



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Settembre - Ottobre 2024

193

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

Vitalmix

Integratori energizzanti per corpo e mente

L'ENERGIA BUONA!



Vitalmix è la linea di integratori alimentari ideale per favorire il benessere di corpo e mente. **Vitalmix** è disponibile in diverse formulazioni, pensate per tutta la famiglia. I prodotti **Vitalmix** forniscono la giusta dose di energia per supportare l'organismo nelle sfide quotidiane. Scopri anche **Vitalmix** Pappa Reale e **Vitalmix** Energia+.

Tutti i prodotti sono senza glutine e naturalmente privi di lattosio.

MONTEFARMACO
Si prende cura del tuo benessere

L'ESTATE STA FINENDO... FORSE!



*"L'estate sta finendo e un anno se ne va...".
In spiaggia di ombrelloni non ce ne sono più."*

Era l'estate del 1985 e i fratelli Righetta dominavano con le note di un tormentone che è rimasto tale. Di anni ne sono trascorsi ma nulla ha scalfito quella sensazione di malinconia che provoca la fine della bella stagione. O meglio, che dovrebbe provocare. Lecito adoperare il condizionale, perché, il cambiamento climatico ha destabilizzato e riscritto il calendario. Così l'autunno sempre più spesso schiacciato dal gran caldo e dal moderato freddo inizia a presentarsi il conto. A partire dalle allergie e asma. Il nuovo numero di *Pharma Magazine* convalida la tesi che tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno spesso chi ne soffre riferisce un peggioramento dei sintomi. Emerge

infatti che il cambiamento climatico e l'innalzamento delle temperature hanno fatto sì che la stagione autunnale possa essere sempre più equiparata a quella primaverile. Insomma, anche la sintomatologia delle allergie si evolve e cambia. Tra le pagine del nuovo bimestrale trova spazio "Ottobre Rosa", il mese dedicato alla prevenzione del tumore al seno: trentun giorni durante i quali la salute della donna diventa la priorità tra consapevolezza sull'importanza della diagnosi precoce e dei processi di cura tempestiva. Sfogliando *Pharma Magazine* l'attenzione cade poi sui benefici del camminare dopo cena, un vero e proprio toccasana per la salute del corpo e quella della mente fino alle

relazioni interpersonali. L'attualità racconta anche di dati e contenuti allarmanti: cresce infatti lo spreco alimentare e aumenta l'insicurezza tra le fasce più deboli. Si volta pagina e scatta di nuovo l'allarme, questa volta però è per la cosmetocressia, un altro fenomeno che trova terreno fertile sui social. È la nuova ossessione delle bambine, anche al di sotto dei dieci anni, per i prodotti beauty con ricadute sulla pelle e sulla psiche. E se di bellezza si parla non si può non citare Portofino, la perla del Mediterraneo, dove l'estate non finisce mai. E neanche l'importante mostra: "ITALIA SESSANTA. Arte, Moda e Design. Dal Boom al Pop" a Palazzo Attems Petzenstein di Gorizia.

Sommario

PHARMA
magazine

Periodico di salute, attualità e cultura
Anno XXI | n° 193 |
Settembre - Ottobre 2024

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
STEFANIA ANTONETTI

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

Editore



Moretti Editore
Edizioni Personalizzate s.p.a.s.
Via Frugoni, 15/7 - 16121 Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Edizioni Personalizzate
Via Frugoni, 15/7 - 16121 Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
Tipneca - Recco, Genova

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

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

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

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

© foto e illustrazioni
depositphotos.com
salvo dove diversamente specificato

È GIÀ TEMPO DI ALLERGIE

di Stefania Antonetti

Starnuti, tosse secca e crisi d'asma scatenate da allergeni
tipici dell'autunno sono sempre più comuni. Il motivo?
Il cambiamento climatico ha mutato il profilo delle
allergie ai pollini tra settembre e novembre a causa
del prolungamento della stagione di impollinazione
rendendoci più vulnerabili.



