione, oltre alle vitamine del gruppo B, alla vitamina D e ad alcuni minerali come zinco, selenio, magnesio, cromo e agli acidi polinsaturi".

MOOD FOOD: LA FELICITÀ È SERVITA

Per aumentare i livelli di serotonina e migliorare l'umore, occorre scegliere quindi alimenti che contengano elevate quantità di triptofano, facilmente abbinati a carboidrati, ferro e vitamine del gruppo B per attuare il processo di sintesi. Alimenti etichettati come *mood food* ossia cibi piacevoli al palato e invitanti per aroma che influiscono

CIBI NO!

E poi ci sono gli alimenti che possono compromettere il buonumore. Un esempio? Il cibo "spazzatura" e gli snack industriali. Attenzione anche ai cereali raffinati, meglio scegliere cereali integrali e carboidrati complessi. Anche bere troppo caffè non va bene così come l'alcol. Poco indicati sono anche gli alimenti contenenti glutamina e quindi glutammato, quelli che contengono tiramina (insaccati, carni rosse, carni lavorate e salsa di soia), cibi grassi e ricchi di colesterolo e grassi saturi. Eccedere con zuccheri e carboidrati non fa bene all'umore.

positivamente sulla produzione di ormoni, regolando l'umore. La loro attività aiuta ad allontanare la malinconia, ridurre l'ansia e a tirare su il morale. "Una sorta di dieta della felicità - aggiungono nutrizionisti e dietologi - in grado di coinvolgere non solo il gusto, ma anche la psiche e quindi il fisico".

I MAGNIFICI DIECI

Ma quali sono i nutrimenti che allontanano stress e tristezza? Il cioccolato fondente è sicuramente il *comfort food* (cibo consolatorio) per eccellenza, un ottimo antidepressivo con effetto stimolante sull'umore. Seguono i latticini che contengono triptofano e aiutano la produzione di melatonina, favorendo rilassamento e riposo; via libera anche alle carni bianche come pollo, tacchino e maiale, fonti di vitamina B12 che aiutano a contrastare i disturbi dell'umore. Anche i pesci grassi come il salmone, lo sgombro e, in generale, tutto il pesce azzurro aiutano a mantenere alti i livelli di triptofano, oltre a rap-



OLTRE IL CIBO C'È DI PIÙ

Nutrirsi scegliendo gli alimenti giusti. Ottimo. Ma è altrettanto importante avere uno stile di vita che favorisca il buonumore. Il segreto? Sport e attività fisica regolare, ciò aiuta a mantenere il corpo in salute e a donare una sensazione di benessere. Basta anche una camminata ogni giorno, per almeno 30 minuti, preferibilmente all'aria aperta, alla luce del sole e nella natura. Ottimi per innalzare i livelli di serotonina e donarci una sensazione di pace, contro ansia, stress, preoccupazioni e depressione sono anche lo yoga e la meditazione.

presentare una fonte essenziale di Omega 3 e di vitamina D.

DA NON DIMENTICARE

Particolarmente ricchi di proteine e di triptofano sono i legumi (fagioli, ceci e lenticchie), che insieme al rosso d'uovo favoriscono buonumore, rilassamento e riposo. Anche le verdure, soprattutto quelle a foglia verde (broccoli e spinaci) sono fonti di benessere tali da influenzare gli stati emotivi e le funzioni cognitive. Vietato dimenticare la frutta, in particolare le banane, i kiwi e i frutti rossi e arancioni che agiscono contro i radicali liberi e donano vitalità. E la frutta secca, ottima alleata contro stanchezza e nervosismo e i cereali integrali e i loro derivati, in particolare il farro e la farina d'avena, tra i più ricchi di triptofano insieme al frumento. 

Illustrazioni © Depositphotos.com

FRAGOLE

un abbraccio di sapore e benessere

I frutti nati dalle lacrime di Venere sono davvero tra gli alimenti più salutari in circolazione. Ricche di virtù, sono un'esplosione di vitamine, minerali e antiossidanti. Attivano il metabolismo, proteggono i denti, contrastano cellulite, ipertensione e invecchiamento.

