



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Marzo - Aprile 2024

190

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

Linea

iridina[®]Per ridonare il sorriso
ai tuoi occhi.OCCHI
ARROSSATI • OCCHI
SECCHI • OCCHI
STRESSATI

Iridina Due[®]
È un medicinale a base di Nafazolina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non utilizzare nei bambini al di sotto dei 12 anni.
Autorizzazione del 23/10/2023.

MONTEFARMACO
Si prende cura del tuo benessere

Iridina[®] Hydra-Repair e Iridil[®]
Sono dispositivi medici CE 0051.
Leggere attentamente le avvertenze
e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 02/11/2023.

È PRIMAVERA: ENERGIA PURA

• PIOGGE DI PRIMAVERA •

Mentre cammini, una nuvola si apre all'improvviso, viene giù acqua. La pioggia, però, finisce quasi subito. Allora, camminando sul selciato della città, si vedono le strade scintillare sotto il sole.

(Gustave Flaubert)

Contagiati da una naturale ventata di novità e freschezza, avvertiamo la voglia di depurarci e di prenderci cura di noi stessi. È Primavera, la stagione che simboleggia per eccellenza la rinascita e il rinnovamento. Stagione che dovrebbe essere portatrice anche di quella buona pratica che si scrive prevenzione ma si legge salute. Il nuovo numero di *Pharma Magazine* pone quindi l'accento sulle campagne di sensibilizzazione dei tumori maschili promosse anche in occasione della Festa del Papà, poiché ancora oggi i tumori rappresentano degli argomenti tabù per molti uomini.

Si volta pagina e si scopre che la frase-manifesto: "prevenire è meglio che curare" diventa strategia anche quando si parla di obesità, una piaga sociale che colpisce circa un miliardo di persone nel mondo. La Giornata Mondiale dell'Obesità diventa quindi l'occasione per sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni a livello globale sul delicato tema. Sensibilizzare vuol dire anche imparare a riconoscere e a difendersi dal "capo o leader tossico", figure autoritarie che sempre più spesso adottano comportamenti dannosi e poco professionali nei confronti dei propri dipendenti. L'attenzione cade poi sul "diario della gratitudine" l'e-

sercizio di scrittura atto a ricordare gli aspetti positivi della nostra vita che spesso diamo per scontati. È scientificamente provato che la pratica della gratitudine migliora la salute fisica, il benessere psicologico e l'impatto emotivo. E se di emozioni si parla non si può non citare il Body Balance, una disciplina sempre più in voga che tonifica i muscoli e rilassa la mente e la mostra di Palazzo Zabarella a Padova che punta i riflettori su: "Da Monet a Matisse. French Moderns, 1850-1950" fino al 12 maggio. La primavera è anche il miglior periodo per vistare Roma resa ancora più affascinante dai famosi riti pasquali della Settimana Santa.

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 rispecchiano necessariamente
quelle della Direzione della rivista. All'interno
dei contributi possono essere citati nomi di pro-
dotti, anche farmaceutici, pubblicati nel rispetto
delle opinioni degli autori e per completezza
d'informazione sui temi trattati.

© foto e illustrazioni
depositphotos.com
salvo dove diversamente specificato

Summary

FESTA DEL PAPÀ l'amica della salute maschile

di Stefania Antonetti

Semaforo rosso per i maschi italiani sempre poco schierati quando si tratta di fare prevenzione contro i tumori maschili. La Festa del Papà diventa l'occasione per diffondere stili di vita corretti e sensibilizzare riguardo l'importanza di visite ed esami preventivi visto che un uomo su due è a rischio cancro nella vita.



SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA
GIORNATA MONDIALE
CONTRO L'OBESITÀ 2024
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ
QUANDO IL CAPO
DIVENTA TOSSICO!
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
IL DIARIO DELLA
GRATITUDINE
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
BODY BALANCE
di Stefania Antonetti



PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
BRASATO
AL BAROLO
a cura della redazione
- 26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
DA MONET A MATISSE
French Moderns, 1850-1950
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO
ROMA
"CITTÀ ETERNA"
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO
a cura della redazione



LA SUPREMAZIA DELLA NONNA MATERNA

Pillole di salute

Detiene da sempre un ruolo di privilegio in famiglia. Collabora al sostegno materiale ed affettivo, è la nonna materna, la più importante per i nipoti. Lo dice la scienza.



Che i nonni, per la crescita e lo sviluppo psicologico dei bambini siano importantissimi, lo si sapeva. Quello che invece non si sapeva è che tra tutti e quattro, un ruolo di privilegio spetti proprio alla nonna materna. A confermarlo è ancora una volta la scienza. "Non che ci siano nonni di serie A e nonni di serie B - precisano gli studiosi - la scienza ne fa un discorso di statistiche, non certo di singoli casi". Numerose indagini confermano infatti che è proprio lei a incidere maggiormente sullo sviluppo educativo dei nipoti. Ulteriori dati statistici attestano che è la figura più ricordata e amata, percepita spesso come una seconda madre. Nello specifico, uno studio condotto da Karen Fingerman, professore di sviluppo umano e scienze della famiglia all'Università del Texas, ha dimostrato che madri e figlie condividono un legame più profondo rispetto a quello tra madri e figli maschi o tra padri e figlie femmine. Proprio in virtù di questo forte legame, i figli delle madri avrebbero rapporti più calorosi con i nonni materni. Ciò è confermato da un ulteriore studio che ha focalizzato l'interesse sul cosiddetto "vantaggio matrilineare" nei rapporti tra nonni e nipoti. Sempre secondo Fingerman il rapporto tra nuora e suoceri influenza il legame con i figli più di quanto non faccia il rapporto tra genero e suoceri. Cosa che si riversa soprattutto sul legame che si instaura tra nipoti e nonni paterni, influenzandolo in positivo o negativo. Del legame speciale fra nonna materna e nipoti ne parla anche il saggista e artista cileno Alejandro Jodorowsky, secondo il quale sarebbe scritto proprio nel DNA. Complessivamente emerge dunque che il legame fra la nonna materna e nipoti abbia una sua qualità unica, dovuta in parte alla forte connessione tra madre e figli.

TUMORE DEL PANCREAS LE NOVITÀ



Una ricerca che vede gli scienziati italiani in prima linea fa tornare a sperare. Scoperto infatti uno dei motori che fa crescere il tumore del pancreas. Obiettivo: trovare nuove vie di cura per l'adenocarcinoma del pancreas. Un'alleanza individuata da uno studio pubblicato su *Nature* che dimostra come sia stato identificato uno dei meccanismi che alimentano la crescita del tumore che diventa il bersaglio terapeutico per rallentare la progressione della malattia.

ARTE E SALUTE

A distanza, su un volume, davanti al computer o tablet, l'arte può davvero farci star meglio. In qualche modo, sia con una visione diretta dell'opera sia attraverso l'immagine, l'arte può diventare uno strumento per il nostro benessere psicofisico. Uno studio, che ha coinvolto l'Università di Vienna e pubblicato su *Computers in Human Behavior*, ha mostrato come l'opera abbia un effetto benefico sulla psiche e sul fisico e addirittura abbassa il rischio di mortalità.



SONNO E ATTIVITÀ FISICA



È scientificamente provato: "l'attività fisica protegge chi dorme troppo o troppo poco perché se si dorme male, si vive meno". Ma davanti alla possibilità di vivere meno a lungo la scienza propone una soluzione: fare attività fisica regolare. A ricordare che muoversi può aiutare a sopportare i problemi legati al sonno è una ricerca effettuata su più di 90.000 persone apparsa sull'*European Journal of Preventive Cardiology*, rivista della Società Europea di Cardiologia (ESC).