8

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA
GIORNATA MONDIALE
CONTRO IL CANCRO
AL SENO
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ
IL CIBO:
POVERA E SPRECONA,
il "caso Italia"
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
COSMETICOESSIA
la bulimia da cosmetici
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
CAMMINARE DOPO CENA
ma quanto bene fa!
di Stefania Antonetti



19

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
MILLEFOGLIE
DI ZUCCA GRIGLIATA
con burrata e noccioline
a cura della redazione
- 26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
"ITALIA SESSANTA.
Arte, Moda e Design.
Dal Boom al Pop"
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO
PONZA:
l'isola della luna dove
l'estate non finisce mai
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO
a cura della redazione



28

BENESSERE E SALUTE
DEL CERVELLO
ARRIVA
LA DIETA!



La scienza conferma:
"una buona
alimentazione incide
sulla salute e il
benessere del cervello".
Esiste infatti un legame
profondo tra ciò che
scegliamo di mangiare
e il nostro stato
mentale.

Mangiare bene è importante per garantire, oltre alla salute fisica anche quella mentale. Il binomio alimentazione-salute diventa quindi valido anche per il cervello. A suggerirlo è un nuovo studio apparso su *Nature Mental Health* che in chiave scientifica conferma una realtà sempre più chiara: "le scelte alimentari sono associate alla funzione cognitiva, alla salute mentale, al metabolismo, alle scansioni cerebrali e alla genetica". Entrando nel merito alcuni ricercatori dell'Università di Warwick hanno analizzato le scelte dietetiche di 181.990 partecipanti della Biobank del Regno Unito e hanno dimostrato attraverso l'analisi dei dati, che chi tendeva a scegliere un'alimentazione equilibrata, variando gli alimenti, presentava un miglior benessere psico-neurologico, funzioni cognitive superiori e addirittura un quantitativo maggior di materia grigia a livello del cervello. Ovviamente in confronto a chi invece mangiava sempre le stesse cose. È emerso che chi seguiva una dieta come quella Mediterranea, o quella *Mind (Mediterranean intervention for neurodegenerative delay)*, godeva di una maggiore salute e benessere del cervello rispetto a chi seguiva una dieta meno sana. Si tratta di regimi alimentari che promuovono pesce, verdure a foglia scura e frutta fresca, cereali, noci, semi e carne bianche, mentre limitano carne rossa, grassi e zuccheri. Ingredienti questi che si traducono in una sana alimentazione sempre più associata a una salute mentale più solida e a un migliore funzionamento cognitivo. "Adattarsi a una dieta equilibrata fin dalla tenera età è fondamentale per una crescita corretta - conclude Jian-feng Feng, coordinatore dello studio -. Per favorirne lo sviluppo, famiglie e scuole dovrebbero quindi offrire una vasta gamma di pasti nutrienti e coltivare un ambiente che supporti la loro salute fisica e mentale".

CHIRURGIA
VASCOLARE
LE NOVITÀ



La Chirurgia Vascolare di Varese si conferma punto di riferimento per la chirurgia di ricostruzione protesica dell'aorta. L'equipe ha eseguito un intervento per posizionare un endoprotesi di ultima generazione nel segmento toraco-addominale dell'aorta. È una prima volta per l'Italia, terzo paese europeo in cui viene impiantata questa endoprotesi. Un intervento eseguito da Gabriele Pifarretti con Nicola Rivolta e il supporto di Federico Fontana e Filippo Piacentino.

DORMIRE
CON CANE O GATTO?

La lotta tra cane e gatto per il titolo di "Miglior compagno a quattro zampe" ha radici molto antiche. A tal proposito, si è aperto un nuovo quesito: è meglio dormire con il gatto o con il cane? Alla domanda, ha dato risposta un team di ricercatori americani del Trinity College di Hartford. La conferma che si dorme meglio e di più con un gatto rispetto che con un cane arriva infatti da un nuovo studio, pubblicato su *Nature Scientific Reports* basato su dei sondaggi.



