



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Settembre-Ottobre 2025

199

# PHARMA

magazine



# La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

# Vitalmix

ON



ACCENDI LA TUA  
**ENERGIA**



**Integratori energizzanti per corpo e mente**

**MONTEFARMACO**  
Si prende cura del tuo benessere



**SI RIPARTE,  
TRA NUOVI INIZI  
E NOSTALGIE**

**I**l meteo indica che l'estate sta finendo e il calendario torna a scandire impegni lavorativi e scolastici. È normale provare un po' di malinconia. Tuttavia, è importante non percepire la fine dell'estate come una perdita, piuttosto una transizione verso nuovi inizi. Settembre può rappresentare, infatti, un'opportunità per rinnovarsi e pianificare nuovi obiettivi e accogliere con serenità il cambiamento. Serenità è questo il "fil rouge" che lega il nuovo numero di *Pharma Magazine*. Non a caso apre subito con una bella notizia per le donne. Fare cilecca con la memoria, con annessi deficit di attenzione, non deve spaventare, potrebbe essere infatti la "brain fog", meglio nota

come la "nebbia nel cervello", una sintomatologia transitoria e reversibile legata alla menopausa. Così come è importante sapere che esiste la giornata perfetta, basta applicare la formula scientifica identificata da alcuni studiosi canadesi. Eresia? Assolutamente no! È il risultato di un equilibrio millimetrico tra lavoro, affetti, relazioni, movimento e riposo. Serve solo bilanciare alcuni ingredienti, compreso il dolce far niente. Attenzione però al "non fare" o "fare niente" perché, se non gestito adeguatamente può trasformarsi in ansia e inquietudine. È la oziosofobia, una sindrome sconosciuta e silenziosa. Voltando pagina il calendario segna che il 6 Ottobre è la Giornata mondiale della vista nata a sostegno

della salute degli occhi. Sfogliando ancora pagina si scopre che è fonte di serenità e ci rappacifica con il mondo comprare abbigliamento e oggetti di seconda mano e scegliere prodotti alimentari "privi di". Nel primo caso è boom di vendite, nel secondo emerge che il mercato di cibi senza lattosio, zuccheri, grassi ecc...è cresciuto in modo esponenziale non soltanto per necessità e benessere ma anche per moda. L'autunno poi con i suoi colori e le sue atmosfere calde potrebbe essere il momento giusto per visitare Savona, che conquista il titolo di città più verde d'Europa e anche la mostra di "Antonio Ligabue e l'arte degli outsider" in programma a Lecco fino al 2 novembre 2025.



# Sommario

## GIORNATA PERFETTA: svelata la formula scientifica!

di Stefania Antonetti

Chi avrebbe mai detto che per essere felici occorrono sei ore con la famiglia, due con gli amici, due in palestra e massimo sei di lavoro?

Ebbene sì. Secondo la scienza basta bilanciare in un'equazione matematica vita privata e lavoro, socialità e benessere psicofisico per ottenere la giornata perfetta.



8

### SALUTE

- 6 PILOLE DI SALUTE  
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI  
IN AGENDA  
Giornata mondiale della VISTA  
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ  
Italiani: tutti pazzi per gli ACQUISTI DI SECONDA MANO  
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA  
OZIOFOBIA, se il "dolce far niente" crea ansia.  
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE  
CIBI FREE FROM:  
necessità, benessere e moda  
di Stefania Antonetti

19



### PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA  
Colori e sapori d'autunno:  
ORATA CON I FUNGHI  
PORCINI  
a cura della redazione
- 26 PERCORSI  
TRA MOSTRE E MUSEI  
"ANTONIO LIGABUE,  
e l'arte degli outsider"  
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO  
SAVONA,  
la città più verde d'Europa.  
E non solo!  
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO  
a cura della redazione

28



# **MENOPAUSA**

arriva anche la

## **“NEBBIA NEL CERVELLO”**

**Difficoltà a ricordare parole e numeri, a concentrarsi o dimenticare appuntamenti. Niente paura donne, è la "nebbia cognitiva", un disturbo transitorio e reversibile tipico in menopausa.**



# LA CURA DEI TUMORI



Rivoluzione in atto per la cura dei tumori in Italia. All'IRCCS di Verona è arrivato *Hypersight*, il primo macchinario che coniuga diagnosi e trattamento dei tumori in un'unica procedura e in un'unica volta. Si tratta di un dispositivo di ultima generazione che localizza con precisione millimetrica le masse tumorali per poi colpirle in appena sei secondi grazie ad un sistema di *imaging* ad altissima definizione integrato con un dispositivo terapeutico ad alta precisione.

# **SUPERARE LE PAURE**

Un gruppo di scienziati ha scoperto il meccanismo cerebrale, grazie al quale un individuo può combattere fobie ed ansia. Pubblicato su *Science*, lo studio si concentra nello specifico su due aree del cervello, che lavorando insieme, possono far ignorare l'istinto di mettersi in fuga che si sviluppa nel momento in cui ci si trova di fronte ad una minaccia. Una scoperta che potrebbe essere impiegata, ad esempio, per trattare il disturbo da stress post-traumatico.



## DIETA E PEPERONCINO

Aggiungere del peperoncino puntare su cibi piccanti. Dimagrire potrebbe diventare più facile. È scoperto infatti che in presenza di piatti e ricette leggermente piccanti si mangia di meno, con conseguente calo (ovviamente in parità di alimenti consumati) delle calorie. A dirlo è una ricerca apparsa sull'edizione online della rivista scientifica *Food Quality and Preference*, condotta da esperti del *Sensory Evaluation Center* dell'Università della Pennsylvania.



# CANCRO IN ITALIA SI VIVE DI PIÙ



I pazienti oncologici italiani vivono più che in Europa. Lo rivelano uno studio dell'Aiom, l'Associazione italiana di oncologia medica, presentato nella terza edizione del *Clinical Research Course* di Roma. I decessi sono infatti diminuiti del 15% rispetto al calo del 12% nell'Unione Europea. Un dato significativo che ci pone al vertice della ricerca europea contro il cancro e nella top 5 mondiale della classifica degli studi oncologici. Ma deve però sburocratizzarsi.

## NEUROSTIMOLAZIONE MIDOLLARE

Paziente paraplegico costretto a vivere su una sedia a rotelle torna a camminare grazie ad un neurostimolatore midollare. Il risultato, primo al mondo, è stato ottenuto da medici e ricercatori del MINE Lab dell'Università Vita-Salute San Raffaele, dell'IRCCS Ospedale San Raffaele e della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa. Per la prima volta è stata così dimostrata l'efficacia della neurostimolazione midollare in un paziente con lesione grave del cono midollare.



## CORSA ED ENDORFINE

"Correte, camminate". È il consiglio della scienza per un autentico benessere. Il motivo del piacere scatenato dalla corsa dipende infatti delle endorfine, i cosiddetti ormoni del piacere. Secondo quanto pubblicato dalla rivista *Cerebral Cortex* questi neutrone-trasmettitori, che si producono in grande quantità durante l'esercizio fisico, donano un senso di eccitazione e di benessere, più o meno come accade con la morfina o con gli oppiacei. Senza però correre rischi.



## **“MATEMATICA A COLAZIONE”**



La colazione è il pasto più importante per il cervello. Dunque, voti più alti in materie scientifiche se, oltre a studiare, si arriva a scuola dopo aver mangiato. La conferma, pubblicata sull' *International Journal of Educational Development*, arriva da un gruppo di ricercatori dopo aver esaminato la correlazione tra l'assunzione della colazione e il rendimento scolastico in matematica e scienze tra studenti norvegesi della 9<sup>a</sup> classe, ossia la nostra terza media.