Simbolo per eccellenza dell'estate, le fragole oltre che un alimento versatile in cucina, sono un vero e proprio toccasana per la nostra salute. Dal profumo intenso e dal sapore dolce e zuccherino sono ricche di vitamine e antiossidanti, elementi in grado di svolgere un'azione preventiva nei confronti di numerose patologie, soprattutto se consumate regolarmente e se di stagione.

TRA MITO E REALTÀ

Un'antica leggenda racconta che Venere affranta dalla morte di Adone pianse copiose lacrime che, una volta giunte a terra, si trasformarono in piccoli cuori rossi: le fragole. In effetti la forma ricorda quella del più importante organo del nostro corpo, e ironia della sorte sono uno degli alimenti più consigliati per proteggerlo. Anche gli antichi romani apprezzavano tale frutto selvatico che, nel Medioevo, divenne addirittura il simbolo della tentazione. Le dame francesi dell'epoca si procuravano le fragole dai contadini e si deliziavano nel mangiarle con zucchero e panna. Anche Luigi XVI, il Re Sole,

aveva una vera passione per la fragola, al punto tale da farla coltivare nei giardini di Versailles.

QUEL "FALSO FRUTTO"

Una delle maggiori curiosità legate alle fragole è che la polpa rossa che tanto piace non è il frutto della pianta del genere *Fragaria* ma un'infiorescenza ingrossata. I veri frutti sono i piccoli puntini neri in superficie che erroneamente vengono chiamati semi. Le origini poi non sono ben definite. Alcuni credono che sia originaria dell'arco alpino europeo, mentre, secondo altri la pianta sarebbe stata portata nel vecchio continente da un generale francese, tale Frézier, di ritorno dal Cile. Fatto sta che le fragole che coltiviamo oggi sono il risultato dell'incrocio tra la varietà europea e quella sudamericana.

UN PATRIMONIO INESTIMABILE

"Note come cibo bruciagrassi: 100 grammi apportano infatti solo 27 calorie, sono composte per la maggior parte di acqua, parliamo del 95% -spiegano biologi e nutrizionisti-. Nello specifico i valori nutrizionali per 100g di fragole corrispondono a:

kcal 27; grassi 0,40g; carboidrati 5,3g; proteine 0,9g e fibre alimentari 1,6g. Senza dimenticare che sono un'ottima fonte di vitamina C: è stato calcolato che 8 fragole possono contenere più vitamina C di una sola arancia. Contengono inoltre un buon quantitativo di vitamine A, B, E, K. Ottima anche la presenza di calcio, ferro e magnesio e una buona dose di proteine. A cui si aggiunge la presenza dello xilitolo, una sostanza in grado di combattere l'alito cattivo e prevenire la formazione della placca.

GLI ANTICHI ROMANI, I GRANDI ESPERTI

Un frutto antichissimo, tant'è che già i Romani le conoscevano e ne erano ghiotti. Grazie alla composizione vulcanica del territorio italiano, i Romani le seminavano con successo: ovviamente quelle da coltivazione venivano destinate alle famiglie ricche della città, mentre i plebei si accontentavano delle fragoline selvatiche. Oltre ad essere un piatto importante nell'alimentazione di imperatori e gladiatori, venivano utilizzate come rimedi per curare depressione e calcoli renali.

IL MUSEO DELLA FRAGOLA

Ebbene sì, in Belgio esiste un museo interamente dedicato alla fragola e alla sua storia. Le Musée de la Fraise si trova in Vallonia, in un parco sulla riva della Mosa, qui gli appassionati possono scoprire storia e tradizioni sul tema della fragola. Un museo completamente rinnovato che si presenta diviso in cinque sale d'esposizione dedicate alla storia locale del territorio del Wepion e alla coltivazione e semina delle fragole.

UN SUPER CIBO

Una ricchezza tale che il dipartimento dell'agricoltura statunitense, l'USDA, nel stilare la speciale classifica ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*), ossia quella dei super cibi che mantengono giovani, ha inserito anche le fragole, grazie al loro carico di nutrienti antiossidanti e vitamina C. Vitamina che migliora l'assorbimento del ferro e contribuisce alla sintesi del collagene, sostanza fondamentale per mantenere l'elasticità della pelle, agendo come antirughe.