FIGLI UNICI
I MENO VIZIATI



I bambini con tanti fratelli sono meno disposti ad aiutare gli altri rispetto ai figli unici. A rivelarlo è uno studio cinese che ha scardinato i pregiudizi sui figli unici, ricordando che a determinare l'altissimo di un bambino è spesso l'esempio dei genitori. Pubblicato sulla rivista scientifica *Nature* la ricerca smentisce quindi la falsa credenza che nel condividere giocattoli, cameretta, vestiti e amici i figli unici siano più viziati dei bambini con fratelli.

ADOLESCENTI
IN ODOR DI CAPRA

Un mix di capra, urina e formaggio: è questo l'odore degli adolescenti secondo un nuovo studio tedesco, pubblicato sulla rivista *Nature*. Il contrasto con i propri genitori e i coetanei potrebbe dipendere, almeno in parte, proprio dagli odori corporei emessi, molto meno piacevoli di quelli che si rilasciano durante la prima infanzia che invece produce fragranze olfattive decisamente opposte. I più piccoli emanano infatti sentori riconducibili ad un prato fiorito.



DIETA
MEDITERRANEA
I CIBI "OFFESI"

Non solo frutta e verdura. Un gruppo di ricercatori internazionale ha approfondito i benefici della dieta mediterranea e iqualificati alimenti finora "denigrati" e considerati dannosi. Secondo una review pubblicata sul *Journal of Translational Medicine* condotta da alcune università dei Paesi del Mediterraneo è emerso che uova, latticini, noci, semi, spezie e vino rosso pur essendo componenti salutari e vitali della dieta mediterranea sono molto trascurati.



SALVARE
LE API



Spaventano ma la presenza delle api del miele è assolutamente fondamentale per gli ecosistemi. E Roy Hu a soli 13 anni ha ideato un sistema geniale per preservare. L'adolescente con l'aiuto di un esperto apicoltore ha creato dei fiori artificiali con al loro interno dell'essenza alla caffeina arricchita dal T-Polyfenoli. Ossia un integratore che stimola l'attività cerebrale e che funziona tanto sulla mente umana quanto sul cervello di questi insetti gialli e neri.

ALZHEIMER
SCOPERTO IL GENE

Un gene, una specie di "scudo" protettivo per il cervello è stato identificato dagli esperti. È stato infatti scoperto un gene che riduce fino al 70% il rischio di sviluppare la patologia dell'Alzheimer. La chiave della ricerca, effettuata alla Columbia University, è la fibronectina, componente della membrana che circonda i vasi sanguigni del cervello. Nuove speranze per prevenire la malattia arrivano anche da un farmaco che viene impiegato contro il virus Hiv.



PANE FRESCO
CON IL SEDANO



Pane fresco e fragrante. La soluzione sorprende se si pensa al trucco del gambo di sedano. Tramando di generazione in generazione nelle famiglie italiane il segreto sta tutto nella sua capacità di mantenere l'umidità. Basta quindi inserire un gambo di sedano in una busta di plastica ben sigillata e il pane rimarrà fresco e profumato per più giorni. Un semplice gesto che aiuta a conservare e a non sprecare uno degli alimenti principali delle nostre tavole.

È già tempo DI ALLERGIE!

Pollini, acari e muffe. E giù di starnuti, naso chiuso, tosse secca e asma. Insomma, al sopraggiungere dell'autunno, quando la natura si appassisce, tornano le allergie di stagione. Fastidiose e insidiose ma con opportuni rimedi e specifiche regole si può attuare un'opera di prevenzione adeguata.



di Stefania Antonetti

Si inizia: con la scuola, con il lavoro e con la palestra. E anche con le allergie. Lo sa bene chi ne soffre: le allergie d'autunno possono essere fastidiose tanto quanto quelle tipicamente primaverili-estive. Nell'immaginario collettivo, comunque, la stagione delle allergie per eccellenza resta la primavera. In realtà, non si tratta dell'unico periodo a rischio, dati recenti, indicano infatti che sono aumentati notevolmente i casi di allergie che si manifestano fra settembre e novembre.