CANCRO AL SENO IL FARMACO

È arrivato "abemaciclib" il nuovo farmaco che riduce il rischio di metastasi. L'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) ha autorizzato una nuova terapia mirata alla cura ormonale standard per pazienti che hanno avuto una diagnosi ai primi stadi del cancro al seno. Lo studio "monarchE" ha infatti dimostrato un significativo miglioramento statistico nella sopravvivenza priva di malattia invasiva per le pazienti trattate con il nuovo medicinale rispetto al trattamento standard.



LA CULLA DI MOSÈ

Lo spatifillo o espatifilo, noto come giglio della pace o culla di Mosè, è una pianta da appartamento molto popolare. Elegante e purificante richiede però cure specifiche per crescere perché, se coltivata nel modo giusto, dona agli ambienti domestici un profumo delicato e piacevole. Sembra infatti che sia in grado di purificare l'aria in spazi chiusi e rimuovere alcuni inquinanti atmosferici comuni come l'ammoniaca, il tricloroetilene, il benzene e la formaldeide.



NUCLEO DELLA TERRA C'È UNA PERDITA



Incredibile sembra essere stata la scoperta di una squadra di geochimici del Woods Hole Oceanographic Institution (WHOI) e del California Institute of Technology (CalTech). Una loro ricerca, pubblicata su *Nature*, ha gettato di fatto nuova luce sul nucleo terrestre, sollevando interrogativi sulla misteriosa perdita di elio-3. Ciò potrebbe essere il passo avanti che si attendeva per svelare i misteri del nucleo terrestre, fino a oggi rimasti una sfida insormontabile.

LA PROTEINA CHE UNISCE

Cervello, cuore e reni: una proteina li unisce come un filo rosso. È l'endotelina, che regola la funzione dei vasi e il tono del muscolo liscio che li ricopre la cui eccessiva produzione è legata allo sviluppo di diverse malattie, tra cui ipertensione e insufficienza renale cronica. Recenti studi hanno evidenziato inoltre il ruolo di molecole che attivano i recettori influenzando i diversi aspetti del sistema nervoso con benefici anche per chi ha avuto un ictus.



IL TRUCCO DEL RESPIRO



L'insalata: leggera e veloce da preparare. Conservarla in frigo, specialmente quella in busta, diventa una vera sfida. Esiste però un piccolo segreto che aiuta, una volta aperta la confezione, a mantenere le foglie fresche più a lungo. È il "trucco del respiro" ossia soffiare dentro la busta prima di richiuderla. Certo, non è la soluzione più igienica, ma funziona, perché imita i metodi professionali adottati dalle aziende per prolungare la durata di conservazione.

FESTA DEL PAPÀ

l'amica della salute maschile

Prevenzione e diagnosi precoce sono le chiavi per mettere a scacco i tumori maschili. Giocare d'anticipo significa dire addio al fumo, adottare una corretta alimentazione e fare attività fisica. La Festa del Papà riaccende i riflettori e diventa un'occasione di prevenzione della salute maschile.

 di Stefania Antonetti

Non è mai troppo presto per adottare la buona pratica della prevenzione con visite e analisi specifiche. Ogni momento è buono, compreso il giorno in cui si celebra l'amore e il riconoscimento per i padri di tutto il mondo. Un'occasione questa per mostrare apprezzamento e affetto alle figure paterne nelle nostre vite. Ma anche l'occasione per rimarcare l'importanza della prevenzione contro i tumori maschili.

FARE PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE: COSA VUOL DIRE?

Vuol dire fare esami, controlli e diagnosi in grado di individuare un tumore nella sua fase iniziale, quando ossia non dà ancora sintomi e non si è diffuso in altri organi con le metastasi. Per molti tipi di cancro trattare un tumore nei primi stadi è più semplice e le probabilità di successo sono maggiori. Ecco allora una piccola guida di esami e visite, consigliata da esperti, per giocare d'anticipo e proteggere la salute maschile.

TRA I 15 AI 25 ANNI

- Autopalpazione del testicolo: a partire dall'adolescenza.
- Visita urologica: almeno una volta.

DAI 25 AI 40 ANNI

- Autopalpazione del testicolo: da fare una volta al mese.
- Visita otorino-laringoiatrica: per esplorare bocca, laringe e faringe.
- Controllo dei nei: da fare ogni 2/3 anni.

DOPO I 40 ANNI

- Autopalpazione del testicolo: da fare una volta al mese.
- Visita otorino-laringoiatrica.
- Controllo dei nei: da fare ogni 2/3 anni.
- Visita urologica: per prevenire il tumore alla prostata.
- Prelievo di sangue per il dosaggio del PSA (Antigene Prostatico Specifico): da eseguire eventualmente associato alla visita urologica.
- Esame del sangue occulto nelle feci: a vantaggio della prevenzione del tumore del colon-retto.

"FATE I CONTROLLI CONSIGLIATI"

È l'appello del campione Francesco Acerbi. Il difensore dell'Inter e della Nazionale, nonché ambasciatore Fondazione Airc per la Ricerca sul Cancro, in diverse occasioni ha spiegato: "Ho potuto diventare papà dopo aver superato il tumore al testicolo. So bene quanto sia importante scoprire la malattia in tempo, la diagnosi tempestiva è stata un aspetto centrale nel mio percorso di cura. Credo sia giusto in un momento bello come la Festa del Papà ricordare l'importanza della prevenzione. Tutti noi dovremmo prenderci cura della nostra salute, è fondamentale sottoporsi ai controlli e agli esami

consigliati. Prevenzione vuol dire anche fare cose molto concrete nella vita di tutti i giorni: da sportivo voglio ricordarvi che sana alimentazione, attività fisica regolare e stop al fumo sono determinanti per la nostra salute".

UN UOMO SU TRE È A RISCHIO CANCRO


In Italia, soltanto nel 2022 sono stati stimati circa 205.000 nuovi casi di cancro nella popolazione maschile. Al primo posto per numero di diagnosi c'è il tumore alla prostata (40.500), seguito dal tumore al polmone (29.300), dal tumore al colon (26.000) e dal tumore alla vescica (23.300). Complici l'età media della popolazione sem-

pre più alta e la pandemia, che nei precedenti anni ha bloccato i programmi di screening. La prevenzione resta infatti la migliore delle abitudini per giocare d'anticipo e intervenire in tempo con le terapie più adeguate. Oltre il 65% dei casi di cancro sono guaribili.

"PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE"

"Tutto grazie alla prevenzione e alla diagnosi precoce e intensificando le campagne di sensibilizzazione potremmo superare l'85%" ha affermato il professor Francesco Schittulli, presidente della Lega Italia per la Lotta contro i Tumori (Lilt). "I dati epidemiologici registrano che ogni anno circa il 55% dei tumori maligni vengono diagnosticati agli uomini, rispetto al 45% diagnosticato alle donne. Il tumore della prostata è il tumore più diffuso nella popolazione maschile a partire dai 50 anni di età - ribadiscono dalla Lilt - ma sono altrettanto consigliati esami e visite di controllo anche ai polmoni, al colon-retto e alla vescica".

UOMINI MENO ATTENTI ALLA PREVENZIONE

Le ultime statistiche registrano e confermano che ancora oggi molti uomini sono riluttanti nel sottoporsi alle visite e agli esami di prevenzione. Che tradotto vuol dire minore attenzione rispetto alle donne, nonostante corrano un rischio maggiore di ammalarsi di cancro. L'Osservatorio Nazionale Screening ha in particolare sottolineato che, rispetto alle donne, gli uomini aderiscono in percentuale inferiore ai programmi di screening promossi dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN). È emerso inoltre che la popolazione maschile consuma meno frutta e verdura, assume più alcolici e fuma di più. Correggere queste abitudini e mettere in pratica comportamenti salutari potrebbe evitare la comparsa di circa un tumore su tre. 