# GIORNATA PERFETTA: SVELATA LA FORMULA SCIENTIFICA!

**NON PIÙ UN MISTERO IRRISOLVIBILE NÉ TANTO MENO IMPROVVISAZIONE O SOGNO UTOPICO, OGGI LA FELICITÀ È UNA QUESTIONE DI AGENDA BEN ORGANIZZATA. UNO STUDIO HA DIFATTI IDENTIFICATO LA COMBINAZIONE DI ATTIVITÀ CHE RENDE UNA GIORNATA "MIGLIORE DELLA NORMA". INSOMMA, LA FORMULA SCIENTIFICA PER ESSERE FELICI.**



di Stefania Antonetti



Il messaggio è chiaro: "la felicità non è improvvisazione ma organizzazione". Non si tratta di eliminare però le responsabilità, bensì di distribuire il tempo in modo armonico, rispettando tutte le sfere dell'esistenza: il lavoro, gli affetti, la connessione sociale, il corpo e il piacere quotidiano. Insomma: quante volte ci siamo chiesti se abbiamo davvero dedicato le nostre energie a ciò che ci rende felici, o se abbiamo destinato troppo tempo al lavoro e poco alla famiglia, oppure di non aver fatto abbastanza per noi stessi, per il nostro benessere. Un bilancio, insomma, che spesso impietosamente non torna. In aiuto arriva però la scienza che prova a far chiarezza tracciando una vera e propria mappa della giornata ideale.

## NON UNA FILOSOFIA, MA UNA FORMULA

Sintesi di un equilibrio millimetrico tra lavoro, affetti, relazioni, movimento e riposo. I ricercatori partendo dall'idea di sintetizzare in un'equazione matematica la giornata perfetta di un adulto, hanno cercato il modo di bilanciare vita privata, lavoro, vita sociale e benessere psicofisico. Il risultato? Un distillato di buon senso e tradizione, che si traduce in un'allocazione del tempo in grado di garantire equilibrio e sorrisi. È la giornata dove le ore dedicate a ogni attività sono

## LA FORMULA DELLA FELICITÀ: NUMERI ALLA MANO.

Altro che sogni e sensazioni, l'analisi ha portato alla definizione di un modello temporale ideale, basato su regole ben precise da seguire. Una scaletta ideale che sembra cucita addosso a ciascuno di noi per misurare il nostro benessere:

### CON LA FAMIGLIA:

questa attività sembra essere la più importante. La ricetta suggerisce infatti che il cuore della felicità quotidiana batte forte proprio tra le mura domestiche.

### CON GLI AMICI:

l'effetto è assolutamente e illimitatamente benefico.

### DI LAVORO:

l'effetto è positivo e benefico se non si supera tale soglia, diventa negativo se si va oltre.

### RISERVATE ALL'ATTIVITÀ FISICA:

un'associazione molto positiva; sembra infatti che fare movimento aumenti la sensazione di benessere più di una maratona su TikTok.

6H

**DI SOCIALIZZAZIONE CON ESTRANEI:**  
anche tali interazioni sono positive pertanto sono consigliate anche un po' di chiacchiere fuori dalla cerchia ristretta.

2H

### PER MANGIARE E BERE.

1H max

**DAVANTI A SCHERMI:**  
se si trascorre più di un'ora davanti a un computer, smartphone e Tv, la giornata non è più speciale; si diventa passivi e la passività non è certo associata alla felicità.

2H

**PER GLI SPOSTAMENTI:**  
il tempo perfetto per fare il tragitto casa-lavoro non dovrebbe superare questo limite.

15' max

perfettamente bilanciate: solo così è possibile sentirsi in equilibrio e in pace con noi stessi, sereni, soddisfatti e contenti. Certo, le perplessità non mancano.

### LO STUDIO

I ricercatori dell'Università della British Columbia in Canada, analizzando come migliaia di americani trascorrono il loro tempo, hanno così elaborato la singolare formula scientifica:  $BDE = 6h$  con la famiglia + 2h con gli amici + 1,5h

di socializzazione con gli estranei + 2h di esercizio fisico + 1h di cibo/bevande non + di 6h di lavoro non + di 1h di TV e non + di 15min di pendolarismo. Senza dimenticare le canoniche otto ore di sonno. In teoria il paradiso, in pratica: essere in forma, divertenti, disponibili e lavorare il giusto. Lo studio, guidato dallo psicologo sociale Dunigan Folk e pubblicato come pre-print sulla piattaforma *PsyArXiv* ha dimostrato e offerto uno spaccato dettagliato su come l'allocazio-

ne del tempo nelle diverse attività quotidiane, influenzino il nostro benessere percepito.

### COME SI È ARRIVATI A TALE EQUAZIONE?

Utilizzando i dati dell'American Time Use Survey (ATUS), relativi alle edizioni 2013 e 2021, sono state raccolte informazioni dettagliate su come le persone suddividono le loro giornate tra oltre 100 attività differenti (lavoro, socializzazione, cura dei figli, tem-

## NESSUN VINCOLO

Partendo dal presupposto che non esiste una formula magica della felicità valida per tutti, le variabili in gioco sono tante: temperamento, situazione economica, stato di salute, cultura e persino il meteo, è probabile quindi che tale modello non è possibile seguirlo alla lettera. Sicuramente qualche suggerimento o aggiustamento su come spendere il nostro tempo è in grado di darlo. Si tratta infatti di una formula scientifica non sempre realizzabile ma capace, comunque, di fornire un parametro di riferimento concreto in un'epoca, che torto o ragione corre assai velocemente. Una sorta di bussola, utile per orientarci nel caos delle nostre abitudini moderne. L'obiettivo dei ricercatori era e resta quello di dare delle indicazioni capaci di bilanciare i nostri impegni dando la priorità a ciò che nutre realmente il nostro benessere quotidiano.



## "LA RICETTA DELLA FELICITÀ QUOTIDIANA: BELLA E BUONA"

I ricercatori paragonano le diverse attività agli ingredienti di un biscotto: "Alcune possono essere migliori in piccole dosi, come un pizzico di sale [...], mentre altre possono essere simili alle gocce di cioccolato, dove di più è quasi sempre meglio". Lo studio, pur con i suoi limiti poiché basato su dati americani e non ancora sottoposto a revisione completa, fornisce però secondo gli autori: "il quadro più completo fino ad oggi su come i comportamenti comuni predicono il benessere quotidiano. Comprendere le "dosi ottimali" delle attività comuni - concludono - ci avvicina alla "ricetta per una buona giornata e, per estensione, alla ricetta per una buona vita".

## L'ETÀ DELLA FELICITÀ

A svelare il momento più sereno della vita è ancora una volta la scienza. Un gruppo di ricercatori dopo aver condotto uno studio su oltre 460 mila persone provenienti da paesi diversi (la ricerca è stata pubblicata sulla rivista *Psychological Bulletin* nel 2023), basandosi su tre indicatori del benessere soggettivo, ossia stati emotivi positivi e negativi e soddisfazione nella vita, hanno notato che le persone sono più felici verso i 70 anni. In particolare, la felicità sembra diminuire tra i 9 e i 16 anni, per poi raggiungere il massimo grado possibile verso i settant'anni. Gli esperti hanno spiegato che: "a settant'anni le persone non portano più con sé le preoccupazioni lavorative e si ha più tempo per prendersi cura di sé stessi e degli affetti vicini. Insomma, tendenzialmente a quest'età le principali sfide della vita sembrano essere alle spalle".



# GIORNATA MONDIALE DELLA VISTA



a cura della redazione



stituita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dall'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità (IAPB), la Giornata mondiale della Vista (Wsd - *World Sight Day*), organizzata annualmente il secondo giovedì del mese di ottobre, mira ad aumentare la consapevolezza sui problemi alla vista e sulla cecità. Nata ufficialmente nel 1998 è diventata un'iniziativa globale supportata da varie organizzazioni, governi e professionisti della cura degli occhi. Obiettivo: sostenere la salute degli occhi, ridurre la cecità prevenibile e migliorare l'accesso a servizi di qualità per la cura degli occhi. In Italia è promossa dall'IAPB Italia, in collaborazione con l'Unione italiana ciechi e ipovedenti (UICI) ed è celebrata proprio nel mese dedicato alla prevenzione oculare.