CONTROINDICAZIONI

Tanti dunque gli effetti benefici a cui si associa anche qualche controindicazione: le fragole sono un frutto altamente allergizzante, possono quindi causare reazioni allergiche nei soggetti predisposti. È importante limitarne il consumo in gravidanza e durante l'allattamento. Un uso eccessivo è sconsigliato anche a chi soffre di colon irritabile, cistite e gastrite. 

LA SALUTE PASSA ANCHE DALLE FRAGOLE

Colore rosso vivo, profumo intenso e sapore dolce. È il frutto della golosità, che mette tutti d'accordo: grandi, piccoli e anche i medici per le numerose proprietà benefiche.

ANTIOSSIDANTI L'elevato contenuto di sostanze antiossidanti aiuta a proteggere dai radicali liberi e quindi dall'invecchiamento cellulare; inoltre, la grande quantità di vitamina C potenzia il sistema immunitario.

DRENANTI E DEPURATIVE Contengono poco sodio e una quantità maggiore di potassio e vitamina C; risultano pertanto utili per la loro azione drenante, contro la ritenzione idrica. L'alto contenuto di acqua stimola l'attività di fegato e reni, hanno inoltre un effetto remineralizzante, utile in caso di astenia e carenze minerali.

CERVELLOTICHE E AMICHE DEL GIROVITA Fanno bene al cervello, alla memoria e migliorano l'umore. Aiutano a perdere peso, in quanto ipocaloriche e perché contengono enzimi in grado di attivare il metabolismo dei grassi. L'elevato contenuto di fibra favorisce la digestione, regolarizza l'intestino, riduce l'assorbimento di grassi e zuccheri e aumenta il senso di sazietà.

BENEFICHE PER COLESTEROLO ALTO E IPERTENSIONE Mantengono giovani e sono ottime alleate dell'apparato cardiovascolare. L'attività dei fitonutrienti presenti nelle fragole riduce l'ossidazione dei grassi nelle membrane cellulari e diminuisce la percentuale di colesterolo cattivo LDL nel sangue. Il buon contenuto di potassio e magnesio torna utile in caso di ipertensione.

ANTI-CANCRO Recenti studi hanno dimostrato che grazie alle loro proprietà, le fragole sono considerate un prodotto naturale per la prevenzione contro alcuni tipi di cancro. In particolare: mammella, cervice, colon, esofago.

ALLEATE DEI DENTI Sono alimenti che contengono xilitolo, una sostanza dolce che previene la formazione della placca dentale e uccide i germi responsabili dell'alitosi. Possiedono inoltre un'azione sbiancante.

ANTINFIAMMATORIE E UTILI PER LE OSSA Hanno potenti proprietà antinfiammatorie, antisettiche e disinfettanti, grazie alla presenza di acido citrico, utile anche in caso di infezioni urinarie o intestinali. Mantengono inoltre le ossa in salute, grazie alla presenza di manganese, potassio e vitamina K.



Particolare dell'allestimento
Photo © Carlotta Coppo

DALÍ, MAGRITTE, MAN RAY E IL SURREALISMO

CAPOLAVORI DAL MUSEO BOIJMANS VAN BEUNINGEN

Una grande esposizione che raccoglie 180 opere dell'universo surrealista.