ABITUDINI SALUTARI: "PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE".

Uno stile di vita sano per prevenire i tumori maschili più frequenti è assolutamente possibile grazie alla prevenzione primaria ossia quelle buone pratiche che aiutano a tenere sotto controllo i fattori di rischio cause di diversi tipi di tumori.

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori consiglia:



UN'ALIMENTAZIONE SANA

Una corretta dieta riduce il rischio cancro. Più frutta e verdura, meno carni rosse lavorate, più cereali integrali e meno farine raffinate. Bandito l'alcol dalla tavola.



VIETATO FUMARE

Il fumo è strettamente correlato al tumore alla vescica, al polmone e alle disfunzioni sessuali. Smettere di fumare è sicuramente una scelta positiva per sé stessi ma anche per gli altri, perché il fumo passivo è altrettanto dannoso.



ATTIVITÀ FISICA

Non occorre fare sport a livello agonistico, bastano anche 30 minuti di camminata al giorno per restare in salute. Ciò aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo, favorisce l'aumento delle difese immunitarie e previene ipertensione e osteoporosi.



CONOSCERE I RISCHI DEL PAPPILLOMA VIRUS

L'Hpv (Papilloma Virus Umano) è il principale fattore di rischio per forme tumorali genitali, del cavo orale, di faringe e laringe. Un'infezione trasmissibile per via sessuale e in forte crescita fra i più giovani. In Italia la vaccinazione è gratuita per i ragazzi e le ragazze fino a 18 anni.



ATTENZIONE AL SOLE

Un'esposizione graduale e consapevole alle radiazioni solari aiuta ad allontanare il rischio di sviluppare un tumore della cute o un melanoma. Sono fondamentali la crema solare, alcune specifiche accortezze da seguire e il controllo dei nei.



PRENDERSI CURA DELLA MENTE

Situazioni di stress prolungato possono favorire l'adozione di comportamenti poco salutari come un'alimentazione scorretta, fumo o uso di alcolici. Tutte abitudini che possono portare allo sviluppo di tumori.

GIORNATA MONDIALE CONTRO L'OBESITÀ 2024



 a cura della redazione

Diffondere una maggiore consapevolezza perché l'obesità non sia stigmatizzata ma neanche sottovalutata, visto che colpisce almeno un miliardo di persone al mondo. Una data importante da segnare in calendario, quella del 4 marzo di ogni anno perché ricorre la Giornata Mondiale dell'Obesità, il World Obesity Day, istituita nel 2015 dalla Federazione Internazionale per l'Obesità (IFO) e che coinvolge organizzazioni, associazioni e individui. Obiettivo: invertire la crisi globale dell'obesità. La giornata ha infatti lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica e istituzioni sul tema dell'obesità e sui suoi pericolosi effetti sulla salute, di incoraggiarne la prevenzione e di lottare contro discriminazioni, pregiudizi e l'uso di un linguaggio stereotipato e stigmatizzante nei confronti delle persone che convivono con l'obesità.

OBESITÀ: AI CONFINI DELLA MALATTIA

I primi a definirla come una malattia furono i Greci, sebbene già Ippocrate avesse scritto che "la corpulenza non è solo una malattia in sé, ma il presagio di altre". Ciò nonostante, l'obesità resta tra le patologie più fraintese e sottostimate della storia. Ancora oggi, l'opinione pubblica fatica ad inquadrarla come una patologia cronica in cui entrano in gioco difatti fattori biologici, genetici, ambientali e di salute psicofisica. "Dilaga spesso una certa inconsapevolezza del problema - spiega l'intera comunità scientifica. Occorre informare e sensibilizzare perché i numeri relativi all'obesità sono indicativi di una vera e propria emergenza clinica". A livello mondiale le persone che convivono con l'obesità sono infatti circa un miliardo; si stima che nel 2035 saranno quasi 2 miliardi, ossia quasi un individuo su quattro. In Italia, secon-

do i dati dell'Italian Barometer Obesity Report, sono 6 milioni le persone obese, circa il 12% della popolazione adulta. Più di 25 milioni di italiani (il 46% della popolazione) sono in eccesso di peso, di questi il 26,3% bambini e adolescenti (ovvero 2,2 milioni tra 3 e i 17 anni) con punte del 31,9% al Sud. Si tratta dunque della più grave "epidemia non infettiva" del terzo millennio, le cui proporzioni hanno portato nel 2000 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a coniare il termine "Globesity". In Italia, sebbene sia stata riconosciuta come malattia cronica dal Parlamento, troppe ancora sono le criticità irrisolte. E la conferma arriva anche dal Ministro della Salute, Orazio Schillaci: "sappiamo che l'obesità è strettamente correlata con lo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili come il diabete, le malattie cardiovascolari e i tumori, responsabili, a loro volta, di un alto numero di decessi e

di anni vissuti in cattiva salute, con un aggravio notevole dei costi sanitari e sociali. Ridurre l'obesità significa contrastare l'insorgenza di queste malattie migliorando lo stato di salute nella popolazione e la sostenibilità economica del sistema"


OBESITÀ: NON SOLO CIBO

Contrariamente alla convinzione che il controllo del peso riguardi solo la forza di volontà, le cause alla radice sono invece assai complesse. Chi è obeso spesso deve fare i conti anche con lo stigma sociale: "colpevole di obesità". Ma cos'è davvero l'obesità? Una malattia caratterizzata da un accumulo patologico di grasso corporeo con conseguenze importanti poiché può portare all'insorgenza di pressione alta, diabete mellito, apnee notturne, patologie cardiovascolari, malattie del fegato e molti tipi di cancro. Due le cause principali che l'Organizzazio-

ne Mondiale della Sanità attribuisce all'obesità: un'elevata assunzione di alimenti calorici e l'inattività fisica. Gioca dunque un ruolo fondamentale lo stile di vita, in particolare la sedentarietà, l'alimentazione, la quantità e la qualità del sonno notturno, ma anche l'assunzione di alcuni farmaci che possono favorire l'appetito e causare un aumento di peso e il periodo post parto. Più raramente è dovuta a condizioni genetiche. Per la misurazione viene comunemente utilizzato l'Indice di Massa Corporea (BMI) che si calcola dividendo il peso di un individuo (in chilogrammi) per la sua altezza al quadrato. I punteggi BMI vengono quindi classificati in categorie, dove un BMI maggiore di 30 è indice di obesità. I parametri da tenere in considerazione sono i seguenti: normopeso: BMI 18.5-24.9; sovrappeso: BMI 24.9-29.9; obesità I grado: BMI 30-34.9; obesità di II

grado: 35-39.9; obesità di III grado: BMI 40-49.9 e superobesità: da BMI 50 in su.

OBESITÀ INFANTILE: L'ITALIA È TRA I PRIMI POSTI

Nel panorama europeo, l'Italia è in cima alla classifica per obesità infantile. Secondo un rapporto dell'Oms sull'Europa, l'Italia presenta infatti la percentuale più elevata (pari al 42%) di bimbi in sovrappeso od obesi nella fascia di età 5-9 anni, mentre si colloca al 4° posto nella classe di età 10-19 anni con il 34,2% dei giovani affetti. Accanto alle misure individuate dall'Oms/Europa - su come promuovere l'attività fisica, rafforzare la prevenzione e la regolamentazione dell'industria alimentare e delle bevande - si lavora per non far passare più l'idea di obesità come un problema irrisolvibile, piuttosto, come problema di salute assolutamente modificabile. 