## DIFETTI VISIVI: I PIÙ COMUNI

I difetti della vista più comuni sono malformazioni anatomiche del bulbo oculare o della cornea che possono causare difetti di refrazione più o meno evidenti come: miopia, ipermetropia, astigmatismo, aniso-

metropia e presbiopia. Nei pazienti affetti da **miopia** i raggi luminosi che provengono da oggetti lontani vengono messi a fuoco davanti alla retina, nel vitreo, per poi cominciare a divergere formando così un'immagine sempre più sfocata. In genere, chi soffre di miopia tende a "strizzare" gli occhi per vedere meglio. Nell'**ipermetropia**, invece, si vedono sfocati gli elementi vicini. Si ha quindi una visione non perfettamente nitida con affaticamento costante dell'occhio, soprattutto durante la lettura, spesso causa di cefalee e bruciore agli occhi. L'**astigmatismo** è un disturbo molto diffuso, causato da una malformazione della cornea che assume un aspetto ovale anziché sferico. Nei pazienti colpiti da questa condizione i raggi luminosi non convergono in un punto preciso, generando una visione sfocata. È un difetto congenito che si può individuare sin dai primi anni di vita e si modifica con l'avanzare dell'età.

La presbiopia, infine, è un disturbo che si manifesta nelle persone con più di 45 anni e causa una progressiva difficoltà nella lettura da vicino; il paziente presbite deve allontanare il foglio per riuscire a leggere.

## DIFETTI VISIVI: TRATTAMENTI DISPONIBILI PER CORREGGERLI

I difetti refrattivi, oltre che con occhiali e lenti a contatto, si possono correggere con interventi chirurgici con tecniche laser come PRK, Lasik e Smile, impianti di lenti, sostituzione del cristallino con lenti intraoculari o, infine, con l'ortokeratologia notturna.

## I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Durante le campagne di prevenzione delle malattie della vista realizzate da IAPB Italia, circa il 40 per cento delle persone visitate erano a rischio o avevano problemi agli occhi, più o meno seri, senza saperlo. Ma cosa fare per prendersi cura della vista? Innanzitutto, adottare uno stile di vita sano aiuta a prevenire le patologie degli occhi come bere acqua e mantenere una corretta alimentazione ricca di vitamine e omega-3. Proteggere gli occhi dalla luce solare intensa, evitare trumi, schegge o ustioni indossando visiere/occhiali protettivi durante le attività a rischio; non utilizzare colliri senza consultare il medico; usare le lenti a contatto con parti-

OTTOBRE

6



colari accorgimenti; evitare un uso promiscuo di asciugamani e trucchi e non ultimo evitare il fumo e un uso prolungato degli schermi e fare frequenti pause.

## OSSESSORATORIO VISTA

Un italiano su 4 è miope ed entro il 2050 lo sarà il 50% della popolazione. "La cura della vista non è però un diritto assicurato a tutti, visto che incidono fortemente le condizioni economiche, con il 45,8% dei miopi che rinuncia alla sostituzione degli occhiali e il 37,4% alle visite oculistiche". Il monito arriva dal primo numero di Osservatorio Vista, lanciato dalla Fondazione OneSight EssilorLuxottica Italia, iniziativa che si è avvalsa della collaborazione del Censis e della Fondazione Bietti, l'unico Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (Ircs) dedicato all'Oftalmologia.

"Tra le cause dell'aumento della miopia - ha affermato Domenico Schiano Lomoriello della Fondazione Bietti - il cambio delle abitudini di vita. Prima i bambini erano abituati a stare all'aria aperta, all'esposizione della luce naturale e a impiegare la vista a lungo

raggio. Oggi, nella giornata tipo di un bambino e un ragazzo, le ore passate al chiuso e di fronte a dispositivi elettronici sono sempre di più". La fragilità oculistica, la coesistenza di difficoltà economiche e di problemi alla salute della vista - ha poi evidenziato Giorgio De Rita, Segretario Generale del Censis - è una forma di disagio sociale che ha impatto sulla qualità della vita quotidiana di un numero rilevante, e in aumento, delle persone che vivono in Italia".

## QUANDO FARE LA VISITA OCULISTICA

Secondo gli esperti, controlli oculistici periodici sono consigliati durante tutta la vita ma in alcune età critiche la visita oculistica è fortemente raccomandata: alla nascita; entro i 3 anni e durante la frequenza delle scuole elementari e nell'adolescenza.

## QUANDO ANDARE SUBITO DALL'OCULISTA

Se la vista in maniera improvvisa diminuisce molto o va via del tutto; se entra qualcosa nell'occhio o

si subisce un trauma oculare; se si vedono dei lampi di luce persistenti o compare una macchia scura fissa nel campo visivo; se le lineerette si vedono deformate e se l'occhio fa molto male e diventa rosso, sono questi i casi in cui occorre andare subito dall'oculista.

## IL MINISTERO DELLA SALUTE AVVETE

"Nel nostro Paese, le malattie che mettono a rischio la vista riguardano oltre tre milioni di persone e ancora di più sono i soggetti a rischio - si legge sul sito del Ministero della Salute. In particolare, come negli altri paesi sviluppati, in Italia l'incidenza di glaucoma, retinopatia diabetica e maculopatia aumenta parallelamente all'aumento dell'età media e alle diagnosi di malattie croniche. Ogni cittadino dovrebbe conoscere i principali rischi a cui è esposta la sua vista e, allo stesso tempo, le opportune misure di prevenzione di cui può disporre: la Giornata Mondiale della vista è dunque l'occasione per promuovere iniziative di prevenzione e fare il punto sulle attività e sulle novità in campo oftalmologico".

# ITALIANI: TUTTI PAZZI PER GLI ACQUISTI DI SECONDA MANO

**Si ridefiniscono le abitudini di acquisto puntando sul risparmio. E in Italia esplode il mercato dell'usato comparto sempre più digitale. Obiettivo: rinnovare il guardaroba, e non solo, mirando alla sostenibilità per l'ambiente e alla salvaguardia delle nostre finanze personali.**



di Stefania Antonetti

**S**hopping con la calcolatrice in mano. Nulla di più fashion. Insomma, anche in Italia l'usato sta diventando un'alternativa sempre più valida ed economica. Si capisce, complici anche i tanti sondaggi, che il nostro atteggiamento verso la moda di seconda mano sta cambiando, al punto tale che si parla di un vero e proprio boom del low cost, second hand e online.

## NON È SOLO UNA QUESTIONE ECONOMICA

Il mercato dell'usato oggi è sinonimo di moda, di stile di vita attento all'economia circolare e all'ambiente che include uno spiccato altruismo tra le nuove generazioni tanto che anche le grandi catene di fast fashion si stanno organizzando con sezioni dedicate all'usato e alla sua riparazione. A Londra anche gli occhiali da vista meritano spazi con prodotti usati in vendita sia nei negozi che online. Sempre in Inghilterra la Gen Z si sta inna-

morando di accessori extra e di lusso, come gli orologi usati. Chiaramente si tratta di giovani facoltosi e non di un'intera generazione che invece ripiega sui prezzi stracciati dell'usato.

## IL VINTAGE SECONDO I GIOVANI

Inutile negare ma l'usato era passato di moda, relegato in mercatini rionali frequentati da nostalgici del vintage o con poche possibilità economiche. Adesso rinasce e registra a livello europeo un incremento del 19% nel 2024 rispetto al 2023. Tra piattaforme online (come Vinted.it, Subito.it), app, influencer, social come Instagram e TikTok e negozi, lo shopping dell'usato è diventato espressione di un nuovo modo di vivere, legato ad uno spiccato senso di libertà, indipendenza dai brand, generosità e amore per l'ambiente e per l'economia circolare.

## E IN ITALIA?

Nel 2024 la second hand si confer-



ma come scelta di acquisto maggioritaria, consapevole e smart: è il terzo comportamento sostenibile più praticato dagli italiani, 27,2 milioni di persone solo nel 2024. Il valore economico generato ha toccato livelli da record raggiungendo 27 miliardi di euro pari all'1,2% del PIL italiano. Una crescita continua che si traduce nella scelta di 7 italiani su 10 (69%) che utilizzano l'online soprattutto perché è più

veloce e con una scelta più ampia (49%), nonché disponibile e gestibile ovunque (47%).

