



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Luglio-Agosto 2025

198

PHARMA

magazine



FARMACIA



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

IBSA

Flectorartro® 1% gel

IN MISSIONE CONTRO I DOLORI
ARTICOLARI E MUSCOLARI.



GEL contro i dolori articolari e muscolari.

NON UNGE
 NON MACCHIA
 FLACONE ANTISPRECO

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 19/08/2024.

flector.it

Estate...



VOGLIA DI LIBERTÀ

Tutto invita a riappropriarsi della nostra vita, a rallentare un pochino, sfruttando però ogni momento disponibile. È arrivata l'estate, la stagione che fa rima con mare, caldo, amore, emozioni e relax ma anche con Pharma Magazine, che "benedice" l'arrivo con un numero tutto nuovo che "profuma" di libertà. Una libertà che si traduce nell'opportunità di scegliere anche la dieta dello zodiaco, ossia quella teoria dietetica che suggerisce di mangiare in base al proprio segno zodiacale. Certo non mancano i dubbi. Libertà che vuol dire anche prevenzione: un nuovo studio tutto italiano ha messo a punto un test salivare per la diagnosi precoce dei tumori

orofaringei; attraverso un semplice gargarismo si potrà riuscire a scovare lesioni cancerose in fase iniziale. Voltando pagina l'attenzione cade poi sulla famosissima molecola dell'organismo che rappresenta l'ingrediente fondamentale per preservare l'idratazione dei tessuti e lubrificare le articolazioni: l'acido ialuronico. Un alleato prezioso della salute e della bellezza. E se di libertà e bellezza si parla non si può non citare l'ultimo studio australiano secondo il quale viaggiare è semplicemente: "il modo migliore per sfidare l'invecchiamento precoce e rafforzare lo stato di salute". Anche legarsi al più fedele degli animali domestici ossia il cane, vuol dire invecchiare

meglio, allenare la memoria, diminuire lo stress e vivere meglio. E a ricordare quanto bene può fare ci pensa la giornata mondiale del cane, celebrata ogni 26 agosto. Appurato poi che con l'arrivo della bella stagione la presenza sui social si fa più pressante, occorre tenere però sotto controllo la smania di pubblicare foto, post e like, perché, come specificato nelle pagine di psicologia, se diventa un'ossessione, può sfociare in una vera e propria patologia: la selfite. È invece salutare farsi catturare dalla magia di un viaggio a Gaeta, la Perla del Tirreno per poi spostarsi a Roma e visitare la mostra: "Omaggio a Carlo Levi. L'amicizia con Piero Martina e i sentieri del collezionismo".



Si sommario

VIAGGIARE ELISIR DI BENESSERE!

di Stefania Antonetti

La ricerca dell'eterna giovinezza ha affascinato l'umanità per secoli, un nuovo studio australiano forse ha trovato la chiave: viaggiare per non invecchiare.

Un toccasana per la salute psicofisica, capace di stimolare corpo e mente, rafforzare il sistema immunitario e favorire la rigenerazione cellulare.



8

SALUTE

- 6 PILOLE DI SALUTE
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI
IN AGENDA
Giornata mondiale del CANE
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ
Nuovo test della saliva
per PAPILLOMA VIRUS e
TUMORI DELLA BOCCA
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
Estate... attenzione alla
SELFIE!
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
ACIDO IALURONICO:
l'elisir dell'eterna giovinezza!
di Stefania Antonetti



19

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
L'estate è servita:
CROSTATA DI FRAGOLE
a cura della redazione
- 26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
"OMAGGIO A CARLO LEVI.
L'amicizia con Piero Martina
e i sentieri del collezionismo"
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO
GAETA,
la perla del Tirreno!
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO
a cura della redazione



28

A CIASCUNO LA SUA DIETA!

Possono le stelle indicarci quale alimentazione seguire? Secondo alcuni studiosi sì. È possibile giocare sulle qualità astrali correlandole alle abitudini alimentari. Ma i dubbi non mancano.



Adesso le stelle dicono la loro anche sul piano nutrizionale e ci ricordano che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel nostro benessere. "Esatto", dichiarano alcuni astrologi, nutrizionisti e dietologi, sostenitori di una tesi alquanto bizzarra, secondo la quale un regime alimentare può essere influenzato proprio dal segno zodiacale. Una tendenza, peraltro, sempre più in voga. La prima ad avere scritto sull'argomento è Catherine Urban che con il suo libro *"Your Astrological Cookbook"* ha studiato nel dettaglio segno per segno. Riassumendo: alcuni astrologi che si interessano di alimentazione hanno esaminato la connessione che lega i segni zodiacali ai diversi regimi alimentari e sembrerebbe (lecito l'uso del condizionale) che la nostra appartenenza astrale possa influenzare preferenze e abitudini in ambito nutrizionale. Le Stelle possono quindi offrire consigli pratici per una dieta equilibrata, che può o, meglio potrebbe, contribuire al nostro benessere fisico e mentale. In linea generale si evince che i segni di terra: Toro, Vergine e Capricorno hanno in comune la forza e la tenacia, per cui hanno bisogno di cibi detox che aiutano a gestire lo stress e a riequilibrare l'organismo. I segni di aria: Gemelli, Bilancia e Acquario, creativi e sociabili per indole, necessitano invece di un regime alimentare vario mentre i segni d'acqua ossia Cancro, Scorpione e Pesci che si distinguono per la loro ambiguità dovrebbero seguire una dieta riequilibrante e detox. Per i segni di fuoco: Leone, Ariete e Sagittario, noti come passionali, energici e poco inclini alle imposizioni, gli astri consigliano un regime poco restrittivo. "È opportuno precisare che l'astrologia è un'arte divinatoria antica, da tempo considerata una pseudoscienza che non affonda le sue radici su basi scientifiche ma su un complesso di credenze e tradizioni spiegano gli esperti della nutrizione -. Va inoltre detto che non esiste un regime alimentare universale e quindi prima di intraprendere un qualsiasi percorso dietetico è sempre bene chiedere il parere di un medico".

ALLUNGARE LA VITA AGLI ANIMALI



Come? Ci pensano scienza e tecnologia. Un esempio, e non è certo l'unico, di società che mira alla longevità e alla prevenzione delle malattie degli animali domestici è Loyal. Una startup biotech americana che si occupa di sviluppare farmaci in grado di rallentare l'invecchiamento dei cani. Grandi passi avanti si contano nel campo della genetica e dell'epigenetica senza dimenticare quanto bene fanno diete ed attività fisica, stimolazione mentale e igiene dentale.

DIETA MEDITERRANEA CONTRO IL MELANOMA

Già celebrata per i suoi tanti benefici sulla salute cardiovascolare e metabolica, la dieta mediterranea potrebbe rivelarsi un potente alleato anche nella lotta contro il cancro. Secondo un recente studio multicentrico pubblicato dall'Università di Groningen, un regime alimentare ricco di fibre, acidi grassi monoinsaturi e polifenoli è stato associato a migliori tassi di risposta all'immunoterapia e a una maggiore sopravvivenza nei pazienti con melanoma avanzato.



"SERPENTI ULTRAVIOLETTI"

E se potessimo vedere attraverso gli occhi di un rettile? Scopriremo che hanno colori Uv invisibili all'occhio umano ma visibili solo ai loro simili e ad altri animali. Una ricerca condotta dall'Università del Michigan e pubblicata su *Nature Communication* svela che tali colori hanno un ruolo fondamentale per la loro stessa sopravvivenza. Il mimetismo dei serpenti è difatti essenziale per evitare i predatori e aumentare le probabilità di conservazione della specie.



"DI TAVI IN TAVI"



Per la prima volta, l'Ospedale San Camillo Forlanini di Roma ha eseguito un intervento di TAVI in TAVI, ossia, un impianto dall'arteria femorale di una nuova bioprotesi aortica all'interno di una precedente bioprotesi aortica danneggiata, in una paziente affetta dalla rarissima Sindrome di Morquio. L'operazione conclusasi con successo e senza complicanze resta una procedura complessa e rara, che richiede elevata competenza tecnica e una pianificazione meticolosa.

DOLCE A FINE PASTO?