Un'occasione per riscoprire al MuDEC di Milano
una corrente artistica manifesto filosofico di un'epoca



La mostra, visitabile fino al 30 luglio, raccoglie 180 opere, tra dipinti, sculture, disegni, documenti, manufatti, provenienti dalla collezione del museo Boijmans Van Beuningen, uno dei più importanti musei dei Paesi Bassi, in dialogo con alcune opere della Collezione Permanente del Museo delle Culture (MuDEC). La curatela è affidata alla storica dell'arte Els Hoek, curatrice del museo, con la collaborazione di Alessandro Nigro, professore di Storia della critica d'arte presso l'Università di Firenze. A quest'ultimo è affidato il fil rouge della mostra sul fondamentale quanto complesso e articolato rapporto tra il Surrealismo e le culture extra occidentali. E questa mostra è l'esito di un progetto di ricerca su un "sincretismo" artistico molto stimolante che si manifestò sia in Europa che

a cura di Stefania Antonetti

oltrеоceano. Particolare attenzione viene data all'approfondimento delle tematiche fondamentali su cui si è focalizzata la ricerca surrealista – sogno e realtà, psiche, amore e desiderio, un nuovo modello

DALÍ, MAGRITTE, MAN RAY E IL SURREALISMO. CAPOLAVORI DAL MUSEO BOIJMANS VAN BEUNINGEN

a Cura di Els Hoek in collaborazione
con Alessandro Nigro
Sino al 30 Luglio 2023

MuDEC • Museo delle Culture
Via Tortona 56 • Milano

> 39 0254917
> info@muDEC.it
> muDEC.it

di bellezza – e attraverso opere di surrealisti meno noti, pubblicazioni e documenti storici, fornisce al pubblico una visione a 360 gradi dell'universo surrealista. L'ampia selezione di capolavori presentati nella mostra racconta al visitatore quali fossero le principali premesse e motivazioni dei surrealisti: utilizzando oggetti trovati, tecniche automatiche o regole simili a giochi, gli artisti tentarono di escludere il razionale, nella speranza di creare uno shock poetico che avrebbe cambiato il mondo. Le sei sezioni presentano il mondo del Surrealismo, la visione e la poliedricità delle manifestazioni surrealiste nei più diversi ambiti artistici: dipinti, opere su carta, pubblicazioni, oggetti e sculture. L'atteggiamento surrealista pervade le sale, una dopo l'altra, in un percorso a 360 gradi. 



la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

LE CINQUE TERRE. LA GRANDE BELLEZZA

Muretti a secco secolari, vigneti e uliveti storici, borghi arroccati patrimonio dell'Unesco, lecceti sconfinati, abbazie, castelli e torri medievali e un'incredibile biodiversità sopra e sotto il mare. Sono le suggestive Cinque Terre, i borghi liguri incastonati nella roccia a picco sul mare.

di Stefania Antonetti

Le acciughe salate, la salsa verde ai pinoli, la marmellata di limoni biologici, il profumatissimo pesto, il miele di castagno e di acacia, ma anche quello aromatico che profuma di macchia mediterranea. Senza dimenticare il vino bianco Doc e lo Sciacchetrà. Una combinazione di prodotti tipici locali che ben si sposa con l'arte e la cultura di Monterosso, Corniglia, Vernazza, Riomaggiore, Manarola. Sono le Cinque Terre. Un paesaggio ligure incantevole, sospeso tra terra e mare, Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco dal 1999, che racconta di un mondo fermo nel tempo, di borghi marinari caratterizzati da case colorate e da una natura incontaminata, aspra e forte, ramificata da una rete di piccoli sentieri. Tre i principali segnalati dalla sezione spezzina del CAI: il primo si snoda tra la costa e la Val di Vara; il secondo è il "Sentiero dei Santuari", che collega i luoghi di culto dei singoli borghi e infine il "Sentiero Azzurro", che unisce i diversi paesini e vanta tra i numerosi percorsi anche il "Sentiero delle trasparenze Marine" e la ben nota "Via dell'Amore". A prescindere dalla scelta per raggiungere le Cinque Terre è consigliato il treno o i traghetti mentre è fortemente scoraggiato l'uso della macchina. PRM



RIOMAGGIORE

L'antico borgo si fa spazio con fatica tra due scoscese colline che scendono ripide verso il mare. Sembra un presepio con le sue casette colorate costruite in verticale addossate le une sulle altre che sembrano sfiorare il cielo. Un paese "timido" e suggestivo che si lascia scoprire poco alla volta, rivelandosi gradualmente allo sguardo grazie anche alle sue tante scalinate e viottoli che si snodano tra le case-torri rosa o gialle con i tetti in ardesia, tipiche del posto. È il borgo più orientale delle Cinque Terre dove è possibile ammirare la Chiesa di San Giovanni Battista, l'Oratorio di Santa Maria Assunta e il Castello. E proprio da Riomaggiore parte il Sentiero Azzurro, a cominciare dalla Via dell'Amore ma è possibile anche dirigersi verso il Santuario della Madonna di Montenero e proseguire per Volastra.