## MA NON SOLO

Secondo una recente indagine dell'Istituto Piepoli per Udicon (Unione per la Difesa dei consumatori), per il 66% degli intervistati il prezzo basso rappresenta il fattore determinante nella scelta dell'acquisto di capi di abbigliamento economico. Emerge che il 37% degli italiani che acquistano capi a basso costo preferisce utilizzare piattaforme digitali, mentre il 32% continua a preferire i negozi fisici e il 15% frequenta i mercatini dell'usato. "L'indagine conferma un dato ormai strutturale dove il risparmio è diventato un motore potente delle scelte d'acquisto - ha evidenziato Martina Donini - presidente di Udicon".

## I SITI PIÙ VISITATI

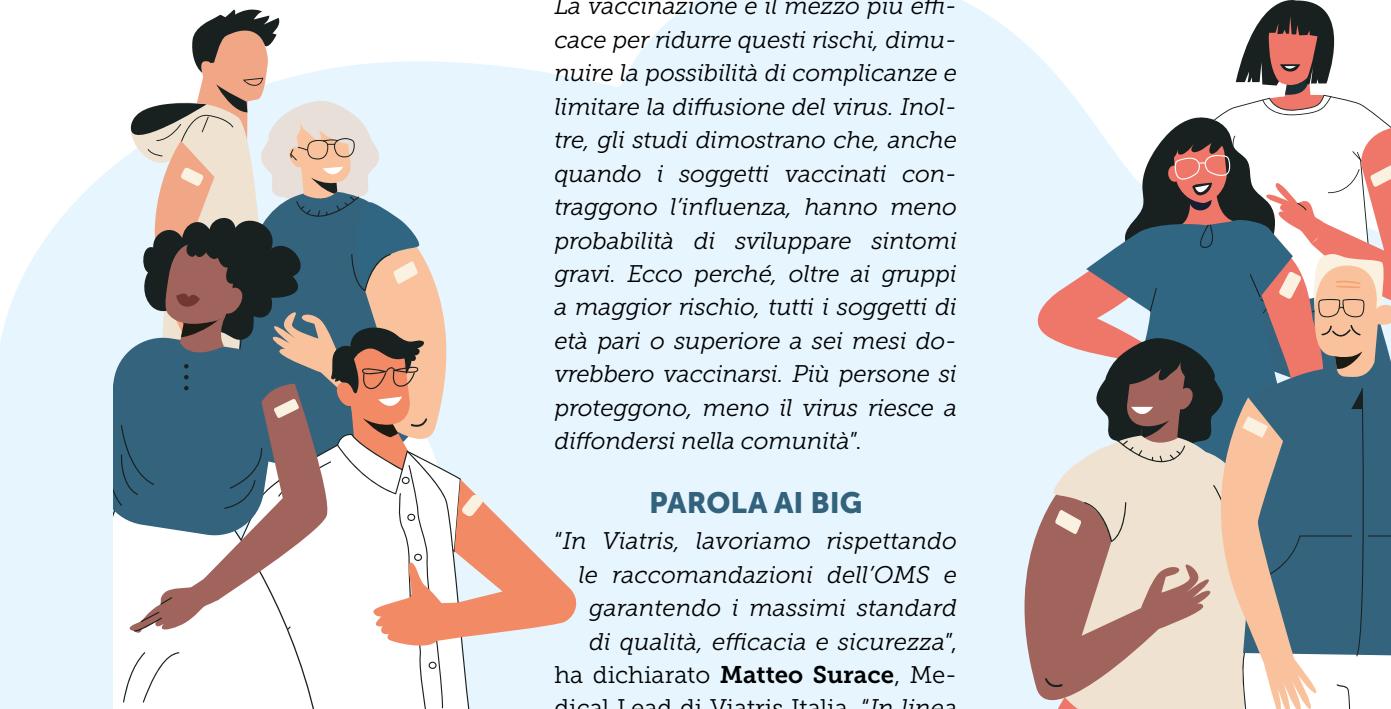
L'indagine ha rivelato inoltre che quattro italiani su dieci hanno acquistato almeno una volta abbigliamento a prezzi contenuti. Tra le piattaforme online più utilizzate: Amazon domina con il 58%, seguita da Shein (28%), Temu (23%), H&M (21%) e Zara (20%). Considerabile è la frequenza di acquisto: il 47% degli intervistati effettua acquisti mensilmente, mentre il 28% addirittura settimanalmente. Nonostante il predominio dell'e-commerce, a tutela dei consumatori l'Udicon avverte: "L'egemonia dell'online non può però farci dimenticare che anche l'abbigliamento economico deve sottostare a regole precise: trasparenza nelle informazioni, sicurezza dei prodotti, correttezza nei tempi di consegna e nelle modalità di reso. Il prezzo basso non può e non deve mai giustificare la mancanza di garanzie. I consumatori hanno il diritto di sapere cosa comprano, da chi lo comprano e con quali condizioni di tutela". PhM



# TRIVALENTI

## SONO COSÌ I NUOVI VACCINI ANTINFLUENZALI 2025/2026

Cambio produzione: la nuova stagione antinfluenzale quest'anno è trivalente. Viatris e Sanofi, aziende globali healthcare, hanno ottenuto l'autorizzazione per i propri vaccini antinfluenzali in Europa e in Italia, come opzione trivalente per la stagione in partenza, in conformità con le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dell'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA), che hanno richiesto la transizione dai vaccini quadrivalenti ai trivalenti. I vaccini trivalenti copriranno da i seguenti ceppi: due del Gruppo A (Victoria/4897/2022 (H1N1) e A/Darwin/9/2021 (H3N2)) e uno del gruppo B (Austria/1359417/202).



**T**radizionalmente, i vaccini antinfluenzali erano quadrivalenti, progettati per proteggere da quattro ceppi principali, inclusa la variante *B/Yamagata*. Tuttavia, quest'ultima non è più stata rilevata, a livello globale, da marzo 2020 e non rappresenta più una minaccia per la salute pubblica. Ecco perché l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2025 ha aggiornato le sue raccomandazioni per la composizione virale dei nuovi vaccini per la stagione 2025-2026 nell'emisfero settentrionale. Nonostante questa modifica, il vaccino continuerà ad essere efficace e ben tollerato, mantenendo gli stessi elevati standard qualitativi della precedente versione quadrivalente.

### DATI A PORTATA DI VACCINO

L'influenza continua a rappresentare un significativo problema di salute pubblica in Europa, registrando fino a 50 milioni di casi sintomatici ogni anno; in Italia sono stati segnalati oltre 15 milioni di casi fino a inizio aprile 2025.

Non dimentichiamo che, dati alla mano, nel nostro Paese il tasso di ospedalizzazione per influenza negli anziani è di 5,91 per 100.000 abitanti e il virus causa annualmente circa 8.000 decessi. Oltre all'impatto sanitario, l'influenza comporta costi economici. Nonostante i benefici della vaccinazione antinfluenzale siano ben documentati e sebbene diversi Paesi europei stiano ampliando le linee guida per l'immunizzazione, i tassi di vaccinazione rimangono ancora insufficienti tra le popolazioni più a rischio, rendendole vulnerabili a forme gravi della malattia.

In un'intervista, il **Dottor. Michele Conversano** – Direttore del Dipartimento Prevenzione ALS Taranto – ha affermato: "Molte persone pensano di poter gestire i sintomi dell'influenza e di non aver bisogno della vaccinazione. La realtà, però, è che l'influenza può portare a complicanze gravi, ricoveri ospedalieri e, nei casi più estremi, anche al decesso, specialmente tra le persone a più alto rischio.

La vaccinazione è il mezzo più efficace per ridurre questi rischi, diminuire la possibilità di complicanze e limitare la diffusione del virus. Inoltre, gli studi dimostrano che, anche quando i soggetti vaccinati contraggono l'influenza, hanno meno probabilità di sviluppare sintomi gravi. Ecco perché, oltre ai gruppi a maggior rischio, tutti i soggetti di età pari o superiore a sei mesi dovrebbero vaccinarsi. Più persone si proteggono, meno il virus riesce a diffondersi nella comunità".