QUANDO IL CAPO DIVENTA TOSSICO!

di Stefania Antonetti

Concentrato più sui risultati che sui processi. Egoista, arrogante, che sfrutta i dipendenti soggiogandoli a suon di minacce. È il leader tossico che usa la paura come arma per far perseguire ai propri dipendenti gli obiettivi dell'azienda. Ma come riconoscerlo e affrontarlo?



Un ambiente lavorativo caratterizzato da un leader democratico capace di coinvolgere al meglio i propri collaboratori crea inevitabilmente un clima positivo e favorisce la produttività e l'efficienza lavorativa. Ma quando il sottile confine tra l'uso positivo del potere e l'abuso di potere da parte di un leader viene oltrepassato, allora si parla di: "sfruttamento tossico" posto in essere da un "capo tossico".

COS'È LA LEADERSHIP TOSSICA?

Non è solo una definizione da manuale ma un vero e proprio stile gestionale riscontrabile nella routine lavorativa. Troppo spesso i capi assumono infatti atteggiamenti disfunzionali basati su arroganza, non curanza del benessere dei sottoposti, presunzione e accanimento. E un leader che agisce in modo tossico può avere un impatto devastante sulla vita dei di-

pendenti, influenzandone negativamente sia la sfera lavorativa che quella personale con ripercussioni sulla salute fisica e mentale.

COME RICONOSCERLO

A livello generale un leader tossico manifesta autorità indiscutibile e incapacità di coinvolgere i propri lavoratori, imponendo azioni, scelte e processi, senza curarsi minimamente della salute e dei bisogni altrui. È spesso: arrogan-


te; governa con la paura; non sa ascoltare e né comunicare; si crea dei nemici; è inflessibile e maniaco del controllo; chiede lealtà incondizionata; rifiuta qualsiasi iniziativa; non è capace di gestire i conflitti e il tempo, ignorando i bisogni dei lavoratori. Studi recenti hanno dimostrato che si tratta di una tipologia di personalità nociva per l'intera azienda. I dipendenti, spesso frustrati potrebbero cogliere l'occasione per chiedere di essere trasferiti o addirittura decidere di abbandonare l'azienda.

COSA FARE?

Prima che si ripercuota sulla salute fisica e mentale è consigliabile comprendere le esigenze e le frustrazioni lavorative del capo tossico e trovare con lui un punto d'accordo. Potrebbe aiutare: lavorare in modo impeccabile, concentrarsi sulle soluzioni e non sui problemi, essere razionali ed obiettivi, mantenere la calma, prestare attenzione, sorridere e rispondere in modo cordiale. Qualora tutto ciò non bastasse: "è spesso consigliabile mettere al corrente i dirigenti

senior e le risorse umane che devono adottare le misure necessarie per individuare la soluzione atta a contenere tali soggetti - spiegano gli psicologi. Ciò risparmierebbe all'azienda danni davvero gravi".

COSA SI RISCHIA?

Secondo quanto riportato da CoachHub, pioniera del digital coaching e tra le più grandi realtà d'Europa specializzate nel coaching digitale: "il management tossico comporta numerosi rischi psicosociali: stress sul lavoro e assenteismo sono i più comuni ma le conseguenze vanno ben oltre. Essi includono: il Burn-out: ovvero uno sfinimento che si traduce in un intenso affaticamento, in sensazioni negative sul lavoro e perdita di efficienza; il Bore-out, ossia la noia e la perdita del senso professionale; il calo di tensione, quindi demotivazione e disimpegno lavorativi e la Sindrome di Stoccolma, ossia il forte attaccamento al leader tossico che genera ostilità da parte dei dipendenti nei confronti della gerarchia qualora il modello di management cambiasse. 



SALUTE DEGLI OCCHI



QUANDO LE LACRIME NON SERVONO PER PIANGERE

Per la salute degli occhi, le lacrime sono importanti. In ogni lacrima sono contenuti cloruro di sodio e altri sali, proteine, urea, glucosio ed enzimi battericidi, un insieme di componenti indispensabili per umidificare e proteggere costantemente l'occhio. Ogni anno l'organismo produce tra i 15 e i 30 litri di lacrime. Questa produzione può diminuire con l'età e in particolari condizioni, dando origine a fastidi come secchezza, irritazioni, sensibilità. La sensazione di avere l'occhio secco è davvero

molto comune. La sindrome dell'occhio secco si manifesta quando le ghiandole lacrimali accessorie non fanno il loro dovere. Tra i sintomi caratteristici dell'occhio secco c'è una sensazione di corpo estraneo, come se si avesse della sabbia all'interno dell'occhio. Ma anche occhi secchi al risveglio, bruciore agli occhi, fotofobia (fastidio alla luce), sensazione di occhio bagnato e prurito. La sintomatologia varia da caso a caso ed è amplificata da condizioni ambientali avverse (vento, caldo secco) o da un microclima sfavorevole (fumo, aria condizionata, riscaldamento). ●

• OCCHIO SECCO • A CACCIA DEI FATTORI SCATENANTI

Diversi sono gli elementi che possono portare a una condizione di secchezza dell'occhio. In primis, i fattori ormonali possono influenzare il benessere degli occhi. La fetta di popolazione più a rischio, in questo caso, è quella delle donne. Durante la gravidanza, infatti, il livello di produzione degli ormoni subisce alterazioni, che possono portare a una riduzione della produzione di lacrime naturali. Anche durante la menopausa la secrezione delle lacrime subisce una riduzione, dovuta alla fisiologica diminuzione degli estrogeni, che può influire sull'equilibrio della superficie oculare provocando la sindrome dell'occhio secco. Ci sono poi i fattori ambientali. Gli agenti esterni possono causare irritazioni da contatto e contribuire ad alterare lo stato di salute degli occhi. L'azione dannosa dei raggi ultravioletti (UVA e UVB) è tipica sia del periodo estivo, che di quello invernale, soprattutto in zone in cui si è in presenza di neve. Lo smog, poi, provoca lo sviluppo di ozono a bassa quota, che, oltre ad essere nocivo per la salute, causa l'insorgenza di lacrimazione, bruciore e arrossamento degli occhi. Anche gli allergeni, come i pollini, possono causare sensazione di irritazione e occhio secco, così come il vento, l'aria condizionata e l'utilizzo delle lenti a contatto. Non ultimo, la tecnologia. L'occhio, in virtù della sua fragilità, deve essere protetto dall'uso scorretto o eccessivo di dispositivi tecnologici. La sovraesposizione a schermi di computer, tablet e smartphone, infatti, può essere un fattore che contribuisce alla comparsa dell'occhio secco. La luce blu, emessa da tali dispositivi, possiede una radiazione luminosa di maggior frequenza ed energia, e l'esposizione prolungata a questa può provocare una minor frequenza del battito delle ciglia. Questo meccanismo alterato va ad intaccare la lubrificazione e l'ossigenazione della cornea, fondamentali per garantire un'idratazione adeguata all'occhio, necessaria per la sua salute.

• OCCHIO SECCO • GLI STRUMENTI DELLA DIAGNOSI



Per mantenere gli occhi in salute è sufficiente avere delle piccole abitudini quotidiane, come per esempio una buona e sufficiente igiene quotidiana dell'occhio, con lavaggi oculari idratanti e l'utilizzo di colliri per alleviare arrossamenti, irritazioni e affaticamento. Insieme a questi gesti di cura giornaliera, per salvaguardare la vista è fondamentale svolgere degli esami oculistici periodici e non solo a seguito dell'insorgenza di un problema. Grazie alla prevenzione periodica, svolta già dalla giovane età è possibile identificare, attraverso rapidi controlli patologici tipiche dell'età. Adottare questa accortezza e ripetere con periodicità i controlli permette di mantenere la vista in salute durante l'arco di tutta la vita. Dalla misurazione della pressione arteriosa con screening in farmacia e/o dall'ottico, allo studio del film lacrimale con una visita oculistica, dove può essere valutata sia la quantità di liquido prodotta (test di Schirmer) sia la qualità del film lacrimale (test di rottura del film lacrimale-BUT). Attraverso i nostri occhi, sono tante le informazioni di salute generale che possiamo recuperare. Ecco perché controllarli, significa fare prevenzione a tutto tondo.

iridina®

I TUOI ALLEATI ANCHE NEL CAMBIO DI STAGIONE

YOVIS



UNA FORZA PER IL TUO INTESTINO

Integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.