MANAROLA

Coloratissima, è famosa per il presepe più grande d'Italia che campeggia luminoso sui suoi terrazzamenti a Natale. Posta su un promontorio in alto rispetto al mare, Manarola si sviluppa nella gola che scende verso il mare, chiusa tra due speroni rocciosi, ospitando un piccolo approdo. Fra i cinque borghi, è il più piccolo dopo Corniglia. Nata dallo spostamento di popolazioni che, dalla Val di Vara, si mossero verso il mare per sfruttarne le risorse, con molta probabilità, il nome deriva dal latino *Manium arula*, che vuol dire "piccolo tempio dedicato ai Mani". Cuore pulsante del borgo, che sembra risalire al XII secolo, è Piazza Papa Innocenzo IV, dove ci sono la Chiesa di San Lorenzo, il Campanile Bianco, l'Oratorio dei Disciplinati e l'antico Ospedale di San Rocco. È consigliabile la Via del Belvedere che porta sino al porticciolo e alla marina.



CORNIGLIA

È il paese centrale delle Cinque Terre che si distingue dagli altri borghi poiché è l'unico che non si affaccia sul mare. Situata su un promontorio, circondato da vigneti coltivati sui caratteristici terrazzamenti a fasce, per raggiungerla occorre salire una scalinata di mattoni, la Lardarina (ben 33 rampe e 377 gradini) o attraversare una strada carrozzabile che dalla ferrovia porta fino al paese. Un antico borgo, il cui nome deriva dal colono romano Corneliu, produttore del già noto vino bianco, dove è possibile visitare la parrocchia gotica di San Pietro e la settecentesca piazza di largo Taragio con il suo Oratorio di Santa Caterina. Un prezioso gioiello grezzo, composto da vicoli e anguste stradine ricavate nella roccia e verso Marina di Corniglia c'è una meravigliosa spiaggia di ciottoli, nota come lo Spiaggione, accarezzata da un mare trasparente e cristallino.



VERNAZZA

Incantano le atmosfere magiche e un po' sospese del caratteristico e medievale borgo con i suoi vicioletti misteriosi ed enigmatici, nascosti dalle piccole e graziose casette rosse, gialle e rosa. Base marittima molto attiva e polo turistico vivace, Vernazza è una piccola cittadella fortificata, stretta tra mare e monti e distribuita intorno al suo porticciolo. Considerata uno dei cento borghi più belli d'Italia, è possibile ammirarne elementi architettonici di pregio come logge, porticati e portali. Da non perdere la chiesa di Santa Margherita di Antiochia e dei resti dell'antica struttura fortificata della città, la torre di avvistamento del XI secolo, il Castello Doria, la Torre del Convento dei Padri Riformati di San Francesco, il Belforte, il Santuario di Nostra Signora di Reggio e il suo piazzale alberato che invita alla meditazione e al relax.



MONTEROSSO

È il borgo più grande delle Cinque Terre con l'ampia spiaggia sabbiosa i cui primi cenni storici risalgono al 1200. Ma anche la terra, che Eugenio Montale, tanto amò. Ed è da Monterosso che partono i meravigliosi sentieri come la Via dell'Amore. Il paese è diviso in due da un promontorio con un tunnel lungo un centinaio di metri, da una parte c'è la zona di Fegina (zona residenziale, hotel e stazione Fs), dall'altra il porto vecchio, il centro storico caratterizzato dai tipici caruggi con le sue enoteche, ristoranti, focaccerie e gelaterie. Una sintesi perfetta tra storia e natura conservata e caratterizzata da fasce bianco-nero, il tipico stile ligure come la Chiesa di San Giovanni Battista, il Castello dei Fieschi e il monastero e la Chiesa dedicati a San Francesco. Simbolo identificativo è il Gigante, l'originale statua alta 14 metri raffigurante il dio Nettuno.