A rispondere è la scienza che offre una spiegazione all'usanza di mangiare il dolce a fine pasto, cibo a cui in pochi riescono a rinunciare. Secondo alcuni ricercatori di Colonia il motivo è legato a meccanismi fisiologici e neurobiologici che regolano l'alimentazione e il piacere derivato dal cibo. Sono quindi i neuroni, che si occupano della sensazione di sazietà a mettere in atto anche il cosiddetto "stomaco da dessert", invogliando a mangiare più zuccheri.

I NEMICI IN VOLO

Avere una certa avversione per il volo è lecito. Ma spesso si tende a peggiorare la situazione scegliendo bevande e cibo sbagliati. Risultato? Gonfiore, disidratazione e aumento di ansia. Secondo Dawn Morwood, Co-Direttrice di *Cheap Deals Away*, tra i più grandi nemici dei viaggiatori nervosi troviamo la caffeina e l'alcol e anche le bevande gassate. Per un volo "idratato", sereno e rilassante sono invece raccomandate tisane, acqua o bevande ricche di elettroliti.



PARKINSON NUOVE SPERANZE

Microelettirodi nel cervello per realizzare una stimolazione "adattiva" in grado di modificarsi in base allo stato del paziente affetto da Parkinson. Un trattamento rivoluzionario e sofisticato. È questo l'innovativo sistema di stimolazione cerebrale profonda che promette trattamenti più personalizzati ed efficaci, attivo da alcuni mesi al Policlinico San Martino di Genova, uno dei primi in Italia, proprio all'interno del centro Parkinson ritenuto centro di eccellenza.



TUMORE AL SENO



"Per le donne con un seno denso o molto senso, la mammografia non basta". Il monito arriva dal presidente della Società europea di Imaging mammario (Eusob) Michael Fuchsberger che, durante il Congresso europeo di radiologia Ecr 2025 ha richiamato l'attenzione su questo particolare gruppo di donne a maggiore rischio. È emerso che la mammografia potrebbe non bastare per una efficace prevenzione ed è importante effettuare anche una risonanza magnetica Mri addizionale.



ET VOILÀ: CAMBIA IL CONCETTO DI VIAGGIO E ASSUME NUOVA FORMA. NON SOLO RELAX MA UNA VERA TERAPIA PER COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO E MANTENERCI IN FORMA. SEMPRE PIÙ RICERCHE DIMOSTRANO CHE VIAGGIARE FA BENE ALLA MENTE E AL CORPO. UN MOTIVO IN PIÙ PER FARE SCORTA DI "VITAMINA T" E PARTIRE.

 di Stefania Antonetti

VIAGGIARE: ELISIR DI BENESSERE!

Dolcemente viaggiare. Rallentando per poi accelerare. Con un ritmo fluente di vita nel cuore. Gentilmente, senza strappi al motore". Cantava così Lucio Battisti nel lontano 1977 quando il cammino della vita e delle sue difficoltà diventava metafora di un viaggio in auto. Concetto eterno ma evoluto. Oggi viaggiare è molto di più. Studi recenti hanno dimostrato che partire non è soltanto un piacere ma anche un prezioso alleato per rallentare il processo di invecchiamento e uno strumento a supporto della salute fisica e mentale. A patto però che abbia certe caratteristiche altrimenti rischia di essere controproducente.

LO STUDIO AUSTRALIANO

"Ogni scusa è buona per viaggiare". Un luogo comune? Una frase detta? A quanto pare, no! Sembra infatti che sia la migliore scusa che possiamo raccontarci. È quanto afferma un recente studio australiano condotto dalla studiosa Fangli Hu dell'Università Edith Cowan di Perth, pubblicato sul *Journal of Travel Research*. La ricerca ha applicato al turismo la teoria dell'entropia e ha dimostrato che viaggiare mantiene giovani perché rallenta l'invecchiamento e rafforza lo stato di salute. Uno dei pochi investimenti nella vita che sembra proprio garantire un ritorno certo: poiché permette di fare esperienze nuove e conoscere culture diverse ad esclusivo beneficio della nostra salute.

LA TEORIA DELL'ENTROPIA

Per comprendere meglio il fenomeno è utile approfondire. Nella fisica, l'entropia misura il grado di disordine di un sistema: più il sistema è disorganizzato, maggiore è l'entropia. La ricerca rafforza quindi l'idea di come l'invecchiamento sia un processo irreversibile, ma suggerisce che può essere rallentato attraverso esperienze che riducono l'entropia stessa. Viaggiare in luoghi nuovi e a contatto con persone sconosciute, introduce stimoli che aiutano a mantenere il corpo e la mente più giovani. Nuove situazioni, come può essere appunto un viaggio, generano risposte positive nel nostro organismo, favoriscono il rilascio di ormoni benefici e migliorano il metabolismo.

"TERAPIA DEL VIAGGIO"

Non a caso la studiosa ha dichiarato nel sito dell'università che: "l'invecchiamento è un processo irreversibile, ma mentre non può

BENEFICI PER LA SALUTE

Il segreto per mantenere la mente giovane? È tenerla costantemente stimolata. Secondo quanto riportato anche dal blog Microbiologia Italia, viaggiare concede nuove esperienze, lingue, culture e situazioni, il che mantiene attivo il cervello e previene il declino cognitivo. Studi recenti confermano infatti che viaggiare: migliora la neuroplasticità, aumenta la creatività, ritarda l'invecchiamento cerebrale e proteggere contro malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer.

BAMBINI: L'IMPORTANZA DEL VIAGGIO

Sin da piccoli spostarsi consente di crescere in modo più consapevole poiché insegna a sapersi orientare e organizzare. Anche le gite scolastiche sono preliminari perché consentono agli alunni di capire cosa vuol dire uscire dalla propria *zona comfort* e permettono di acquisire nuovi strumenti per affrontare la vita. Sempre più studi dimostrano che: "sapersi adattare a luoghi e cibi diversi e fare nuove esperienze sono tutti passaggi che aiutano il processo di crescita di un bambino".

RIDUCE LO STRESS E L'INVECCHIAMENTO

Lo stress cronico è una delle principali cause dell'invecchiamento precoce. Viaggiare offre invece una pausa che permette al corpo e alla mente di rilassarsi riducendo i livelli di ansia e tensione; migliora il sonno e favorisce la produzione di endorfine, ossia gli ormoni della felicità, che migliorano l'umore e contribuiscono a una sensazione di benessere.

MIGLIORA LA SALUTE FISICA

La scienza dimostra che viaggiare comporta più movimento rispetto alla routine quotidiana: camminate, nuotate, escursioni o altre attività fisiche fanno parte sempre più spesso del pacchetto viaggio. E, come è noto, l'esercizio fisico è fondamentale per mantenere il corpo giovane, migliorare la circolazione sanguigna, rafforzare il sistema cardiovascolare e mantenere la massa muscolare. Viaggiare si traduce così in un aumento dell'attività fisica, il che genera un miglioramento della salute cardiovascolare e un rafforzamento del sistema immunitario. Esporsi a nuovi ambienti e microbi stimola infatti il sistema immunitario, rendendolo più resistente alle malattie.

**PIÙ RELAZIONI SOCIALI, PIÙ BENESSERE EMOTIVO**

Viaggiare permette di incontrare nuove persone, diversificare le amicizie e interagire con culture differenti. Ciò rafforza il senso di appartenenza e felicità contribuendo a un benessere generale e a una vita più lunga. È quanto riportato dal blog Microbiologia Italia. Studi scientifici recenti evidenziano infatti che viaggiare è benefico perché amplia la rete sociale e stimola l'intelligenza emotiva. Rapportarsi con persone di culture diverse migliora la capacità di comprensione e gestione delle emozioni e favorire una maggiore intelligenza emotiva. Viaggiare in gruppo o creare nuove amicizie migliora il senso di connessione e aiuta a ridurre la solitudine. Superare situazioni impreviste o difficili durante un viaggio potenzia inoltre la capacità di adattamento, aumenta la fiducia in sé stessi e favorisce il senso di realizzazione. Tutto ciò permette di migliorare la visione della vita.

essere fermato, può essere rallentato". Quindi, come segnalato in una nota da Fangli Hu, il turismo non andrebbe visto solo come occupazione del tempo libero, ma anche come supporto alla salute fisica e mentale delle persone. A patto ovviamente che presenti certe caratteristiche. Insomma, per sfruttare la "terapia del viaggio" occorre organizzare itinerari che strizzino l'occhio al benessere di psiche e corpo.