CARNIDYN *PLUS*



PER LA STANCHEZZA FISICA E MENTALE

ALFASIGMA

IL DIARIO DELLA GRATITUDINE

una pratica consigliata



di Stefania Antonetti

UN ANTIDOTO POTENTE,
UTILE AL NOSTRO BENESSERE,
CHE BILANCIA LE EMOZIONI,
RENDE SERENI, FELICI
E APPAGATI.
UN PICCOLO GESTO
QUOTIDIANO CHE AIUTA
A RITROVARE POSITIVITÀ
NELLA VITA.
È LA NOBILE ARTE
DI DIRE GRAZIE!
UNO DEI MIGLIORI
MODI PER PRATICARLA
È TENERE UN DIARIO DELLA
GRATITUDINE.



Impagabile l'emozione di una canzone trasmessa alla radio, la telefonata di un'amica, il bacio della buona notte, le parole gentili di un collega, il sorriso del proprio figlio. Un esercizio, quello della gratitudine, che si traduce in puro benessere. Recenti ricerche scientifiche hanno difatti assodato che questa sana e buona abitudine fa bene all'umore, riduce l'ansia e lo stress, migliora la concentrazione e la qualità del sonno. Ma quanto costa davvero dire grazie? Praticamente nulla.

MA COS'È LA GRATITUDINE?

Una disposizione d'animo e sentimento spesso sottovalutata ma importante perché aiuta a sentirsi più sereni, leggeri e appagati. Ed è per questo motivo che spesso è consigliato di allenarsi a essere grati per ciò che si ha e si vive. Robert Emmons, il più autorevole ricercatore sul tema, afferma infatti che la gratitudine è positivamente correlata alla soddisfazione nella vita, alla vitalità, alla felicità, all'autostima, all'ottimismo, alla speranza e all'empatia. Un aiuto importante per diventare più consapevoli di alcuni aspetti positivi che spesso diamo per scontato, è senz'altro il diario della gratitudine.

UN ESERCIZIO SEMPLICE ED EFFICACE


Ma anche una buona occasione per imparare a ringraziare noi stessi e le persone che anche inconsapevolmente aiutano con parole, gesti e azioni. "Il diario della gratitudine, in inglese gratitude journal, è uno strumento psicologico che permette di prendere coscienza di tutte quelle cose positive che esistono nella nostra vita, quelle che normalmente diamo per scontate e alle quali non prestiamo molta attenzione - chiariscono gli esperti -. Il suo obiettivo principale è appunto quello di sviluppare l'abitudine di ringraziare per ciò che siamo, per quello che abbiamo, per quello che abbiamo realizzato o per le persone che ci accompagnano".

COME INIZIARE

Innanzitutto occorre scegliere il diario: ce ne sono diversi in commercio, sia cartacei che digitali, già pronti da compilare, ma anche un'agenda colorata o un quaderno possono andare bene. "Sicuramente sono più indicati quelli cartacei - chiariscono gli psicologi. Usare carta e penna aiuta a diventare più consapevoli, favorisce la concentrazione, stimola l'attività cerebrale e rilassa". Chiaro è, che all'inizio si farà un po' di fatica nell'individuare accadimenti e si-

tuazioni di cui essere riconoscenti ma con il tempo diventerà più facile scrivere di cose, persone, eventi e situazioni per le quali ci si sente grati. In base all'autore il diario può seguire stili molto diversi quindi per esprimere la propria gratitudine non esiste una sola modalità, così come il momento, ognuno è libero di esprimersi quando vuole.

OGNI QUANTO SCRIVERE?

Per quanto riguarda la frequenza, Robert Emmons consiglia di trasformarla in un'abitudine quotidiana, perché è più efficace. Tuttavia, dedicarsi ogni giorno a questa pratica può portare a ciò che lo stesso Emmons definisce la "gratitude fatigue". Scrivere sempre le stesse cose potrebbe, infatti, annullare gli effetti benefici della gratitudine, trasformandola in pratica consuetudinaria. Una soluzione sarebbe quella di porsi quotidianamente domande diverse o più semplicemente rispondere in modo diverso, modificare lo schema, cadenzare e variare l'aggiornamento del diario. "Nelle pratiche meditative l'unico "paletto" è però la costanza, per cui, ognuno potrà trovare un suo schema, una sua dimensione, purché si contempli la perseveranza" conclude l'esperto. 

la pratica della gratitudine scritta

• I BENEFICI •

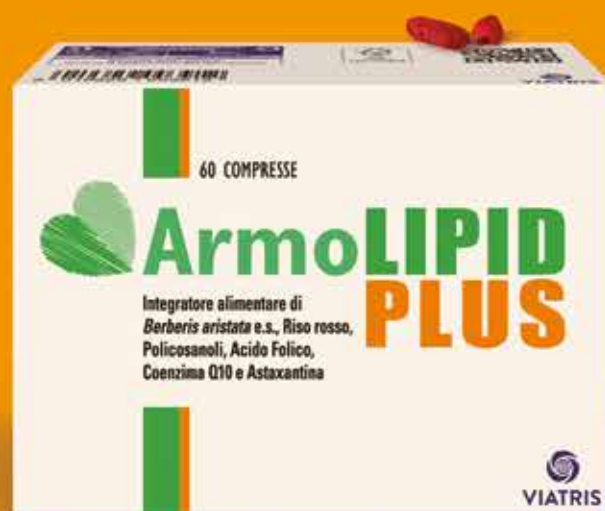
Uno strumento potente, sempre più spesso utilizzato per affrontare un'ampia gamma di problemi psicologici o addirittura fisici. Un esercizio quello del diario della gratitudine ampiamente impiegato dagli psicologi poiché permette di:

- Concentrare l'attenzione su quei piccoli dettagli che regalano gioia, felicità, piacere e soddisfazione.
- Ridurre lo stress e l'ansia. La gratitudine aiuta a regolare gli ormoni dello stress, riducendo così l'ansia.
- Aumentare l'ottimismo e il benessere.
- Alleviare la depressione, accrescere l'autostima e l'empatia.
- Migliora la concentrazione e la qualità del sonno.
- Apre alla creatività e alla flessibilità rendendoci più ispirati.
- Prepara e rafforza il carattere in situazioni e momenti difficili e allena la mente a spazzare via quei meccanismi focalizzati sempre sui problemi.
- È uno strumento di consapevolezza e di self-help (auto-aiuto) che permette di coltivare il pensiero positivo e stare meglio. È fonte di conforto e di contatto con noi stessi, permette di prendersi del tempo e di conoscersi meglio.
- Combatte la sensazione di non essere o di non avere abbastanza e ci rende più consapevoli delle cose che ci circondano.
- Arricchisce le relazioni con le persone.

ArmoLIPID PLUS

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

Il più scelto in Farmacia*



NATURALE
AVERLO
A CUORE

PRODOTTO
IN ITALIA

Seguiteci sui social
e sul sito [Armolipid Italia](https://www.armolipiditalia.it)



La Berberina contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici ad integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine. ** Armolipid Plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Leggere le istruzioni sulla confezione. *Dati di vendita IQVIA sell-out Luglio 2023 segmento integratori alimentari per il colesterolo.