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Forza interiore e fiducia in te stesso caratterizzano la tua estate. Sei un leader carismatico che spicchi ovunque. Emani grande fiducia ed energia positiva e coloro che ti circondano ti percepiscono come un modello da seguire. Ottime le relazioni d'amore e di lavoro.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Se hai bisogno di pensare prima di prendere una decisione o di studiare una proposta, fallo! Nel frattempo, gli astri supportano l'espansione della tua situazione, donandoti quel comfort che ti piace tanto. Attenzione alla tua possessività, potrebbe creare problemi.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Sei bloccato. I tuoi obiettivi sono inaccessibili, questo non significa che sono inarrivabili. Per raggiungerli occorre agire con ordine e metodo. Utilizza le energie a disposizione e fai molta attenzione ai dettagli. Esponi le tue idee ma ascolta anche gli altri.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Sei sempre più consapevole delle tue possibilità. Il tuo talento viene allo scoperto. Stai facendo le cose giuste al momento giusto. Hai le risorse per arricchire la tua vita di benessere e comfort ma per riuscirci i tuoi cari devono prenderne parte e supportarti.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Calmati e lascia che la vita scorra senza frenesie. Non devi tenere tutto sotto controllo. È piacevole anche essere guidati e godersi il presente. Le grandi capacità di comunicazione e la propensione all'ascolto ti portano a incontrare qualcuno davvero importante.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Nuove opportunità all'orizzonte. In questo periodo puoi liberarti da quella noia che stanca. E per riuscire in questo piccolo prodigio dai credito alla tua forza e al coraggio e accetta ciò che ti viene offerto. Ciò fortifica le tue attenzioni e crea legami solidi.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

È il momento di riprendersi la scena e farsi illuminare dalle luci del palcoscenico della vita. Torna ad assumere un ruolo di primo piano. È l'apice di un processo di preparazione che ha scandito la costruzione di una maggiore indipendenza economica e lavorativa.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Sballottato per tanto tempo è ora di gettare l'ancora in un porto sicuro. Rompi gli indugi e smetti di essere un viandante. Ritrova le certezze. Solo così potranno migliorare i progetti personali e la creatività. Dai spazio anche a relazioni amichevoli e romantiche.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

L'estate è piena di successi. Le tue idee stupiscono. Persegui i tuoi obiettivi e non farti scoraggiare. È il momento migliore per raggiungere il successo. Cresce anche la tua auto-stima, fai però attenzione a non dare l'impressione di essere una persona arrogante.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

La bella stagione annuncia grande energia. È il periodo giusto per fare dei viaggi. Lunghi o brevi, non importa, ciò che conta è visitare nuovi posti. Ci saranno anche nuovi incontri, e chissà, potrebbe arrivare la persona giusta. Per ora goditi chi ti sta intorno.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

La prosperità entra di diritto nella tua vita e tutto procede per il meglio. Un periodo positivo che annuncia energie favorevoli in ogni ambito della tua vita. Hai entusiasmo, forza e grinta da vendere. Approfittane e riprendi alcuni progetti che avevi accantonato.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Attenzione agli scoraggiamenti e alle fughe premature. È necessario trovare l'equilibrio giusto. Non sopravvalutare le tue forze, non sono illimitate. Se le tensioni sono troppo forti, prenditi una pausa e stai lontano dalle polemiche che animano le conversazioni.



Scegli la tua Saugella

*Ricerca DoxaPharma 2020 condotta su 200 ginecologi



SAUGELLA
Femminile Singolare

Offerte Caldissime

PER IL TUO BENESSERE E LA TUA ESTATE!

LUGLIO e AGOSTO

FLECTORARTRO

gel 100g 1%



sconto
20%

VENORUTON

30 bustine



sconto
20%

IMODIUM

8 capsule 2mg



sconto
20%

CODEX

12 compresse



sconto
20%