L'ESATTA TIPOLOGIA DEL VIAGGIO

Non tutte le destinazioni si sposano alla perfezione con i risultati ottenuti. E a riguardo la studiosa ha precisato: "A livello generale, i viaggi che coinvolgono escursioni, scalate, camminate e cicloturismo, sono sinonimo di salute, ancora di più se in luoghi nuovi e con persone nuove, sono esperienze che stimolano risposte di stress, elevano i tassi metabolici e potenziando il sistema immunitario. In breve, il sistema di autodifesa diventa più resiliente. Si rilasciano ormoni che conducono alla riparazione dei tessuti ed elevano i tassi metabolici".

ATTENZIONE PERO'

Non tutte le esperienze hanno un impatto positivo sulla salute. Fangli Hu avverte infatti che: "viaggiare in condizioni stressanti o pericolose, come avventure che comportano rischi fisici elevati, può avere effetti negativi. Gli incidenti, le malattie infettive o situazioni di stress estremo possono aumentare l'entropia e compromettere la salute". Pertanto, è importante pianificare attentamente le proprie vacanze, scegliendo destinazioni sicure e attività che promuovano il benessere fisico e mentale.

GIORNATA MONDIALE DEL CANE



a cura della redazione

Una giornata internazionale quella del 26 agosto nata per celebrare tutti i cani, a prescindere dalla razza e riconoscere l'importanza che questi hanno nella quotidianità dell'uomo. Una festa che rende omaggio anche a coloro che hanno nell'animale un amico e un componente della famiglia. È l'*'Happy Dog Day'*. Una giornata nata per sensibilizzare l'opinione pubblica al rispetto degli animali e per festeggiare tutti gli amici a quattro zampe che regalano compagnia e conforto e lavorano disinteressatamente ogni giorno per salvare vite umane e proteggere i propri compagni. Oggi, infatti, i cani non solo rappresentano gli animali domestici più comuni ma svolgono mansioni decisive per le forze dell'ordine, per i disabili, per la nostra libertà e sicurezza rilevando bombe e droghe, aiutando feriti nei disastri e salvando i bagnanti in difficoltà.

UN PO' DI STORIA

Una giornata quella del cane istituita nel 2004 negli Stati Uniti su proposta di Colleen Paige, attivista per i diritti degli animali ed esperta di animali domestici. E la data non è casuale. Il 26 agosto è stato scelto perché è il giorno in cui la famiglia

di Paige ha prelevato da un canile ed ha adottato il suo primo cane. Lei aveva 10 anni. In realtà doveva essere il *National Dog Day*, una sorta di *Giornata Nazionale del Cane* per gli Stati Uniti, ma come spesso accade con gli eventi "a stelle e strisce", è diventata una celebrazione prima a carattere internazionale e poi a livello mondiale. Una data quella del 26 agosto scritta addirittura nella legislazione di New York, una testimonianza reale dell'importanza acquisita.

ALCUNI DATI

Aprire le porte di casa e il cuore a un animale è una questione di sentimento e filosofia. Non a caso Arthur Schopenhauer, filosofo tedesco, dichiarava "Chi non ha avuto un cane non sa cosa significa essere amato". Ma forse è un problema questo che non riguarda tanto gli italiani visto che siamo tra i bipedi che più amano i pelosi a quattro zampe, sono infatti 8,8 milioni i cani regolarmente registrati che vivono nelle nostre case. A rivelarlo è il Rapporto Assalco-Zoomark del 2024, che restituisce ogni anno la fotografia del mercato del pet (ossia, animali domestici o da compagnia) e delle sue principali tendenze. Una ricerca di mercato



condotta da Ipsos mostra che in testa alla classifica c'è la Lombardia e in particolare Milano con il 28% dei meneghini che ha almeno un cane in famiglia. Ma c'è dell'altro. Ipsos per conto di Ca' Zampa ha rivelato che il 46% dei proprietari lo considera come un figlio da coccolare e di cui prendersi cura, capace di riempire la loro vita (51%) e di portare gioia e serenità in casa (28%) e 8 su 10 lo hanno portato con sé in vacanza. Ma in cosa si spende di più? Per cibo (93%) e salute (56%); per l'86% il veterinario rimane il principale riferimento in caso di decisioni importanti a cui si aggiunge un 70% che vorrebbe poter disporre di un Piano Salute annuale che comprenda visite illimitate (65%) e l'assicurazione sanitaria per la copertura delle spese (40%).

RANDAGISMO E ABBANDONI

Premesso l'amore che gli italiani hanno nei confronti degli animali, il fenomeno degli abbandoni continua a esistere e di conseguenza anche il randagismo. Si stima infatti che i cani abbandonati, sono quasi 50mila ogni anno: 25/30% durante l'estate a causa della difficoltà nel trovare soluzioni per la cura degli animali durante le ferie.



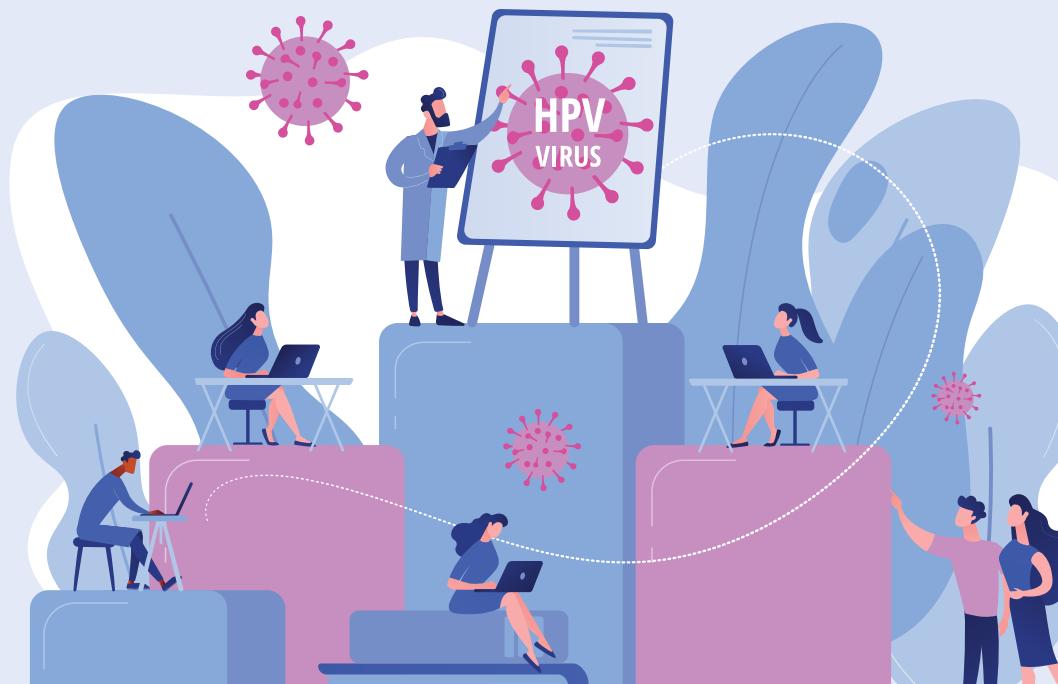
VIVERE CON UN CANE: QUANTO BENE FA?