ALLERGIA AUTUNNALE: CURE

Decongestionanti, antinfiammatori, antistaminici, cortisonici, broncodilatatori e antileucotrieni. È ampia l'offerta farmaceutica per curare i sintomi delle allergie autunnali. Il medico potrebbe consigliare l'utilizzo di medicinali in grado di tenere sotto controllo i sintomi, come i **decongestionanti**, che sono in grado di ridurre l'irritazione sanguigna della mucosa nasale, dando sollievo immediato e gli **antinfiammatori**, che hanno un'azione disinfiammante e sono utili per trattare i primi sintomi. Nelle situazioni più complesse il medico potrebbe prescrivere gli **antistaminici**, che bloccano la produzione dell'istamina, responsabile delle manifestazioni allergiche e/o i farmaci **cortisonici**. Spesso il trattamento dell'asma prevede l'uso combinato di farmaci antinfiammatori e farmaci **broncodilatatori**, in spray (o anche in soluzione per aerosol) o di farmaci antileucotrieni.

UN FENOMENO IN CRESCITA

Più o meno si calcola che in Italia su una popolazione complessiva di 60 milioni di abitanti, soffrono di allergie, dalle forme lievi a quelle importanti, circa 12 milioni di persone. Complice l'inquinamento delle temperature e l'inquinamento, elementi questi che rendono gli inverni tardivi e non troppo rigidi, dilatando notevolmente il periodo di attività dei pollini. Non è raro, infatti, che negli ultimi anni, tra settembre e ottobre si susseguano giornate soleggiate e calde favorendo la circolazione protratta dei pollini.

CAMBIA IL CALENDARIO DELLE ALLERGIE

Gli esperti ribadiscono come il cambiamento climatico abbia portato a un progressivo allungamento e aggravamento delle pollinosi che oggi tendono ad abbracciare quasi l'intero arco dei 12 mesi. È stato stimato che le allergie possano manifestarsi anche quaranta giorni prima in primavera e prolungarsi per tre settimane in autunno, che tradotto vuol dire che i pollini vengono prodotti dalle piante tutto l'anno con un aumento anche del 200% del totale nell'arco di pochi decenni.

ALLERGIA: "COS'È IN REALTÀ"?

Gli studiosi specificano che: "per allergia s'intende, in generale, una reazione anomala del sistema immunitario quando entra a contatto con sostanze o elementi che provocano tale reazione, ossia con gli allergeni presenti nell'ecosistema o nell'ambiente. Nei soggetti allergici, il contatto e l'esposizione a tali sostanze scatena una violenta reazione, con rilascio di un'elevata quantità di istamina, che è la principale responsabile delle risposte infiammatorie e allergiche e quindi di un alto numero di immunoglobuline E (IgE).

I SINTOMI

I sintomi dell'allergia in autunno rientrano nel quadro della rinite allergica. Questa, infatti, comprende naso chiuso che cola e dà prurito; muco abbondante e liquido; arrossamento, bruciore e prurito agli occhi; sensazione di un corpo estraneo all'interno del bulbo oculare; starnuti a salve (ossia consecutivi) e tosse. Si può avere anche l'insorgenza di asma, dispnea, fiato corto, respiro sibilante, senso di costrizione al torace, prurito alla gola, fastidio alla luce, mal di testa, orticaria e congiuntivite.

COME PREVENIRLA

Esistono poi anche dei rimedi contro le allergie in autunno che riguardano soprattutto la prevenzione.