### PAROLA AI BIG

"In Viatris, lavoriamo rispettando le raccomandazioni dell'OMS e garantendo i massimi standard di qualità, efficacia e sicurezza", ha dichiarato **Matteo Surace**, Medical Lead di Viatris Italia. "In linea

con la nostra missione di consentire alle persone nel mondo di vivere una vita più sana in ogni sua fase, crediamo fermamente nel ruolo dell'immunizzazione. Per questo, ci impegniamo a proteggere le comunità dall'influenza e a migliorare l'accesso alla vaccinazione per garantire che il maggior numero possibile di persone sia protetto".

**Mario Merlo**, General Manager Sanofi Vaccini Italia: "Favorire l'aumento delle coperture vaccinali, specialmente in una popolazione fragile come quella degli anziani, rappresenta ancora una sfida di sanità pubblica. Come Sanofi siamo orgogliosi di poter fare la nostra parte: fin da ora siamo a disposizione della Sanità Pubblica e delle Regioni per programmare in modo ottimale la prossima campagna antinfluenzale. L'autorizzazione della formulazione aggiornata del nostro vaccino ad alto dosaggio rappresenta una prima importante tappa per proteggere gli anziani dalle gravi complicanze dell'influenza e migliorare la loro qualità di vita." ●

Fonte: Quotidiano Sanità e Pharmastar

# OZIOFOBIA, SE IL "DOLCE FAR NIENTE" CREA ANSIA.



di Stefania Antonetti

**QUANDO LA PRODUTTIVITÀ È ALL'ORDINE DEL GIORNO E IL "NON FARE" O "FARE NIENTE" DIVENTA FONTE DI STRESS, INSOMMA QUANDO FERMARSI SPAVENTA, RENDE INQUIETI E ANSIOSI SI SOFFRE DI OZIOFOBIA. UN DISAGIO PSICOFISICO, SILENZIOSO E SCONOSCIUTO A CUI SI FA FATICA A CREDERE. EPPURE, C'È.**



**NON TRASCURARE  
I DISTURBI URINARI,  
SCEGLI  
IL GIUSTO  
ALLEATO!**

**NOVA .prost**  
INTEGRATORE ALIMENTARE  
a base di SERENOA REPENS  
che contribuisce alla normale  
funzionalità della prostata  
e delle vie urinarie

30 soft gel

con BOSWELLIA, ZINCO e VITAMINA D

Linea BENESSERE

a base di SERENOA REPENS, con BOSWELLIA, ZINCO, SELENIO e VITAMINA D

DALLA RICERCA & SVILUPPO NOVA ARGENTIA  
**FORMULA BREVETTATA**

1 SOFTGEL  
AL GIORNO.

EFFICACIA DEMONSTRATA DA STUDI CLINICI

NOVA SOFT GEL DAL 1947

[www.novaargentia.it](http://www.novaargentia.it)

## SINTOMI E CAUSE

“*Il non fare nulla è la cosa più difficile del mondo, la più difficile e la più intellettuale*”, sosteneva Oscar Wilde. “E non è un peccato non fare nulla” tanto meno “è una malattia annoiarsi di tanto in tanto”, aggiunge la scienza. “Anzi: ci rende migliori” concludono gli psicologici. Eppure, eppure! La noia ci spaventa. Nell'era dei social, dove tutti fanno tutto, fermarsi è diventato quasi una colpa. Occorre essere sempre produttivi e in movimento con l'agenda fitta di impegni. Ne consegue che esseri liberi dalla routine lavorativa e con del tempo da dedicare alle proprie attività preferite o anche a nessuna attività, può trasformarsi in nervosismo, inquietudine e ansia. Un malessere bizzarro e irrazionale che secondo lo studio “What workers want” del 2020, curato dall'agenzia internazionale di reclutamento Hays, interessa però il 53% dei lavoratori.

### È L'OZIOFOBIA

Alla base del fenomeno c'è un pensiero di eccessiva produttività ed efficienza che antepone alla felicità le conquiste e i successi. Tutto nasce dalla necessità che per stare bene, occorre sentirsi sempre impegnati, anche quando ci si dovrebbe riposare. Non a caso in una società come la nostra basata sull'immagine, il fatto di essere sempre connessi e rincorsi dagli impegni di lavoro è sinonimo di successo professionale, quasi uno status symbol. Insomma, se è vero che “la libertà è fare ciò che si desidera”, come diceva il filosofo britannico John Stuart Mills, oggi avere troppo tempo libero paradosalmente può creare ansia e portare ad attacchi di panico.

### RAFAEL SANTANDREU

Fu lui psicologo spagnolo a coiare il termine “oziofobia” (tra-

L'ansia è il principale sintomo. Nello specifico, nelle persone oziofobiche, quando si rendono conto che non hanno programmi e devono affrontare del tempo libero, si verifica un'intensa attivazione del sistema nervoso simpatico. Ciò avviene perché sono normalmente influenzati dal pensiero di un'eccessiva produttività ed efficienza. In una scala di priorità al primo posto vengono così collocati i risultati e i successi chiaramente a discapito della felicità. E tra le cause riconducibili all'oziofobia troviamo sicuramente la frenesia che caratterizza l'attuale società; una tendenza quest'ultima che spinge a voler sempre di più e a non accontentarsi mai. Ma anche la paura di perdere il controllo o della mancanza di pianificazione che potrebbero portare alla noia.



duzione italiana di “ociofobia”). L'esperto definì così per la prima volta la paura di non avere qualcosa da fare, una paura che è diventata pian piano un problema sempre più ampio e complesso. Se ne sono accorti in primis gli psicologi quando hanno iniziato ad avere nei propri studi sempre più pazienti ossessionati dal lavoro oppure persone che ricorrevano al lavoro per evadere dai problemi che non volevano affrontare. E invece occorre farlo. Perché, come asseriva lo psicologo Roberto Assagioli, considerato da Sigmund Freud il padre italiano della psicosintesi: “la vita non procede per riempimento

di vuoti ma per conquista di spazi interiori”. L'introspezione è difatti un viaggio interiore fondamentale per accettarsi e superare le paure - spiegano gli esperti. Chi soffre di oziofobia evita di guardarsi dentro. È importante rivolgersi quindi ad un professionista in grado di offrire un supporto concreto”

### SOFFRIRE DI OZIOFOBIA: CHI E QUANDO

In linea di massima, le persone più soggette sono quelle che hanno più responsabilità o compiti quotidiani. Infatti, avendo la maggior parte della giornata occupata da impegni, quando percepiscono di avere

del tempo libero sentono la necessità di prendere il controllo della situazione e cercarne di nuovi. “Tuttavia, la fobia del tempo libero può colpire chiunque, non fa certo distinzioni di “classe” o di “titolo di lavoro” - spiegano gli esperti. Non è solo legata a dirigenti e manager, può manifestarsi difatti in tutte le aree e livelli e può comparire durante tutto l'anno. Sono soprattutto però i giorni di festa e l'estate i momenti in cui si verifica di più, ossia quando la persona dispone di molte ore libere, e non sa cosa farsene, a causa del carico di impegni che normalmente contraddistingue la sua quotidianità”.

## L'IMPORTANZA DELL'OZIO.

Da una ricerca condotta dalla Pennsylvania State University del 2018 è emerso che nel weekend i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) tendono paradosalmente ad essere più elevati rispetto ai giorni feriali. “Occorrerebbe invece essere in grado di calmare la mente dal suo incessante lavoro almeno nei momenti liberi e godere del vero ozio. Parliamo di una risorsa fondamentale che sarebbe utile imparare a coltivare poiché apporta enormi benefici alle nostre vite - spiegano psicologici e psicoterapeuti. Il concetto di tempo libero deve essere quindi rivalutato: deve tornare ad essere una pausa dagli stimoli del mondo per riconnetterci con i nostri bisogni e per comprendere ciò che è realmente salutare per noi. Un aiuto che permette di ricaricarci e vivere vite più serene”.