Tanto, tantissimo. La lista è davvero lunga. Studi scientifici e ricerche hanno dimostrato infatti che avere un cane apporta benefici, sia al corpo che alla mente, alla forma fisica e fa benissimo alla lotta allo stress. Gli amici a quattro zampe fanno dunque bene al cuore; aiutano a restare in forma, trasformandosi in perfetti personal trainer; regalano la longevità; prevengono in alcuni casi le allergie; aiutano a contrastare l'obesità; rendono attraenti; contrastano la solitudine; combattono lo stress; regalano allegria; sono di supporto nei momenti difficili; fanno bene all'umore e alla salute; insegnano ad essere positivi e generosi; ci rendono più empatici e comprensivi; fanno ridere e riempiono di ricordi divertenti; sono ottimi compagni di giochi; diventano spesso collante all'interno della famiglia; aiutano i bambini a crescere meglio e renderli più responsabili e non ultimo dimostrano incondizionatamente cos'è il vero amore. PM

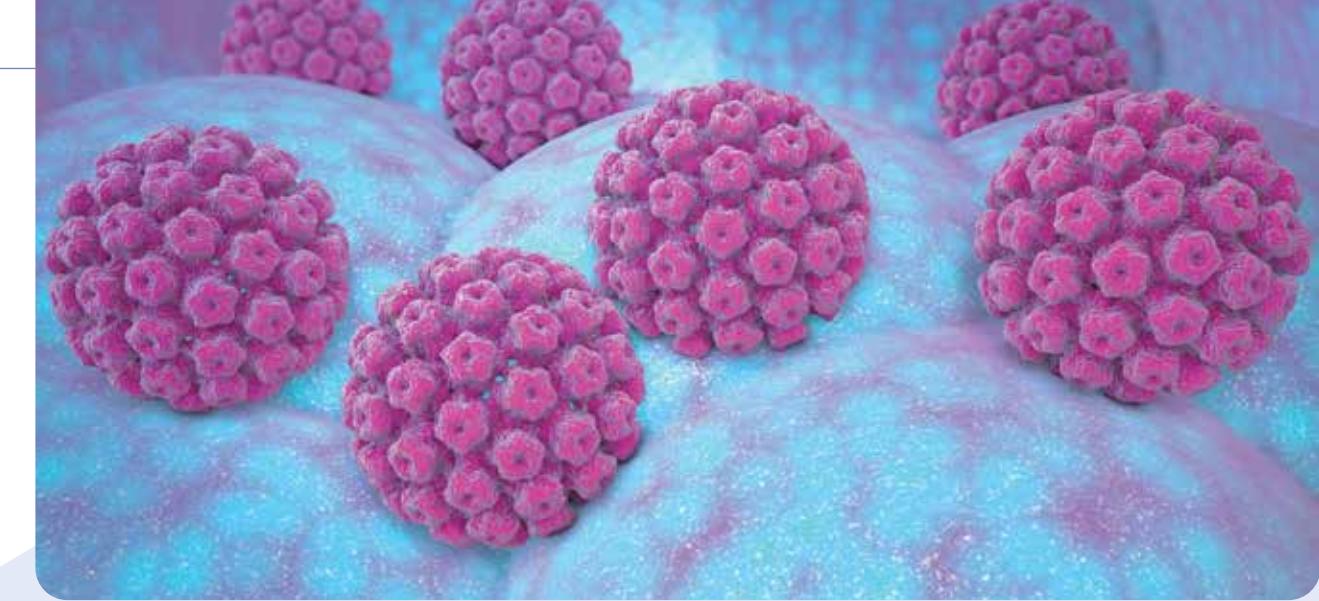
UN NUOVO TEST DELLA SALIVA PER PAPILLOMA VIRUS e TUMORI DELLA BOCCA



di Stefania Antonetti



Ha un ridotto margine di errore nella raccolta del campione e non prevede aghi o tamponi. Basta un gargarismo e si ottiene il risultato. Obiettivo: diagnosticare in anticipo i tumori orofaringei legati all'HPV e aprire la strada a cure più mirate ed efficaci.



Un semplice test salivare può fornire una fondamentale diagnosi precoce per i tumori orofaringei. È la conclusione a cui è arrivato uno studio dell'Istituto Europeo di Oncologia (Ieo) di Milano, realizzato con il sostegno della Fondazione Airc e Pubblicato sul *Journal of Medical Virology*.

È L'ITALIA CHE FUNZIONA

Il test, sviluppato dall'Alleanza contro il cancro (Acc) e dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) di Lione, ha richiesto un periodo di ricerca accademica e clinica medica durato dieci anni. La sua portata è rivoluzionaria poiché è un test economico, attendibile, altamente sensibile e specifico, non invasivo e facile da eseguire. "Siamo orgogliosi dei risultati di questa ricerca traslazionale, realizzata fra ricerca in laboratorio e pratica clinica in ambulatorio, che aspettavamo da 10 anni e che potrebbe segnare una pietra miliare nella diagnosi dei tumori orofaringei da HPV" ha dichiarato Mohsen Ansarin, direttore del Programma cervico-facciale Ieo, uno dei due autori principali dell'articolo.

CASI PIÙ CHE RADDOPPIATI IN 30 ANNI

"Questo tipo di cancro è infatti quello che sta crescendo di più nella po-

polazione maschile giovane nei Paesi occidentali - continua Ansarin -. Disporre di un test virale facile da eseguire, per niente invasivo, poco costoso e con un'elevata attendibilità, può permettere di fare diagnosi precoci e in oncologia cogliere un tumore agli esordi consente cure più efficaci e meno invasive". I test salivari potrebbero avere dunque un ruolo fondamentale per la diagnosi e la cura ma la prevenzione delle malattie oncologiche resta essenziale. Si stima che i tumori orofaringei causati dall'HPV nei prossimi trenta anni potrebbero uguagliare e superare per incidenza il tumore della prostata. È fondamentale fare prevenzione avvalendosi del nuovo test, ma anche e soprattutto attraverso la vaccinazione contro l'HPV, offerta gratuitamente a tutti gli adolescenti di entrambi i sessi attorno agli 11-12 anni. Tale vaccinazione potrebbe difatti fermare la tendenza in salita dei tumori orofaringei causati dall'HPV.

COME FUNZIONA?

Semplice! Basta un gargarismo. È importante premettere: l'identificazione di un test ottimale di rilevazione dell'HPV nel cavo orale è un tema caldo a livello mondiale. "E tale importante risultato è stato possibile, grazie e soprattutto alla strettissima collaborazione fra ricerca e clinica, che è il segno

distintivo dello Ieo - ha spiegato Susanna Chiocca, Direttrice dell'Unità Viruses and Cancer Ieo e autrice di riferimento dello studio. Noi ricercatori abbiamo a disposizione una fra le casistiche più ampie in Italia di carcinomi orofaringei: di questi pazienti, in Ieo accedono tra 150 e 180 all'anno, di cui circa l'80% sono correlati a infezione con HPV. Attualmente abbiamo analizzato i campioni ematici e salivari (prelevati sia con tampone faringeo che con gargarismo) di 132 pazienti con tumore dell'orofaringe, ricercando il DNA del virus. Abbiamo scoperto che i campioni salivari ottenuti con gargarismo da pazienti con tumori orofaringei permettono un tasso di rilevamento altissimo per l'HPV 16, il ceppo virale più diffuso e pericoloso del virus, indipendentemente dallo stadio del tumore, quindi anche negli stadi più precoci".

LA SPERANZA

"Il risultato va ora validato in studi con numeri più ampi di pazienti - aggiunge Chiocca -. Utilizzeremo i dati raccolti finora per correlarli a nuovi eventi, quali per esempio una possibile ripresa di malattia. Il test che non richiede né aghi né tamponi e dunque ha un ridotto margine di errore nella raccolta del campione, in un futuro più lontano, potrebbe essere utilizzato come screening nelle persone sane a rischio".

IL CALDO TI DÀ ALLA TESTA? L'IMPATTO SULL'ANSIA



In estate, con l'innalzarsi delle temperature i fattori di ansia e stress aumentano.

Il caldo, se da un lato dovrebbe significare buonumore, dall'altro peggiora i sintomi ansiosi.

Le temperature eccessive sono spesso vissute soggettivamente come condizioni emotivamente spiacevoli, faticose, stanchi e stressanti e il caldo intenso può essere un fattore di stress e disagio, sia a livello somatico che psicologico.

EFFETTI CALDI

Il corpo umano quando esposto al sole senza adeguata protezione e per periodi prolungati va incontro al rischio di ipertermia, ossia una serie di cambiamenti fisiologici per adattarsi alla situazione ambientale: aumento della frequenza cardiaca e affanno respiratorio, sudorazione intensa e perdita di liquidi e di sali minerali. Tutti sintomi che si verificano

anche negli stati ansiosi, partendo dalla tachicardia, sino alla fame d'aria, alla sensazione di svenire con nausea, vertigini, spossatezza e confusione.