**Claim EFSA pending.
ARM-2023-0148



INGREDIENTI

- 1 pezzo di cappello del prete di manzo da circa 1 kg
 - 4/5 patate novelle
 - 1 gambo di sedano
 - 1 carota
 - 1 cipolla
 - 1 spicchio d'aglio
- 2 rametti di rosmarino
 - Foglie di salvia
- 750 ml di vino Barolo (1 bottiglia)
- 500 ml di brodo vegetale
 - 1 foglia di alloro
 - 2 chiodi di garofano
 - 2 bacche di ginepro
 - 30 g di burro
 - Sale e pepe

a cura della redazione

BRASATO AL BAROLO

PREPARAZIONE

Il Piemonte, terra nota per la sua cucina antica, è forse l'unica regione italiana dove il secondo piatto pasquale non è l'agnello, bensì il brasato. Uno stufato di carne di manzo allevata nelle Langhe, cotto lentamente nel vino rosso Barolo e arricchito di spezie e verdure attraverso la tipica tecnica di cucina della "brasatura". Si racconta che il conte Camillo Benso di Cavour mangiò un piatto di brasato al Barolo il 29 aprile 1859, dopo aver respinto l'ultimatum austriaco al disarmo, una scelta che spianò la strada all'Unità d'Italia. Un aneddoto che fa di questo secondo, un piatto storico e ricercato che ha come ingrediente uno dei vini simbolo della regione e la carne fassona allevata nelle Langhe.

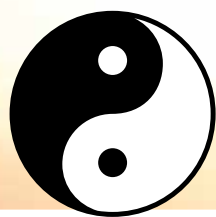
Base di partenza: sbucciate e tagliate grossolanamente sedano, cipolla e carota, preparate un mazzetto aromatico legando insieme rosmarino e qualche foglia di salvia e liberate il pezzo di carne dalle parti più grasse. Una volta sgrassata la carne va legata come un arrostolo con lo spago da cucina, si fa rosolare a fiamma vivace nel burro e quando sarà ben colorita su tutti i lati si toglie dalla pentola e si mette da parte. Nello stesso burro fate rosolare l'aglio, il sedano, le carote e la cipolla e quando il soffritto sarà

morbido, rimettete la carne in pentola aggiungendo il mazzetto aromatico. Bagnate la carne e gli odori con il vino rosso, aggiungendo l'alloro, i chiodi di garofano e le bacche di ginepro. Coprite la pentola, abbassate la fiamma e fate cuocere a fuoco lento per tre ore aggiungendo del brodo di tanto in tanto. Una mezz'ora prima che termini la cottura unite le patate novelle, salate e unite una macinata di pepe. Servite il brasato al Barolo tagliato a fette accompagnato dall'atingolo e dalle patate.

BODY BALANCE

 di Stefania Antonetti

la giusta armonia tra corpo e spirito



Uno degli allenamenti più innovativi e in voga degli ultimi tempi. Una vera e propria "terapia" che aiuta a tonificare e a modellare il corpo. È il Body Balance, un'attività in grado di racchiudere i benefici che le discipline orientali apportano al corpo e soprattutto alla mente.

È tempo di Body Balance! L'allenamento che racchiude lo Yoga, il Tai Chi e il Pilates. Obiettivo: costruire forza e flessibilità e favorire così il benessere psico-fisico. Una disciplina sportiva, che si svolge a corpo libero, in genere senza l'uso di attrezzi o pesi, adattabile a tutti i livelli di forma fisica, utilissima per combattere stati d'animo ansiosi e depressivi e controllare il peso corporeo.

COS'È IL BODY BALANCE?

Musica adeguata, respirazione controllata, concentrazione e una serie di pose e movimenti perfettamente studiati, si traducono in un allenamento olistico che regala equilibrio al corpo. In media una lezione dura una quarantina di minuti, più dieci di rilassamento ed è strutturata in diverse fasi: la pri-

ma si concentra sul controllo del respiro, l'allungamento e il rafforzamento dei muscoli; poi si passa agli esercizi di equilibrio, quelli del tronco e le torsioni, per concludere con la meditazione. "Insegno Body Balance da 13 anni e ogni volta che si avvicina gente nuova a tale disciplina, in pochissimo tempo, se ne innamora e inizia la trasformazione - spiega Sara Antognetti insegnante di fitness. Noto evidenti miglioramenti sulla flessibilità, sulla mobilità, sulla coordinazione e l'uso del respiro. La gente sorride durante la pratica acquisendo un'espressione concentrata e serena".

UNA COMBINAZIONE DI ELEMENTI

Ideato da Les Mills - il più grande organizzatore di corsi di fitness di gruppo - il Body Balance rappresenta il perfetto connubio tra

le pratiche sportive occidentali e l'approccio orientale alla vita, il tutto "condito" da calma e rilassatezza. La sua principale caratteristica è quella di essere composto da una serie di esercizi ispirati a tre diverse discipline, la prima delle quali è il Tai Chi. Ogni lezione inizia infatti con una serie di esercizi tipici del Tai Chi, che servono a riscaldare il corpo e rilassare la mente.

MA ANCHE YOGA E PILATES

La seconda disciplina a cui fa riferimento è lo Yoga. Un vero e proprio allenamento per la mente e per il corpo, poiché consente di raggiungere una certa pace interiore attraverso esercizi basati sulla respirazione e su specifiche posizioni. Ma ha qualcosa anche del Pilates, l'allenamento nato da un'idea del tedesco Joseph Pilates,




BENESSERE FISICO

Una disciplina strutturata per aiutare a sbloccarsi, a sentirsi più flessibili e a incrementare la propria energia fisica, resistenza ed equilibrio. Un vero e proprio toccasana perché:

- **Migliora la flessibilità e la mobilità articolare.** Gli esercizi di contrazione e di resistenza, di allungamento e di apertura si traducono in un potenziamento della forza e del tono muscolare.
- **Corregge la postura.** I movimenti di Pilates e dello Yoga correggono atteggiamenti erranei di spalle, schiena e bacino.
- **Migliorano equilibrio e coordinazione.** Gli esercizi che richiedono stabilità e sincronia tra le varie parti del corpo, favoriscono maggiore armonia tra testa, collo, spalle, bacino e gambe.
- **Un aiuto per l'apparato cardiovascolare e respiratorio.** Alcuni specifici esercizi aumentano la frequenza cardiaca e la capacità polmonare.
- **Migliora il tono della pelle.** I movimenti determinano un aumento della circolazione del sangue favorendo una maggiore ossigenazione. A beneficiarne sarà anche la pelle che diventa più elastica e radiosa.
- **Un aiuto al girovita.** Se praticato in modo costante e abbinato a uno stile di vita sano, il Body Balance permette di bruciare calorie e grassi e aiuta a perdere peso.

utilizzato dai ballerini infortunati per non perdere il tono muscolare durante la fase di riabilitazione. "È una tipologia di allenamento davvero fantastica - aggiunge Sara Antognetti. Le persone acquisiscono sicurezza nelle pose e si sfidano pian piano in posizioni stabili, pulite, angoli giusti e muscoli attivi".

A LEZIONE DI BODY BALANCE

Non occorrono particolari requisiti o attrezzature. Basta avere un abbigliamento comodo e traspirante, una bottiglia d'acqua per idratarsi e un tappetino per eseguire gli esercizi a terra. Diverse sono le opzioni per seguire una lezione di Body Balance: in palestra, ma anche a casa, seguendo dei video tutorial o delle app specifiche. È comune vedere praticare Body Balance anche all'aperto, in un parco, in una spiaggia o in altri luoghi tranquilli immersi nella natura. Il vantaggio è quello di respirare aria pura, di godere del sole e del panorama. 