### OZIOFOBIA E SOCIAL

Tra i vari fattori che alimentano l'oziofobia, una menzione speciale va fatta ai social network, poiché rappresentano delle vetrine virtuali attraverso le quali cerchiamo di rimandare al mondo un'immagine ideale di noi e delle nostre vite caratterizzate da successo, esperienze positive e perfezione estetica. A spiegarlo bene in un'intervista a Fanpage.it è stato lo psicologo e psicoterapeuta dell'IRCCS Ospedale San Raffaele, Davide Carlotta: “Ha molto a che fare con la vita dei social, proprio perché siamo esposti a questa realtà parallela dove tutti fanno tutto, tutti fanno cose stupende, per cui si può avere un po' questo senso di fastidio, di vedersi in una condizione di minorità. È un problema che non si applica solo al restare tagliati fuori dalle cose, ma anche a tutti gli aspetti legati all'immagine. Un altro fattore in gioco è il valore che diamo all'essere produttivi, l'impegnarci, la performance: questi aspetti mettono poi in ombra l'utilità non solo del non fare nulla, dell'annoiarti, ma anche solo del tempo dedicato allo svago. Finiamo per considerare il tempo libero una perdita di tempo, perché non siamo impegnati a fare soldi o ad affermarci, a fare cose per il lavoro e per la carriera. È uno stretto parente del workaholism”.



**Tutti abbiamo bisogno di qualcuno su cui contare.**

In caso di **afte, stomatiti aftose, piccole lesioni traumatiche causate dal contatto con apparecchi ortodontici, protesi o impianti, Alovex® Protezione Attiva crea una pellicola protettiva che riduce il dolore e favorisce la cicatrizzazione. Adatto per adulti e bambini.**



**RECORDATI**

E' un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 03/04/2025.

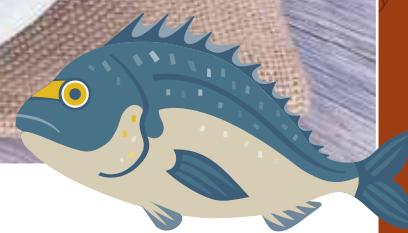
**IN CUCINA**

**Colori e sapori d'autunno**



**INGREDIENTI**

- filetti di orata: 4
- porcini: 2
- olio extravergine d'oliva
- spicchio di aglio: 1
- sale: q.b.
- pepe: q.b.
- prezzemolo: q.b.



## **ORATA CON I FUNGHI PORCINI**

**D**all'abbinamento inconsueto, profumato e saporito l'orata con i funghi porcini è un secondo piatto salutare che funziona benissimo. Un connubio perfetto tra pesce e funghi dal carattere decisamente forte. Insomma, quando in tavola si vuol portare un secondo di mare sfizioso e appetitoso che profuma di autunno, l'orata con i funghi porcini è l'ideale. Il sapore delicato del pesce ben si presta ai funghi porcini che insaporano le sue carni bianche, magre e ricche di omega3, grassi utili ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. Una sola avvertenza: attenzione alla pulizia dei funghi. Non si lavano

mai sotto l'acqua corrente né si immergono, occorre invece: eliminare il fondo, bagnare uno strofinaccio per poi passarlo delicatamente fino a quando si rimuovono tutti i residui di terra. A questo punto i funghi sono pronti per essere cucinati. La ricetta può essere realizzata anche con i filetti di branzino, merluzzo o altra tipologia di pesce. Molto importanti sono anche le erbe aromatiche che accompagnano il piatto e che si possono variare in base ai gusti.

**PREPARAZIONE**

Una ricetta facile e alla portata di tutti. Si parte mettendo in una pirofila

qualche cucchiaino di olio extra vergine e i filetti di orata. Condite con sale e pepe e infornate per 15 minuti. Si procede poi alla pulizia dei funghi porcini, prestando la massima attenzione ai residui terrosi che vanno tolti con una pezzuola per poi essere rifiniti con un coltellino. Vanno poi tagliati a fettine e fatti cuocere in una padella con olio e uno spicchio d'aglio per circa 10 minuti. Sfornate l'orata e trasferitela nel piatto da portata e aggiungete i funghi, che dovranno essere posizionati sopra i filetti di pesce. Il piatto è pronto, basta aggiungere soltanto una spolverata di prezzemolo fresco a piacere o le erbe aromatiche che più piacciono.

# CIBI FREE FROM: NECESSITÀ, BENESSERE E MODA

di Stefania Antonetti

**Senza lattosio, glutine, sale, zucchero, olio di palma, grassi, coloranti...** cresce il livello di consapevolezza su ciò che si compra e si mangia. E per scelta o per salute la tendenza a consumare prodotti "senza" o, meglio, "privo di" conquista tutti gli italiani: salutisti e green.



Consumatori più attenti nella scelta; scaffali di supermercati e ipermercati, farmacie e parafarmacie forniscono, carrelli della spesa e dispensari casalinghi sempre più piene. È arrivato il momento di incoronare ufficialmente i "free from", prodotti alimentari privi di almeno un nutriente, ingrediente o additivo. Un inarrestabile successo che consacra i sostenitori dei cibi "senza" o "privo di" come garantisti di una crescente sensibilità al benessere. E non solo. Scegliere prodotti senza glutine, lattosio, sale, zucchero, alcool è espressione di salvaguardia dell'ambiente, sostenibilità ed etica.

## DALLA VALENZA NUTRIZIONALE ALL'IMPATTO AMBIENTALE

"Senza", "Privo di", "Free", queste sono le diciture che stanno scardinando le certezze del mercato alimentare moderno. Sono i cibi scelti perché privi di ingredienti spesso causa di intolleranze e allergie alimentari. Almeno in principio. Oggi, infatti, oltre i casi in cui è necessario consumarli per accertate ragioni di salute, l'aumento è riconducibile anche alla voglia di uno stile di vita più salutare. Complessivamente si parla di un trend in forte sviluppo, per un giro di affari di oltre 320 milioni di euro e a

livello mondiale, si stima che il valore possa raggiungere addirittura quota 161 miliardi entro il 2026.

## IN ITALIA?

È boom. Crescono interesse e vendite. Una tendenza consolidata. Quest'anno, dice l'ultima edizione del Rapporto Coop, il 91% degli italiani comprerà più alimenti senza conservanti e additivi, l'84% senza o con ridotto contenuto di zuccheri, il 79% con ridotto contenuto o del tutto senza grassi, il 63% senza lattosio, il 48% senza glutine. Rapporti e sondaggi attraverso i quali emerge che la diffusione del cibo free from fa leva proprio sulla

crescente attenzione che gli italiani mostrano quando si parla di benessere a tavola. Nel Rapporto Italia 2024 di Eurispes è risultato che gli alimenti più consumati sono stati: quelli senza lattosio (30,9%) ma il 20% non risultava intollerante a tale nutriente; quelli senza zucchero (25%), senza glutine (21%), senza lievito (18,3%) e senza uova (13,8%). E il paradosso sta proprio nel fatto che ad acquistarli sono sempre più consumatori che non soffrono di allergie, intolleranza o altri specifici problemi di salute. Si scelgono spesso in base a preferenze personali e a semplici suggestioni. PhM

## FREE FROM. I PIÙ GETTONATI

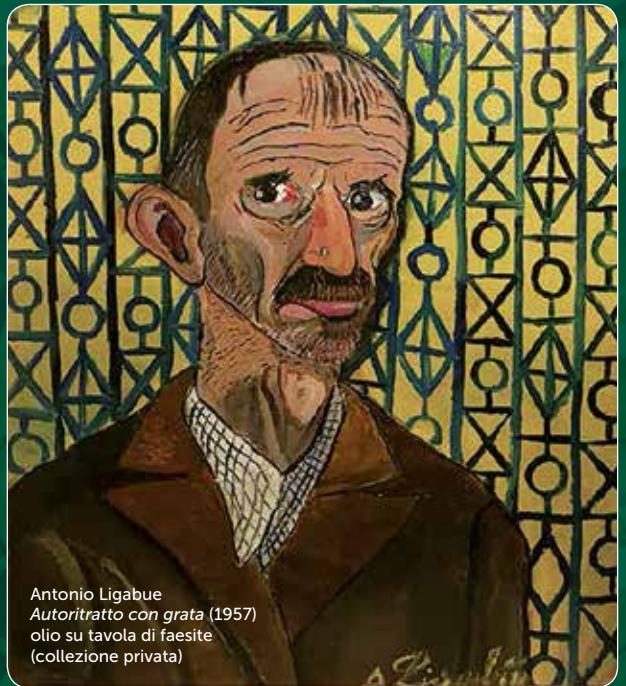
La crescente varietà permette oggi a tutti di accedere a un'alimentazione su misura che consente di bilanciare i vari alimenti, scegliendo i prodotti più adatti alle proprie condizioni fisiche o alle proprie scelte personali. I principali:

- **Senza zuccheri aggiunti:** nascono per coloro che desiderano seguire una dieta ipocalorica o che devono, per motivi di salute, ridurre l'apporto calorico o controllare i livelli di glucosio nel sangue, come ad esempio i diabetici.
- **Senza aspartame:** sono quelli preferiti da coloro che evitano dolcificanti sintetici.
- **Senza sale:** tali alimenti promuovono una dieta a basso contenuto di sodio e aiutano a gestirne l'apporto quotidiano. Ridurre il consumo di sale è fondamentale per chi soffre di ipertensione o vuole prevenire problemi cardiovascolari.
- **Senza glutine:** da evitare il glutine se si soffre di celiachia. L'Istituto Superiore di Sanità (ISS) dice che non sono adatti invece per chi celiaco non è. Questo vorrebbe dire privarsi di fonti di carboidrati complessi, di vitamine e minerali contenuti nelle fibre dei cereali.
- **Senza lattosio:** sono indicati a chi è intollerante al lattosio o a chi, in generale, non riesce a digerirlo. Per tutti gli altri il consumo di latte è consigliato: le sostanze nutritive contenute possono ridurre il rischio di ipertensione, ictus e malattie cardiache e fa bene alle ossa perché ricco di calcio.
- **Senza olio di palma:** è spesso evitato per motivi ambientali (deforestazione) oppure per motivi di salute, in quanto si tratta di una sostanza che contiene grassi saturi.
- **Senza grassi idrogenati:** i grassi idrogenati sono noti per i loro effetti negativi sulla salute cardiovascolare. Gli alimenti senza questi grassi contengono alternative più salutari come olio d'oliva o di cocco.
- **Senza coloranti e conservanti:** sono prodotti meno elaborati che rispondono all'esigenza di seguire un'alimentazione più naturale. Garantiscono freschezza senza l'aggiunta di sostanze per prolungarne artificialmente la durata.
- **Senza alcool:** un'alternativa per gli astemi, donne in gravidanza e minorenni, per chi vuole perdere peso e per chi vuole guidare in sicurezza.

## DAVVERO, MEGLIO "SENZA"?

"A livello generale non sono di per sé dannosi, ma è importante consumarli con consapevolezza. Se evitati senza motivo, potrebbero portare a carenze nutrizionali. Diciamo quindi sì, se il "senza" riguarda coloranti e ogni altro agente che altera inutilmente la naturalità del prodotto, nè in diversi altri contesti - specificano gli esperti. Sono comunque alimenti che possono aiutare a ridurre i sintomi di allergie e intolleranze, che contribuiscono a migliore la salute cardiovascolare o a eliminare grassi e sodio non salutari. Il consumo dovrebbe essere consigliato dal medico, tuttavia, anche chi non soffre di particolari patologie e desidera migliorare il proprio stile di vita, può scegliere i cibi "free from". Anche in questo caso sarebbe meglio consultare uno specialista o il proprio medico".

# ANTONIO LIGABUE E L'ARTE DEGLI OUTSIDER



Antonio Ligabue  
Autoritratto con grata (1957)  
olio su tavola di faesite  
(collezione privata)



Antonio Ligabue  
Giaguaro con gazzella  
e serpente (1948)  
olio su tavola di compensato  
(collezione privata)



Antonio Ligabue  
Aratura coi buoi (1953)  
54 olio su tavola di faesite  
(collezione BPER Banca)

Un'esposizione che indaga il legame tra arte e follia, creatività e disagio psichico attraverso le opere del maestro emiliano e di altri autori segnati dalla reclusione manicomiale.

Uno sguardo approfondito sulle vicende personali e sulla produzione di autori che hanno scritto pagine importanti della storia dell'arte italiana del Novecento, la cui formazione sviluppatasi nell'alveo di studi tradizionali, si è indirizzata verso altri esiti, dopo aver vissuto un'esperienza manicomiale che li ha segnati profondamente e sulla ricerca di autori che proprio in un ospedale psichiatrico hanno scoperto il potere dell'arte e il proprio talento. Questo è il filo rosso che guida la mostra, *Antonio Ligabue e l'arte degli Outsider* in programma nelle sale del Palazzo delle Paure a Lecco, dal 13 giugno al 2 novembre 2025. L'esposizione, curata da Simona Bartolena, propone 14 opere di Antonio Ligabue e una quarantina di dipinti e disegni realizzati



a cura della redazione

da maestri quali Filippo de Pisis, Carlo Zinelli, Gino Sandri, Edoardo Fraquelli, Pietro Ghizzardi, Mario Puccini, Rino Ferrari, artisti che hanno conosciuto il manicomio o le cui ricerche hanno seguito percorsi anomali, fuori dagli schemi.

## ANTONIO LIGABUE E L'ARTE DEGLI OUTSIDER

fino al 2 novembre 2025

Lecco, Palazzo delle Paure  
(piazza XX Settembre, 22)

Curatrice: Simona Bartolena

Info:

Tel. 0341 286729  
palazzopaire@comune.lecco.it

[www.vidicultural.com](http://www.vidicultural.com)

Alcuni di loro sono entrati in strutture psichiatriche quando già pittori affermati, altri si sono scoperti artisti proprio nelle stanze di una casa di cura. Tutti si sono distinti per la loro diversità, il loro pensiero libero, il loro essere degli outsider, poetici portatori di punti di vista differenti. Otto vite. Otto storie personali. Otto linguaggi artistici fuori dal comune, capaci di raccontare il complesso rapporto tra arte e "follia", in un intreccio difficile da districare. La mostra si apre con una installazione di Giovanni Sesia, artista contemporaneo, che ha lavorato sul tema degli internati in manicomio, impiegando nei suoi lavori le foto dei loro volti, prese dagli archivi delle principali strutture italiane di inizio Novecento e facendone una tematica cardine della propria ricerca.

fonte immagini: cartella stampa (image courtesy CLP)



# SAVONA

## LA CITTÀ PIÙ VERDE D'EUROPA. E NON SOLO!



di Stefania Antonetti

Porta d'accesso alla celebre e suggestiva Riviera del Ponente Ligure, in un perfetto equilibrio tra mare, natura e spazi verdi, Savona, città dei croceristi, dei papi, dell'“altra” Cappella Sistina e del museo Apple più grande del mondo, merita davvero una sosta.

**U**na città dalle mille identità dove la storia si fonde con la natura e la cultura si mescola con la bellezza paesaggistica. Un binomio perfetto tra l'azzurro mare ligure e la maestosità di antiche fortezze. Così, la città che ha dato i natali ai papi Sisto IV e a Giulio II; la città degli oratori; del chinotto e della farinata bianca sorprende e cattura il cuore. Anche il suo porto, uno dei più importanti scali croceristi d'Europa, smentisce la definizione di "città senza pretese". Basta infatti addentrarsi nel suo centro storico, per capirne il valore.

### UN NUOVO VANTO PER L'ITALIA INTERA

E adesso con orgoglio sfoggia anche il primato di città europea più verde e unica italiana nella top 10, ovvero la città che presenta il maggior numero di alberi rispetto alla popolazione residente. A farle vincere l'ambito riconoscimento è il suo ampio patrimonio boschivo pari ossia all'83,87% del territorio totale. Il titolo riferito dall'*European Forest Institute* deriva da un'analisi condotta dall'Agenzia Europea dell'Ambiente, che ha esaminato le città europee con oltre 50.000 abitanti. È importan-

te sottolineare che non si parla di aiuole o alberi presenti nella città, ma del patrimonio verde complessivo. E se a ciò si aggiunge che la città affaccia sul mare ci si rende conto dell'enorme potenziale di questo paradiso ligure.