Alcuni studi scientifici hanno messo in luce che le temperature alte della stagione estiva causano un maggior rilascio degli ormoni dello stress, con livelli di cortisolo maggiori nei mesi estivi (fonte: *American Physiological society*). Livelli alti di cortisolo influenzano il sistema simpatico e possono interferire negativamente i processi cognitivi: attenzione, capacità di prendere decisioni, difficoltà nel *problem solving* e nella gestione delle emozioni. Sentendosi sovraccaricati e frustrati.

IL CALDO DI PER SÉ

Con il caldo, subiamo già di per sé vasodilatazione, gonfiore degli arti inferiori, disidratazione e squilibrio elettrolitico. Il siste-

ma circolatorio cerca di dirigere maggior flusso sanguigno verso le zone periferiche e i vasi sanguigni quindi si dilatano per dissipare calore. Questa riduzione di sangue agli organi interni comporta inevitabilmente uno scompenso sulla performance fisica e mentale che può manifestarsi in modo più accentuato se il soggetto soffre di stati ansia e simili. Inoltre, la difficoltà di un buon sonno può essere un ulteriore fattore peggiorativo in termini di stanchezza e irritabilità. La privazione di sonno e/o la sua cattiva qualità rendono gli individui più vulnerabili ai cambi di umore e alla corretta percezione e gestione delle emozioni.

Ecco perché è importante beneficiare del sole ma con moderazione e seguendo alcune regole base salva pelle (per evitare scottature, recidive e danni ai nei) ma anche salva mente! ●



Il **farmaco equivalente** contiene lo **stesso principio attivo**, nella stessa quantità e qualità del farmaco di riferimento*

Scegli la qualità e la sicurezza dei farmaci equivalenti Mylan

*Equalia
FAQ - Equivalente, Ottobre 2024

DALL'ESPERIENZA  VIATRIS



DALLA RICERCA
ESI
SENTIRSI BENE È NATURALE

SGONFIA E DRENA!

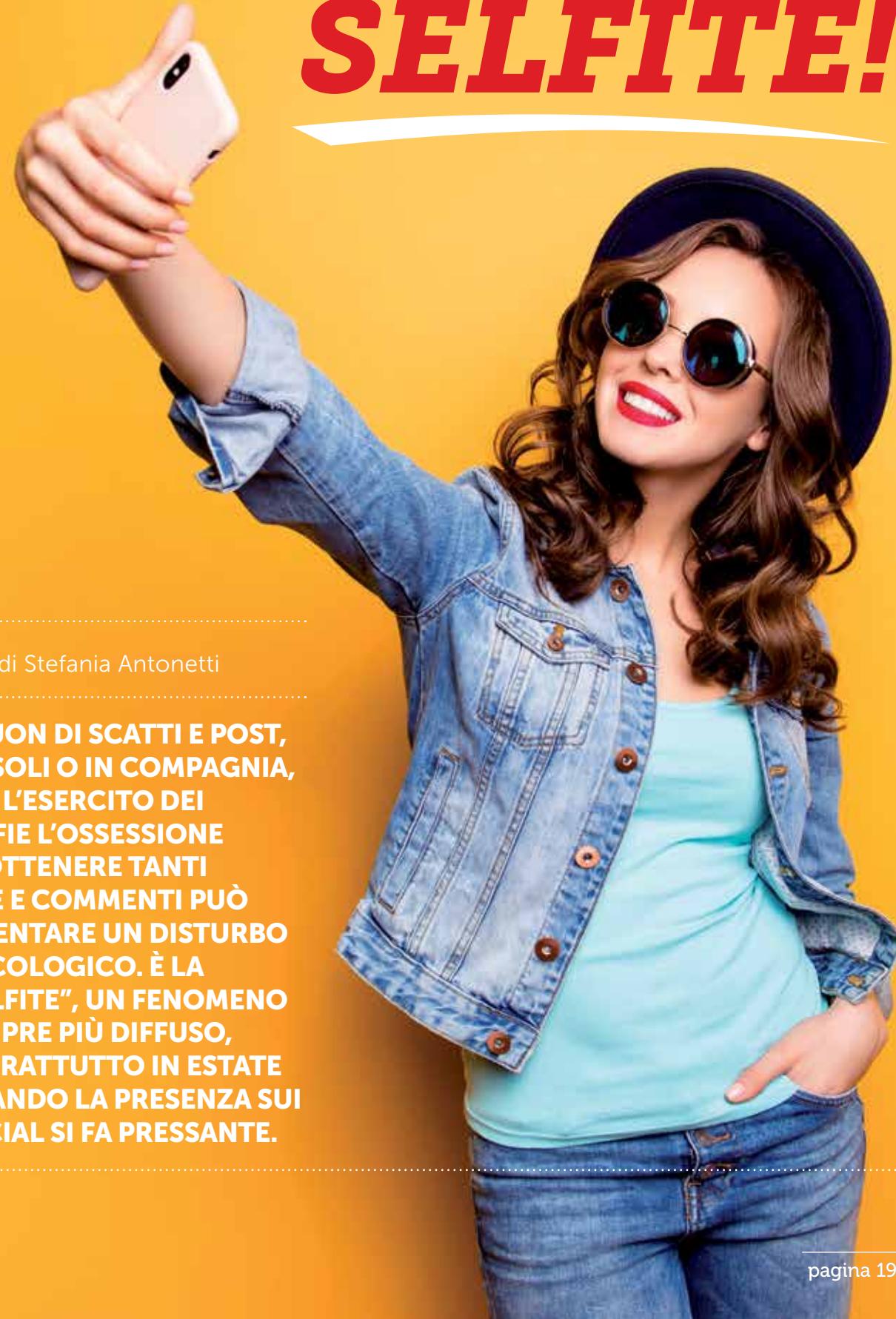
Il benessere è di casa con **Diurerbe forte**. Dalla ricerca ESI, gli integratori con ingredienti di origine naturale per favorire l'eliminazione dei liquidi.

DIURERBE FORTE
pocket drink

INTEGRATORE ALIMENTARE
GLIFOSIDE DIURETICI
D'origine naturale: Mirtilli, Aronia, Stevia.
24 pocket drink

INTEGRATORE ALIMENTARE
ELIMINAZIONE DEI LIQUIDI
d'origine naturale: Mirtilli, Aronia, Stevia.
40 arrotolini

ESTATE... ATTENZIONE ALLA **SELFITE!**



di Stefania Antonetti

A SUON DI SCATTI E POST, DA SOLI O IN COMPAGNIA, PER L'ESERCITO DEI SELFIE L'OSSESSIONE DI OTTENERE TANTI LIKE E COMMENTI PUÒ DIVENTARE UN DISTURBO PSICOLOGICO. È LA "SELFITE", UN FENOMENO SEMPRE PIÙ DIFFUSO, SOPRATTUTTO IN ESTATE QUANDO LA PRESENZA SUI SOCIAL SI FA PRESSANTE.

Benvenuti nell'era 2.0! L'epoca digitale in cui il palcoscenico globale è alla portata di tutti e il nostro "io" diventa protagonista. Insomma, se nella mitologia greca Narciso il bellissimo giovane si innamorava della propria immagine riflessa nell'acqua del lago, fino a cadervi e perdere la vita, oggi l'immagine artefatta di sé è quella restituita dall'identità digitale. Linfa vitale del narcisista digitale, ossia di colui che è continuamente alla ricerca di conferme esterne, spesso misurate in base al numero di "like", commenti e condivisioni ottenuti. Una dipendenza da reazioni/commenti altrui che in alcuni casi può portare a una vera e propria ossessione con conseguenze negative.

MA NON È SEMPRE COSÌ

"Scagli la prima pietra...chi non si è mai fatto un selfie" per condividerlo alla mercé dei social. Obiettivo: ottenere più "like" e commenti possibili. Chiaramente non c'è nulla di strano postare delle foto per condividere assieme ad altri dei bei momenti vissuti nonché attimi di vita importanti. E fin qui nulla di strano. Esiste, però, una linea sottile che divide la pratica normale di scattare selfie da quella ossessivo-compulsiva.