BENESSERE PSICHICO

Un'attività quella del Body Balance i cui effetti positivi si ripercuotono anche e soprattutto sull'equilibrio della mente, sulla capacità di concentrazione e di autocontrollo.

- **Un vero e proprio antistress.** Grazie agli esercizi legati a una corretta respirazione controllata si scaricano ansia e stress accumulato, regalando al corpo uno stato di equilibrio e armonia. È ideale contro la depressione: aumenta infatti la fiducia e migliora i rapporti di socializzazione.
- **Aumenta la concentrazione.** Il Body Balance favorisce il miglioramento della capacità di concentrazione, dell'attenzione e della memoria donando maggiore consapevolezza dei propri movimenti.

DA MONET A MATISSE French Moderns, 1850-1950

Claude Monet (Francese, 1840-1926),
Marea crescente a Pourville, 1882.
Olio su tela, 66 x 81.3 cm. Brooklyn Museum,
dono di Mrs. Horace O. Havemeyer, 41.1260.
(Photo: Brooklyn Museum)



**Un viaggio nel modernismo francese
con 59 opere provenienti dalla straordinaria
collezione europea del Brooklyn Museum.**

Riflettori accesi sul modernismo francese con la mostra "Da MONET a MATISSE. French Moderns, 1850-1950", allestita nelle sale di Palazzo Zabarella a Padova per raccontare fino al 12 maggio 2024, uno dei secoli più affascinanti della storia dell'arte, quando gli artisti si allontanarono dalla tradizione artistica accademica per concentrarsi sui soggetti di vita quotidiana. Ma non solo. La mostra celebra anche la Francia come centro artistico del modernismo internazionale dalla metà dell'Ottocento alla metà del Novecento. Un autentico evento curato da Lisa Small e Richard Aste che hanno selezionato 59 capolavori di pittura e scultura provenienti dalla straordinaria collezione europea del Brooklyn Museum. Dipinti e sculture realizzati dai principali artisti dell'epoca, sia quelli di origi-

 a cura della redazione

ne francese, sia quelli che si sono formati e hanno esposto in Francia: Pierre Bonnard, William Bouguereau, Gustave Caillebotte, Paul Cézanne, Marc Chagall, Jean-Baptiste-Camille Corot, Gustave Courbet, Edgar Degas, Fernand Léger, Henri


**Da MONET a MATISSE.
French Moderns, 1850-1950**

Padova:
Palazzo Zabarella, Via Zabarella 14

Curatori:
Lisa Small e Richard Aste

Informazioni:
Tel. 049 8753100
E-mail:
prenotazioni@palazzozabarella.it

www.zabarella.it

Matisse, Claude Monet, Berthe Morisot, Gabriele Münter, Pierre-Auguste Renoir, Odilon Redon, Yves Tanguy, Édouard Vuillard, Auguste Rodin e molti altri, per un totale di 45 maestri. Opere che rappresentano i movimenti d'avanguardia che hanno definito l'arte moderna dalla fine del XIX secolo alla metà del XX secolo e che includono esempi dei movimenti chiave del periodo - realismo, impressionismo, post-impressionismo, simbolismo, fauvismo, cubismo e surrealismo - emersi a Parigi e dintorni tra il 1850 e il 1950 e che divennero rapidamente parte del canone occidentale dominante. La mostra articolata in quattro sezioni - Paesaggio, Natura morta, Ritratti e figure e Il nudo - intende disegnare un percorso che dimostra come la concezione di base del fare artistico sia cambiata nel corso di un secolo. 

OGNI UOVO CUSTODISCE UN SOGNO, AIUTACI A REALIZZARLO

#maipiùsognispezzati



Si ringrazia l'Editore

SOTTO L'ALTO PATRONATO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

55
ANNI



ASSOCIAZIONE ITALIANA
CONTRO LEUCEMIE
LINFOMI E MIELOMA

**Oggi 7 pazienti su 10 affetti da un tumore del sangue
guariscono grazie al contributo di ognuno di voi.
Scegli un uovo AIL e sostieni la ricerca scientifica.**

15 • 16 • 17 MARZO

Scopri dove trovarci.

Chiama il numero **06 70386060** o visita il sito **ail.it**

ROMA

"CITTÀ ETERNA"

Clima gradevole, natura, opere d'arte e buon cibo. Ma anche monumenti, piazze, musei e solenni celebrazioni religiose. Tra aria di primavera, i grandi classici, ovviamente imperdibili, non tradiscono mai. Benvenuti a Roma città della cultura e dei musei a cielo aperto.

"Roma non è una città come le altre. È un grande museo, un salotto da attraversare in punta di piedi". È così che la descrive uno dei suoi tanti figli illustri, l'attore Alberto Sordi. Una fotografia reale che immortala Roma tra strade e vie che trascinano nell'arte, perché dietro ogni angolo c'è sempre un pezzo di storia da vivere e approfondire, da osservare e studiare. Una città misteriosa che sorprende in un andirivieni di colli, ville fiorite, scorci a perdefiato e *cartoline live* dal forte impatto visivo ed emozionale che conquista sempre per il suo fascino ed eleganza senza tempo.

TRA SOGNO E REALTÀ

Quando si parla di musei o cultura l'immaginario collettivo corre spesso a raffigurare una stanza chiusa con opere a volte anche dimenticate. Se invece il termine cul-

tura e museo viene *connesso* alla parola Roma, tutto cambia. Tutto si trasforma, perché dire Roma vuol dire: la Città Eterna, la Città Santa, la "Città dei 7 Colli", la "Grande Bellezza" e la "Dolce Vita". Ammalia e catalizza in qualsiasi periodo dell'anno ma ancor di più in primavera. Dicasi, infatti, il momento il migliore per visitarla: i parchi e i giardini sono pieni di fiori, le temperature sono gradevoli e l'agenda è segnata da una delle feste più importanti dell'anno, festa che ospita i famosi riti pasquali della Settimana Santa e che detta inevitabilmente anche l'agenda culinaria.

LA PASQUA

Cristiani o meno, poco importa. La Settimana Santa è sicuramente un'esperienza molto affascinante. Un'antica e singolare celebrazione che miscela ancora tradizione, arte, cultura e gastronomia. I più

suggestivi riti pasquali sono indiscutibilmente quelli del Vaticano celebrati dal Santo Padre che hanno inizio con la Domenica delle Palme e l'Angelus in piazza San Pietro; proseguono il Giovedì Santo in cui si celebra l'Ultima Cena e il Venerdì Santo con la suggestiva *Via Crucis* che si snoda dall'interno del Colosseo fino al tempio di Venere sul Palatino. Segue il Sabato Santo con la messa Pontificia e la Veglia Pasquale e la Domenica di Pasqua che commemora la resurrezione di Cristo con le benedizioni *Urbi et Orbi* officiate dal Papa rispettivamente nella Basilica e in Piazza San Pietro.

LA PASQUETTA

È oramai consuetudine che il fine settimana di Pasqua sia votato all'arte. Il Lunedì di Pasquetta si registra l'apertura straordinaria di molti musei della città. Certo è che orientarsi nel suo immenso patrimonio



TRASTEVERE, DOVE IL TEMPO SI È FERMATO!

Basta passeggiare tra gli stretti vicoli per immergersi nello spirito romano più romantico e bohémien della Capitale. Un quartiere che sorprende e che di sera si trasforma in un vero locale a cielo aperto: le stradine, cuore pulsante del quartiere sono piene di caffè e bar, trattorie e ristoranti. La musica degli artisti di strada riempie e colora l'atmosfera e se si è in cerca di un ristorante qui si ha solo l'imbarazzo della scelta.