### SAVONA CUSTODE DI UN'ANIMA AUTENTICA

Non solo vessilli green e spiagge premiate con Bandiere Blu. Savona è tanto altro. È un connubio di fortezze maestose, chiese impreziosite da secoli di arte sacra e musei di respiro internazionale. A partire dal suo simbolo: la For-



### LA "CAMPANA DELLA PACE"

Una tradizione lunga quasi un secolo è quella che prende vita, nel cuore della città, tutte le sere da più di 98 anni. Alle 18.00 in Piazza Mameli, la campana del monumento ai caduti suona 21 rintocchi per ricordare le vittime di tutte le guerre. È un suono che scuote l'anima, un grido di pace che si eleva verso il cielo, unendo passato, presente e futuro. Nulla è casuale: il numero 21 corrisponde alle lettere dell'alfabeto e si riferisce idealmente ai nomi di tutti i caduti mentre le ore 18.00 sono riconducibili all'armistizio di pace della Prima Guerra Mondiale ossia quando fu reso noto. Ed è incredibile quanto l'appuntamento sia sentito in città, nell'istante del primo rintocco, le macchine, i pedoni e i lavoratori, tutti si fermano per dedicare un breve e commovente pensiero a tutte le persone che hanno perso la vita durante i conflitti.



### SANDRO PERTINI E RENATA CUNEO: I MUSEI

Tra i musei a Savona, spicca sicuramente quello dedicato all'ex Presidente della Repubblica, Sandro Pertini, nativo di Stella San Martino un paese dell'entroterra savonese. Sorto per celebrare la vita e l'eredità di uno dei leader più amati d'Italia. La città ospita inoltre un museo dedicato alla scultrice Renata Cuneo. Obiettivo: offrire agli appassionati d'arte l'opportunità di scoprire la sua creatività e il suo contributo al mondo dell'arte.



### IL MUSEO ALL ABOUT APPLE

Un museo unico nel suo genere, un vero e proprio punto di riferimento nazionale per gli amanti della tecnologia: iPhone e Mac. Vanta il primato di essere il museo più fornito al mondo di prodotti Apple, praticamente c'è tutta la produzione della famosa azienda statunitense fondata nel 1976 da Steve Jobs, Steve Wozniak e Ronald Wayne. Dai primi prototipi di metà anni '70 agli ultimi iPhone, è possibile vedere oltre 9.000 pezzi, la maggior parte dei quali sono prodotti Apple, ma ci sono anche altre storiche marche di elettronica come Atari, Commodore e Olivetti. Mouse, tastiere, floppy disk, hard disk, manuali, computer, dispositivi e periferiche sono ancora funzionanti e possono essere provati.

**tezza del Priamar** un imponente complesso militare eretto nel 1542 e ampliato nei secoli, una delle fortificazioni più significative del nostro paese. Tra i vari utilizzi fu anche carcere, qui venne imprigionato Giuseppe Mazzini. Oggi è sede del Museo Archeologico. Meritano attenzione anche la Cattedrale di **Nostra Signora Assunta** e la **Cappella Sistina di Savona**, una vera perla artistica realizzata nel 1480 per volontà di Papa Sisto IV, originario della città. Anche se meno celebre della sua omonima romana, questa cappella è un capolavoro di armonia architettonica e decorazione rococò. L'interno, a navata unica, colpisce per la delicatezza degli affreschi e la raffinata volta a vela.

### CITTÀ DALLE ANTICHE TRADIZIONI

Una fra tutte la ceramica, protagonista del noto **Museo della Ceramica**, tra i più importanti in Europa. Ma anche la **Pinacoteca Civica** nota per la sua collezione di opere pittoriche e scultoree che vanno dal 1300 al 1900. All'interno anche una collezione privata permanente con opere di Magritte, De Chirico, Fontana, Jorn, Dubuffet, Twombly, Man Ray e Picasso. Da visitare c'è anche **Torre Leon Pancaldo** e **Torre Brandale**, meglio nota come "Campanassa"; il **Palazzo degli Anziani**; **Villa Cambiaso**, una dimora storica perfettamente conservata; la **Vecchia Darsena**, cuore della città e il **Santuario della nostra Signora della Misericordia**. Espres-

sione di arte, tradizione e fede sono anche gli oratori testimoni sacri e custodi di storie millenarie.

### BANDIERE BLU 2025

Nel riconoscimento assegnato dal FEE (Foundation for Environmental Education) Savona svelta fra tutte le province italiane con il titolo di regina del mare pulito. La città si inserisce infatti tra le località che riescono a mantenere standard elevati su più fronti: qualità delle acque di balneazione, servizi in spiaggia, attenzione all'ambiente, accessibilità e informazione ai cittadini e ai turisti. E tra le spiagge premiate c'è anche quella delle Forncaci, che si trova proprio all'interno della città nonché per l'approdo turistico della Vecchia Darsena. Ph: D. Stefano (CC - Creative Commons)



# Oroscopo

a cura della redazione



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

È il momento di chiedersi in quale posizione collocare amore e sentimenti. Presta quindi attenzione ai segnali in arrivo. I movimenti di Mercurio ti rendono aperto a nuove relazioni amorose ma non flirtare con estranei, è pericoloso, se hai una relazione stabile.

*Carpe diem!* In autunno gli astri impongono cambiamenti radicali riguardanti il tuo destino. Sarai sollecitato nei rapporti professionali e in quelli privati, non lasciarti però trasportare per "bagatelle". Sii creativo e affronta tale processo con ritmo potente.

Autunno: non dovrà annoiarti nemmeno per un secondo! Le energie planetarie sono con te: osa, parla e chiedi. Sarai ascoltato e seguito. Il segreto sta proprio nel saper dialogare con intelligenza. Si apriranno così una molteplicità di possibilità e di opportunità.



**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Il vento del cambiamento si fa sentire e sarà l'inizio di una nuova fase. Sospettoso come sei, non spaventarti però, rischieresti di restare impantanato in situazioni ben più grandi e non agitarti nel cercare di correggere difetti inesistenti. Prova invece a fidarti.

L'autunno si presenta come un periodo non proprio idilliaco. Dovrai affrontare situazioni delicate in ambito familiare che non si risolvono da sole. È tempo, dunque, di iniziare a migliorare le cose mostrando pazienza. Atteggiamenti aggressivi non premiano, la calma sì.

Un inizio di autunno piuttosto discontinuo ma il cielo promette un lieto fine. Prima di arrivare, però, una girandola di emozioni e pensieri contrastanti si alternerà tra passione e dubbio, risentimento e voglia di certezze. Non scoraggiarti, sdrammatizza e sorridi.



**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

Andamento vario in ambito professionale. Il cielo alterna diversi colori. Ciò vuol dire che potresti vivere situazioni promettenti alternate ad altre più impegnative. Procedi e non scoraggiarti se vedi che nulla si muove e nulla si sposta. Presto tornerà il sereno.

Lasciati guidare dalle energie planetarie. Non cercare di controllare sempre tutto e smetti di correre dietro a troppe lepri contemporaneamente. Accetta invece l'aiuto degli altri e impara a convivere con le preoccupazioni. Solo così chi ti ama potrà sorprenderti.

È evidente un calo di attività. Dopo l'estate è difficile rientrare nel ritmo abituale e spesso si possono sprecare energie inutilmente. Prima di agire forse è meglio fissare degli obiettivi. Aumentare la disciplina contribuisce inoltre a un ritorno alla normalità.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

È probabile che tu abbia voglia di trarre conclusioni positive sull'operato, sulla carriera scelta e sui progetti in cantiere. Se non è così, c'è tempo per correggere il tiro e capire che cosa voler fare da grandi, anche se l'età delle scelte future è già superata.

Mai come in questo periodo sei in grado di fare le scelte più giuste che comportano cambiamenti che appagano le tue ambizioni, semplici o complesse che siano. Scelte che potrebbero rappresentare una svolta netta e importante per la tua carriera e per la tua sfera privata.

Preparati a solcare le onde turbolente dell'autunno. Oscillando tra dolcezza e tempesta, non sei ancora pronto a tuffarti alla ricerca della felicità. Stai quindi lontano dal pessimismo, solo così riuscirai a ridefinire con precisione i contorni dei tuoi obiettivi.

# PER ROMPERE LA BARRIERA DEL DOLORE E DELLA FEBBRE



**BRUFENLIK**  
**BRUFEN® ANALGESICO**