È LA "SELFITE"

Sebbene condividere momenti della nostra vita sui social può essere un modo per esprimersi e connettersi con gli altri, l'atto di postarli ossessivamente può riflettere invece dinamiche più complesse e, in alcuni casi, potrebbe essere indicativo di una condizione psicopatologica. La ricerca costante di validazione esterna può diventare una spirale che alimenta insicurezza e dipendenza da feedback (riscontri) positivi. "È importante riconoscere quando questo com-



portamento incide negativamente sulla propria vita - spiega Adalgisa Bisanti, psicologa - psicoterapeuta cognitivo-comportamentale - e cercare strategie e supporto per gestire la propria immagine e la propria autostima in modo più sano ed equilibrato".

DALLA PROVOCAZIONE ALLA RICERCA UNIVERSITARIA

Novello figlio dei tempi moderni, gli psicologi hanno clonato questo nuovo disturbo con il termine "selfite". Una definizione entrata a far parte del vocabolario comune soltanto nel 2014 quando per descrivere l'ossessivo *selfie-taking*, una parodia di notizie ha suggerito

all'American Psychiatric Association di considerare la classificazione di questo comportamento come una patologia. I ricercatori della Nottingham Trent University e della Thiagarajar School of Management in India decisamente così di indagare per capire su basi scientifiche: "se l'azione di postare costantemente foto può diventare nociva per la psiche tanto da creare una dipendenza da social".

LO STUDIO

I ricercatori non solo hanno confermato l'ipotesi che dietro la smania di scattarsi selfie ci fosse una condizione psicopatologica che affligge soprattutto i giovani (ma non solo), ma hanno realizzato anche una

scala che va da 1 a 100 per misurare la gravità del disturbo, indicando tre classificazioni diverse. La scelta poi di analizzare gli abitanti dell'India è nata perché rappresenta il paese con il maggior numero di iscritti a Facebook e il paese che conta più vittime da selfie scattati in luoghi pericolosi. Difatti, oltre a minare lo stato psicologico, tale pratica può trasformarsi in qualcosa di rischioso. Anche l'Italia conta casi patologici di giovani che hanno messo a repentaglio la propria vita per un selfie. Nel febbraio 2022, a Firenze, un ventenne è morto cadendo dal tetto della sua ex scuola dove era salito di notte con un amico per scattarsi un selfie. Purtroppo, questo episodio non è l'unico. 

QUANDO POSTARE SELFIE DIVENTA UN COMPORTAMENTO OSSESSIVO?

"La "selfite" non è una malattia riconosciuta ufficialmente ma un termine per descrivere l'ossessione per i selfie e la necessità di condividerli sui social. Più che una malattia è una manifestazione comportamentale, spesso legata a problemi di autostima e al desiderio di ricevere attenzione e approvazione - precisa Adalgisa Bisanti, psicologa-psicoterapeuta cognitivo-comportamentale - oggi non la si può definire una vera e propria patologia, in quanto nella classificazione dei disturbi mentali, ossia il DSM5, non si trova, ma desta preoccupazione quando il soggetto perde il controllo della situazione. Quando ossia il desiderio di postare selfie assume caratteristiche ossessive, come una necessità impellente di postare frequentemente per sentirsi validati, un'eccessiva preoccupazione per l'immagine personale o l'aspetto fisico e un investimento significativo di tempo per scattare il selfie "perfetto". Comportamenti che possono nascondere bassa autostima, insicurezze profonde o difficoltà nel gestire le emozioni e le relazioni interpersonali.



POSSIBILI DISTURBI ASSOCIATI ALLA SELFIE-MANIA

La "selfie-mania" può essere un sintomo di **disturbi psicologici** più profondi, riflettendo una complessa rete di questioni relative all'autostima, all'immagine corporea e alla dipendenza da internet. Disturbi come l'**ansia sociale** e la **depressione** spesso si nascondono dietro la **costante ricerca di approvazione e riconoscimento** attraverso i like e i commenti sui social media - spiega Brisanti -. Inoltre, può essere associata a **disturbi della personalità**, come il **disturbo narcisistico di personalità**, dove l'individuo può avere un bisogno eccessivo di ammirazione e una mancanza di empatia per gli altri. Disturbi dell'immagine corporea, come la **dismorfofobia**, possono essere aggravati dalla pressione di presentare una versione idealizzata di sé stessi online, portando a un ciclo vizioso di confronto e insoddisfazione. La **dipendenza da internet e dai social media** è un'altra area di preoccupazione, con individui che possono trascorrere ore a curare e a pubblicare selfie, trascurando altre aree della loro vita. Nell'affrontare il fenomeno della "selfite" - conclude la psicologa - uno psicoterapeuta può adottare un approccio terapeutico multiplo, mirando a comprendere e trattare le radici psicologiche sottostanti di questo comportamento".

Goditi l'estate

puoi provare



Ricordati di verificare l'armadietto dei medicinali:

controllare la data di scadenza dei medicinali

conservarli in un luogo adeguato

mantenerli lontano dalla portata dei bambini

L'estate è servita!

INGREDIENTI

PER LA PASTA FROLLA (per uno stampo da 28 cm di diametro)

- Farina 00: 250 g
- Burro: 125 g
- Zucchero a velo: 100 g
- Uova: 1 medio
- Scorza di limone non trattato: 1

CREMA PASTICCERA (per 700 g)

- Latte intero: 400 g
- Panna fresca liquida: 100 g
- Zucchero: 140 g
- Tuorli: circa 6 piccoli
- Amido di mais (maizena): 45 g
- Baccello di vaniglia: 1

PER DECORARE

- Fragole: 500 g
- Confettura: q.b.

PER LO STAMPO

- Burro: q.b.
- Farina: 00 q.b.



CROSTATA DI FRAGOLE

Un'amabile sinfonia di croccantezza e dolcezza. Il connubio tra friabilità della pasta frolla, la morbidezza della crema pasticcera e la freschezza delle fragole, rende questo dolce un equilibrio perfetto tra dolcezza e leggerezza.

È il momento giusto per gustare uno dei più grandi classici della pasticceria italiana: la crostata di fragole.

Fresca, elegante e versatile è capace di adattarsi a ogni occasione, dalla colazione ad una merenda all'aperto.

PREPARAZIONE

Occorre innanzitutto preparare la pasta frolla, mescolando la farina, lo zucchero a velo e il burro fino ad ottenere un composto sabbioso a cui va aggiunta la scorza di limone grattugiata e poi l'uovo. Il composto va compattato fino a formare un panetto, avvolto nella pellicola e lasciato riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Una volta pronta la crema pasticcera (preparata separatamente) riprendete la frolla, stendetela con un mattarello sino ad ottenere uno spessore di 3-4 mm e trasferitela in uno stampo da 28 cm già imburrato e infarinato con i bordi festonati, bucherellate il fondo della crostata e lasciate che raffreddi in frigorifero per altri 30 minuti. Cuocetelo poi in forno pre-riscaldato per circa 25 minuti e una volta dorato, sfornatelo e lasciatelo raffreddare, estraete poi il guscio di frolla dallo stampo e trasferitelo su un piatto da portata. Versate la crema pasticcera in un sac-à-poche senza bocchetta, tagliate alcune fragole, riempite il guscio di frolla con la crema pasticcera, decorate con le fragole, spennellate con la confettura e riponete il tutto in frigorifero per un paio d'ore prima di servire il dolce.

ACIDO IALURONICO

L'ELISIR DELL'ETERNA GIOVINEZZA!

di Stefania Antonetti

Una molecola fondamentale e versatile che conferisce elasticità, idratazione e tonicità alla pelle grazie alla capacità di trattenere l'acqua e mantenere un'idratazione costante. Ma anche un perfetto cicatrizzante e un valido alleato per curare le articolazioni e combattere virus e batteri.