ROMA SPENGE LE CANDELINE

Si chiama Natale di Roma ma non ha niente a che vedere con la natività cristiana. Si tratta invece di un'antichissima festività laica che celebra la fondazione della capitale, identificata nella data leggendaria del 21 aprile 753 avanti Cristo. È il compleanno della Città Eterna. E i festeggiamenti sono grandiosi, con un fitto programma di eventi speciali, spettacoli, danze, fuochi di artificio, appuntamenti tra cortei, combattimenti di gladiatori, rievocazioni storiche nel Circo Massimo e nel Foro Romano.

storico-architettonico rappresenta una vera e propria sfida, sicuramente affascinante ma indiscutibilmente complicata, sia a Pasqua che durante tutto il resto dell'anno. Esiste però una lista di capisaldi imprescindibili che occorrerebbe visitare. A partire dal Re indiscusso di tutti i monumenti: il Parco Archeologico del Colosseo che detiene lo scettro capitolino del turismo romano e che comprende oltre all'Anfiteatro Flavio, anche il Foro Romano, l'Arco di Costantino e il Palatino, il colle delle residenze aristocratiche prima e dei palazzi imperiali poi come la Domus Aurea e la Domus Flavia.

OLTRE IL COLOSSEO

Non ci sono dubbi che per scoprire tutte le sue bellezze ci vorrebbe una vita. Ma se il tempo è tiranno occorre mettere in valigia un buon itinerario in grado di indicare i luoghi più caratteristici da visitare. Immane saranno quindi i Fori Romani anche i Fori Imperiali, di cui fanno parte il Foro di Cesare, il Foro di Augusto, il Tempio della Pace, il Foro di Nerva e il Foro di Traiano con i resti della Basilica Ulpia, la colonna traiana e i celebri mercati; la Basilica di San Pietro e i Musei Vaticani; Castel Sant'Ange-

lo; le altre basiliche maggiori quindi S. Giovanni in Laterano, S. Paolo fuori le Mura e S. Maria Maggiore; le altre chiese; il Campidoglio e i Musei Capitolini; Circo Massimo; l'Aventino; Piazza Venezia; Piazza di Spagna; Piazza Navona; Pantheon; Piazza del Popolo; Fontana di Trevi; Fontana dell'Acqua Paola; il Gianicolo; le Terme di Caracalla e le Terme di Diocleziano; Villa Borghese, Villa Ada, Villa Pamphilj; Il Bioparco; i Parchi archeologici: Appia Antica e Ostia e il Museo nazionale delle arti del XXI secolo, un vero e proprio capolavoro di architettura contemporanea. 

Oroscopo

a cura della redazione



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

È un periodo in cui i pianeti spingono per trasformare il corso degli eventi. Sei incoraggiato a rivendicare le tue differenze e la tua indipendenza. Cogli, quindi, l'opportunità per fare il punto della situazione. Vivi i tuoi affetti ma ricorda di non ferire nessuno.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Capacità gestionali ben apprezzate, nuove opportunità occupazionali e promozioni da afferrare. È giunto il momento di raccogliere i frutti. A premiarti è la tua determinazione e perseveranza che ti permetteranno di raggiungere gran parte degli obiettivi prefissati.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

La primavera risveglia sentimenti sopiti. Il focus è difatti tutto concentrato sulla vita personale. I single si immergeranno in nuove relazioni e le coppie saranno in grado di risolvere le differenze. Attenzione all'emotività: se eccessiva può trasformarsi in stress.



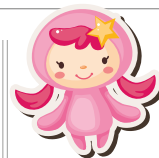
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Combattente, previdente ed empatico con gli altri. Incominci a desiderare di sentirti al sicuro e il bisogno di condividere i sentimenti diventa sempre più forte. Fai attenzione però, perché, se non c'è nessuno con cui aprirti tenderai a sentirti malinconico o depresso.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

La tua franchezza ostacola le difficoltà. Afferma ciò che sei e ciò di cui sei orgoglioso. Perché malgrado tu sia continuamente provato sei altresì spinto a rivelare il talento che tendi a nascondere. Fallo. Rimarrai stupito dall'impatto che si avrà sugli altri.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Inizia a prendere le cose con più calma ed evita di affaticarti troppo. Hai bisogno di tempo per rilassarti e ricaricare le energie. Giova al tuo benessere psico-fisico controllare la dieta, provare a fare dell'esercizio fisico e aumentare la tua rete di contatti.



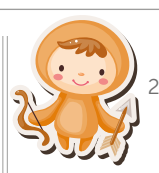
Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Tutto ruota intorno all'amore. E anche per i più pragmatici non c'è posto per la noia e l'ottusità. Diventa difficile concentrarsi. Aleggia difatti un romanticismo primaverile che per molti rappresenta una prova. Non è escluso un incontro con una persona del passato.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

La primavera ti espone ai tipici maleseri di stagione. Riposati quindi e non esagerare. Ma questo periodo non durerà a lungo. Presto potrai tirare un sospiro di sollievo e tornare alla solita routine. Fai attenzione però a non accelerare troppo. Potresti risentirne.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Torna la voglia di incontrare e frequentare persone care. La tua indipendenza diventa una qualità di successo e la tua naturale curiosità in questo periodo compie piccole meraviglie. Sprigioni energie intraprendenti, coraggiose e gioiose che regalano grande vitalità.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Inizi a sentirti confuso dal circolo delle emozioni. Sei indeciso e riluttante nel coinvolgere nella tua vita una persona cara per paura di essere ferito. Presto sarai però in grado riacquistare la fiducia per affrontare nuovamente e serenamente la sfera sentimentale.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

La tua mente non conosce riposo, sempre concentrata sulla risoluzione dei problemi a breve, medio e lungo termine. Curioso e intuitivo non avrai certo problemi nel comunicare con gli altri. La primavera porta infatti con sé tranquillità e un carico di nuove conoscenze.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Segui le tue sensazioni cercando di risolvere ogni cosa nei tempi giusti. Obiettivo: non perdere il controllo per non cadere in uno stato depressivo o ferire altri. D'altro canto, sei pieno di empatia, cosa che ti aiuterà a trovare la soluzione a questioni importanti.

Gocce oculari
Eumill[®]
OCCHI PIENI DI VITA

CHE VITA FANNO I TUOI OCCHI?

IRRITATI DA

STRESSATI DA

SOGGETTI A

SOFFRONO DI

Vento
Sole
Cloro



EUMILL

Aiuta
a calmare il bruciore
e rinfresca

Schermi
Lenti a contatto
Riscaldamento



EUMILL PROTECTION

Aiuta
a lubrificare
e idrata

Persistente
secchezza
oculare



EUMILL DRYREPAIR

Aiuta
a idratare a lungo
e ripara

Allergia oculare
stagionale
e perenne



EUMILL ALLERGY

Aiuta
a dare sollievo
e protegge

SENZA CONSERVANTI • ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

eumill.it |

RECORDATI

Sono dispositivi medici CE 0425 e CE 0051. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13/02/2023.

SBOCCIANO PER TE
Convenienza e Benessere

MARZO

ARMOLIPID PLUS
30 compresse



sconto
20%

BREXIADVANCE
spray 30ml



sconto
20%

FLECTOR UNIDIE
4 e 8 cerotti



sconto
20%

**ENTEROGERMINA
4 MILIARDI**
10 e 20 flaconcini



sconto
20%

APRILE

IRIDINA DUE
collirio 10ml



sconto
20%

FEXALLEGRA
10 compresse



sconto
20%

FITOSTIMOLINE PLUS
crema 32g e spray 75ml



sconto
20%

GEFFER
24 bustine effervescenti



sconto
20%