E indiscutibilmente una delle macromolecole più celebri nel campo della salute e della bellezza che ha guadagnato un posto d'onore nel tempo sulle etichette dei trattamenti cosmetici. E non solo. Prodotto naturalmente dall'organismo umano e componente chiave del tessuto connettivo, l'acido ialuronico è indispensabile per preservare l'idratazione dei tessuti e lubrificare le articolazioni. Concentrato principalmente in alcuni punti delicati del corpo (come gli occhi e le articolazioni) in passato veniva estratto dagli animali, in particolar modo dalla cresta del gallo, oggi si ottiene in laboratorio anche attraverso un processo di fermentazione di specifici batteri.

FONDAMENTALE PER LA SALUTE DELLA PELLE

Nonostante il nome, non contiene nessuna sostanza acida al suo interno, né tanto meno componenti aggressivi per la pelle. La principale caratteristica è, al contrario, la capacità di trattenere acqua e, come è noto, l'idratazione è fondamentale per preservare la salute e la bellezza della pelle. E non solo. Più specificatamente come spiegano gli esperti: "si tratta di una molecola costituita da due zuccheri e rappresenta uno dei componenti principali del tessuto connettivo e della materia extracellulare nella quale sono immerse le cellule del nostro organismo. Semplificando, diciamo che l'acido ialuronico co-

stituisce una sorta di impalcatura che permette al tessuto di mantenere il suo tono e grazie alla sua capacità di legare e trattenere acqua, garantisce il mantenimento dell'idratazione a sostegno ai tessuti".

CON IL PASSARE DEL TEMPO, PERÒ...

Le molecole di acido ialuronico tendono a diminuire. Insomma, quando tale sostanza, si riduce a causa dell'età, i tessuti tendono a rilasciarsi e a mostrare i segni del tempo. Questo alleato di giovinezza comincia infatti a calare già dopo i 30 anni, ma è significativo dopo i 50, quando si dimezza, mentre dopo i 60 si riduce addirittura a un quarto. "Va da sé

che integrarlo sarebbe una buona pratica - chiariscono gli esperti -. Parliamo di un componente fondamentale e utile non solo in ambito dermatologico-estetico, che lo impiega in svariati trattamenti, ma anche in campo ortopedico, per trattare le osteoartriti e nel settore odontoiatrico, la sostanza ha di fatto mostrato effetti antibatterici e antinfiammatori, ma anche in ambito oftalmico, otologica, oculare e nei processi di cicatrizzazione e rigenerazione tissutale". Occorre però precisare che alcuni studi, non hanno ancora ricevuto una definitiva approvazione da parte dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa), a dimostrazione di alcuni benefici. PhM



COME PUÒ ESSERE ASSIMILATO?

Può essere assorbito dall'organismo attraverso le infiltrazioni; tramite l'assorbimento di prodotti cosmetici (ad esempio creme); attraverso prodotti medici come colliri e per via orale, ossia, tramite integratori alimentari in forma di pastiglia e integratori liquidi da assumere per via orale.

USI ESTERNI

Noto principalmente come componente di creme o sieri per la cura di pelle o come filler per la correzione dei segni del tempo, l'acido ialuronico può essere il principale componente di: creme idratanti per il viso e per il corpo; sieri anti-età ad effetto rimpolpante; maschere facciali; stick labbra; creme mani; contorno occhi e labbra; primer e basi per il trucco; trattamenti post-esfoliazione; trattamenti per i capelli; spray nasali ed orali; spray a creme per scottature solari e irritazioni solari; creme per ferite infette e ustioni.

CONTROINDICAZIONI

Attualmente non esistono studi scientifici che dimostrano che l'assunzione dell'acido ialuronico possa far male alla salute. Generalmente è ben tollerato, ma come ogni sostanza biologica, potrebbe presentare alcuni effetti collaterali temporanei come arrossamento o lieve gonfiore nelle sedi di iniezione (ad esempio dopo infiltrazioni di acido ialuronico in ambito estetico o ortopedico), e un leggero dolore articolare se si tratta di procedure per le cartilagini.

USI INTERNI

Allo scopo di aumentarne la concentrazione all'interno dei tessuti, l'acido ialuronico può essere assunto anche per via orale, attraverso:

- **Integratori alimentari specifici per la salute della pelle:** si tratta di integratori a base di acido ialuronico che agiscono dall'interno per migliorare la salute e la bellezza della pelle, contribuendo a mantenerla idratata, elastica e tonica. Per potenziarne l'effetto l'acido ialuronico spesso è associato ad altri attivi naturali.
- **Integratori alimentari per la salute delle articolazioni:** l'utilizzo dell'acido ialuronico in questo caso contribuisce dall'interno a mantenere lubrificate le articolazioni. L'effetto ottenuto è una diminuzione dell'attrito e un miglioramento della mobilità.
- **Dispositivi medici da assumere per via orale:** indicati ad esempio nel trattamento dei sintomi correlati al reflusso gastroesofageo.

ACIDO IALURONICO E COLLAGENE: LE DIFFERENZE

Queste due sostanze hanno ruoli molto simili circa il mantenimento dell'aspetto giovanile della pelle. A differenza dell'acido ialuronico, però, che è responsabile dell'idratazione cutanea, il collagene è una proteina che fornisce elasticità e resistenza alla pelle. Prodotta anch'essa dal corpo, può essere assunta per via topica o come integratore alimentare. In particolare il trattamento a base di collagene ed acido ialuronico costituisce la base dei filler, ossia, i trattamenti utilizzati per colmare e spianare le rughe del viso.



OMAGGIO A CARLO LEVI.

L'AMICIZIA CON PIERO MARTINA E I SENTIERI DEL COLLEZIONISMO

La Galleria d'Arte Moderna di Roma con una mostra omaggia il tema inedito dell'amicizia tra Carlo Levi e Piero Martina, a cinquant'anni dalla scomparsa del pittore e scrittore antifascista.

Carlo Levi,
Ritratto di Piero Martina,
1942, olio su tavola,
50x36 cm, Torino,
Archivio Martina

Un'amicizia quella tra Carlo Levi (Torino 1902-Roma 1975) e Piero Martina (Torino 1912-1982) affrontata per la prima volta in una grande mostra e ospitata fino al 14 settembre 2025 alla Galleria d'Arte Moderna di Roma. Più di sessanta opere di Carlo Levi e di Piero Martina, messe in costante dialogo e provenienti per la maggior parte dalla Fondazione Carlo Levi di Roma e dall'Archivio Piero Martina di Torino, insieme ai prestiti di importanti istituzioni culturali italiane e di collezioni pubbliche e private, offrono un'ampia panoramica della produzione pittorica dei due artisti, legati per oltre tre decenni da lunga e solida amicizia. Un percorso espositivo nato per celebrare i cinquant'anni dalla scomparsa del pittore e scrittore antifascista che pone a raffronto i



a cura della redazione

dipinti di Levi e Martina realizzati dagli anni Venti-Trenta fino ai Sessanta concentrandosi sul decennio del dopoguerra. Una stagione vivace e intensa d'impegno sociale e ricerca espressiva che i due amici hanno condiviso sullo sfondo di un

OMAGGIO A CARLO LEVI. L'AMICIZIA CON PIERO MARTINA E I SENTIERI DEL COLLEZIONISMO

fino al 14 settembre 2025

Roma: Galleria d'Arte Moderna
Via Francesco Crispi, 24

Curatori:

D. Fonti, A. Lavorgna, A. Martina

www.galleriaartemodernaroma.it
per informazioni: tel. 06 0608

lungo soggiorno romano. All'interno della mostra, una sezione è interamente dedicata a diciannove dipinti di Carlo Levi per la prima volta esposti al pubblico che rappresentano il corpus della Collezione Angelina De Lipsis Spallone. La raccolta nasce dall'amicizia tra Angelina De Lipsis, medico e collezionista d'arte scomparsa nel 2020, appassionata sostenitrice della pittura di Levi, e Linuccia Saba, figlia di Umberto e compagna di Carlo Levi negli anni romani. Centrale nel progetto espositivo è anche il legame di Levi con Roma, città dove visse stabilmente dal 1945 fino alla morte, e che rappresentò una fonte d'ispirazione continua, oltre che luogo d'impegno civile da ritrarre come il simbolo di un'Italia in trasformazione; una città dove volle attrarre, per una breve stagione, anche l'amico Martina. 

fonte immagini: cartella stampa © Zètema Progetto Cultura S.r.l.

Il punto di riferimento
per la vostra salute

GAETA LA PERLA DEL TIRRENO!

Dalle splendide spiagge e panorami mozzafiato, dal borgo medievale con i suoi vicoli, le chiese e il castello fino al parco regionale Riviera di Ulisse ecco sbucare Gaeta. Uno scrigno di storia, tradizioni e leggende che ha conquistato il titolo di meta imperdibile della costa laziale.



di Stefania Antonetti

Quando mi diparti' da Circe, che sottrasse me più d'un anno là presso a Gaeta, prima che si Enea la nomasse" (*Inferno*, XXVI, 90-93). Non è certo un caso se Dante scelse di includere nel suo illustre poema uno dei comuni più noti della provincia di Latina affacciato sul mar Tirreno. Nel canto XXVI della Divina Commedia, Ulisse racconta di essere stato lì trattenuto per un anno dalla Maga Circe. Ma, a quanto pare, l'eroe greco non è stato l'unico a rimanerne stregato, nei secoli hanno qui trovato riparo e ispirazione nobili, papi, sovrani, poeti e artisti. Imperatori, consoli

e ricche famiglie patrizie di epoca romana, scelsero proprio Gaeta per costruire ville con giardini e piscine, templi e mausolei di cui restano imponenti testimonianze.

RIFLETTORI ANCORA ACCESI

Secondo il "Report 2024 Il Turismo del Futuro" di Visit Italy, il primo canale indipendente di promozione dell'Italia nel mondo seguito sui social da più di 1 milione di follower, la città del Golfo è risultata tra le 10 migliori destinazioni da visitare. "Mete autentiche si legge sul sito www.visititaly.eu - in grado di preservare la propria iden-

tità e le tradizioni locali operando in modo sostenibile, valorizzando così l'incredibile patrimonio culturale e paesaggistico italiano. Si tratta di mete dove è presente una comunità locale forte, capace di comprendere l'importanza di investire nel turismo, nel rispetto delle tradizioni e mantenendo integra la propria identità storica, attraverso la creazione di progetti sostenibili e grazie allo sviluppo di una presenza digitale importante e strategica".

UNA CITTÀ CHE STUPISCE

"Tra storia e natura nell'incantevole



LE SPIAGGE

Gaeta vanta sette imperdibili spiagge, dove sventola consecutive da anni la Bandiera Blu. Si parte da Serapo quella più famosa per poi raggiungere Fontania, dove si trovano i resti della villa romana di Gneo Fonteo, e si prosegue per la spiaggia dell'Ariana, quella di Sant'Agostino e la Baia di San Vito con grotte e calette. E ancora la Spiaggia dei 40 Remi, il Pozzo del Diavolo o delle Chiavi, raggiungibile solo in barca o a nuoto e la spiaggia dell'Arenauta, meglio nota come "la spiaggia dei 300 gradini", dove il saliscendi nella roccia e la vegetazione offrono un panorama unico.



LA MONTAGNA SPACCATA

È sicuramente uno dei luoghi più suggestivi di Italia per la magia delle tre fenditure del promontorio che racchiude un vero e proprio itinerario che parte dal Santuario della SS. Trinità (costruito nel XI secolo), rinomato perché qui vi pregarono numerosi pontefici, tra cui San Filippo Neri. La leggenda narra che il santo avesse vissuto all'interno della Montagna Spaccata dove esiste un giaciglio in pietra noto ancora oggi come "Il letto di San Filippo Neri". Proseguendo lungo le pareti della roccia, è possibile ammirare i riquadri in maiolica delle postazioni della Via Crucis, in parte restaurate, risalenti al 1849 e attribuite a S. Bernardino da Siena, che contengono i versi del Metastasio. Il percorso prevede anche la visita della suggestiva "Grotta del Turco", collegata sia ad un'antica tradizione religiosa secondo cui venne alla luce al tempo della morte di Cristo, quando si squarcì il velo del tempio di Gerusalemme, sia a diverse credenze popolari come quella legata all'impronta della mano di un marinaio turco su una roccia. Sembra che il miscredente non cristiano, scettico sull'origine sacra delle spaccature della montagna, non appena pose la mano sulla roccia, questa si liquefisse all'istante come cera sotto le sue dita, lasciando nitida l'impronta delle cinque dita, ancora oggi visibile.



L'ITINERARIO GASTRONOMICO

La storia, la natura e il clima hanno creato i presupposti per un patrimonio gastronomico di assoluto rilievo. Basti pensare alla *tiella di Gaeta*: una torta salata di origine borbonica farcita con polpo, scarola, alici o cipolle; le famose *olive di Gaeta* dal sapore intenso e leggermente amarognolo; la zuppa di pesce, calamari ripieni e spaghetti alle cozze: piatti semplici ma ricchi di gusto.

vanta di essere uno dei "Borghi più belli d'Italia".

UN TUFFO NELLA STORIA

Di origine antichissime, Gaeta è nota anche come la città delle cento chiese, complice la presenza massiccia di luoghi di culto, tra cui spicca il Santuario della SS. Trinità alla Montagna Spaccata, una cappella costruita tra due pareti rocciose a picco sul mare e la Chiesa di San Domenico. Tappa obbligatoria nonché simbolo della città è il Castello Angioino Aragonese, ex sede del carcere Militare, da cui si gode una vista eccezionale su tutto il golfo e sul borgo medioevale

di Gaeta. Meritano attenzione anche il Tempio di San Francesco; la Basilica Cattedrale di Maria Santissima Assunta in Cielo e dei Santi Erasmo e Marciano; la Chiesa della SS. Annunziata e la Cappella d'Oro; la Chiesa di San Giovanni a Mare; il Mausoleo del console romano Lucio Munazio Plancio e il Bastione "La favorita", che fa parte della rete delle Dimore storiche del Lazio e le tre vaste polveriere "Carolina", "Real Ferdinando" e "Trabocco", situate nell'area protetta di Monte Orlando. Vale la pena visitare anche il Museo Diocesano, la Pinacoteca Comunale d'Arte Contemporanea e il Museo del Mare.



Oroscopo

a cura della redazione



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile



Toro
21 Aprile • 20 Maggio



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio



Leone
23 Luglio • 23 Agosto



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Vivi l'estate con semplicità e gioia ma niente sfide importanti in questo periodo. Evita quindi la fretta e dialoga per dissipare un clima potenzialmente confuso. Dimenticare le conversazioni troppo oppressive potrebbe aiutarti a risolvere alcuni problemi familiari.

Estate: un periodo perfetto. Sei consapevole di quello che puoi chiedere, ottenere e di quello che vali. Tutto ciò dà una grande scossa alla tua creatività che non ha alcuna intenzione di trattenerci. Non è certo un caso se le relazioni e le amicizie si fanno più vivaci.

Le disarmonie con i tuoi colleghi o in casa possono essere appianate solo con la calma. Potrebbero infatti presentarsi alcune sfide. Non farti prendere dal panico se il clima si fa teso o se gli altri chiedono di più, hai le risorse per far fronte a tutto, non dubitarne.

Prolife® FERMENTI LATTICI VIVI

LACTOBACILLI INTEGRATORE DI FERMENTI LATTICI VIVI



ne basta 1 al giorno



probiotico multiceppo



senza glutine, senza lattosio



con vitamine del gruppo B



con fermenti lattici che favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale





F.A.P.
Farmacisti Associati Piemonte srl
Via Piacenza, 4 Loc. Madonna del Poggio
15029 Solero (AL) - Italy
Tel. +39 0131 21 77 91 - E-mail: fap@fapnet.it
www. fapnet.it
Facebook: www.facebook.com/Farmacia.Associata.FAP/



Offerte Caldissime

PER IL TUO BENESSERE E LA TUA ESTATE!

LUGLIO e AGOSTO

FLECTORARTRO
1% gel 100gr



sconto
20%

IMODIUM
12 capsule 2mg



sconto
20%

PROCTOLYN
crema rettale 30g



sconto
20%

CODEX
12 capsule rigide
10 flac. 5 miliardi/8ml



sconto
20%