- Arieggiare le stanze ogni giorno per favorire il ricambio d'aria specie in bagno e nelle camere da letto.
- Cambiare con regolarità i filtri di condizionatori e umidificatori dove possono annidarsi acari, pollini e muffe.
- Cercare di ridurre il tempo trascorso all'aperto, specie nelle giornate ventose e nelle ore con sole e clima secco.
- All'esterno indossare un paio di occhiali perché la luce del sole aumenta il fastidio.
- Viaggiare in moto o in motorino indossando un caso chiuso, in auto è preferibile tenere i finestrini chiusi così come le bocchette di aerazione.
- Nel periodo critico, una gita o un periodo di vacanza in zone marine o di alta montagna sono l'ideale.
- Pulire con attenzione la casa per eliminare gli acari e rimuovere tessuti e oggetti che trattengono la polvere, come tappeti e peluche. Lavare e aspirare frequentemente tessuti e arredi come divani, poltrone e tende.
- Evitare passeggiate nei boschi dopo la pioggia.
- Tenere pulito il frigorifero per evitare che si formi la muffa sugli alimenti ed eliminare le macchie di muffa sulle pareti di casa applicando prodotti a base di candeggina.

I TEST

Cosa deve fare una persona nel momento in cui compaiono i primi sintomi. E qual è la procedura da seguire? Le risposte arrivano direttamente dagli specialisti, i quali consigliano: "per stabilire se si è allergici e in particolare ai pollini è necessario effettuare una visita specialistica allergologica e un test. Sarà lo stesso allergologo a prescrivere quali accertamenti diagnostici fare, ossia degli esami del sangue, importanti per determinare la quantità di immunoglobuline E (IgE) presenti nel sangue e i test cutanei, meglio noti come allergometrici, tra cui il più comune è il prick test.

QUALI SONO LE ALLERGIE AUTUNNALI?

Nei mesi successivi all'estate, tra settembre e ottobre, l'allergene più rischioso è costituito dall'ambrosia. L'impollinazione di questa pianta inizia ad agosto, ma può durare fino in autunno. Attenzione anche agli alberi a foglie caduche: se la maggior parte di questi produce il proprio polline durante la primavera, alcuni come il nocciolo e la betulla, rilasciano polline anche durante l'autunno, causando allergie.

MUFFE E ACARI DELLA POLVERE

Tra le cause che possono provocare allergie ci sono anche le muffe e funghi, che hanno la capacità di prosperare nel terreno umido e nel fogliame in decomposizione. L'umidità e la pioggia tipiche dell'autunno sono fattori fondamentali per lo sviluppo di muffe su foglie cadute, erba marcia, legno umido o addirittura all'interno di luoghi abitativi e lavorativi. Attenzione anche gli acari della polvere, presenti in casa durante tutto l'anno; le allergie a questi aracnidi e al loro escremento peggiorano in autunno quando si trascorre più tempo al chiuso e quando si mette in funzione l'impianto di riscaldamento.

OTTOBRE: IL MESE ROSA GIORNATA INTERNAZIONALE CONTRO IL CANCRO AL SENO

OTTOBRE

19

 a cura della redazione

● ottobre è ormai per definizione il *Pink Month*, il mese ossia dedicato alla prevenzione del tumore al seno. In particolare, il 19 ottobre su iniziativa dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) si celebra in tutto il mondo la Giornata Internazionale contro il cancro al seno. Meglio noto come mese rosa o della consapevolezza, questa data rappresenta il suo culmine naturale

● poiché ha l'obiettivo di sensibilizzare ogni anno l'opinione pubblica e in primo luogo le donne, sull'importanza degli esami di screening per prevenire i tumori alla mammella. Che tradotto vuol dire: sviluppare maggiore consapevolezza della patologia e delle sue conseguenze fisiche e psicologiche ma anche promuovere l'accesso a diagnosi, controlli e cure tempestive ed efficaci. ➡

MESE ROSA: TRA DIAGNOSI E PREVENZIONE

Ottobre: "la salute delle donne diventa priorità". Obiettivo: porre l'accento sull'importanza della diagnosi precoce e dei percorsi di cura tempestiva. Perché secondo la scienza, adottare comportamenti e abitudini di vita salutari riduce il rischio della comparsa di un cancro su tre. Ma cosa vuol dire? Secondo quanto riportato dal Ministero della Salute: "La prevenzione del tumore della mammella passa anche per stili di vita corretti. In particolare, si sono dimostrate efficaci alcune strategie come, non fumare, seguire una corretta alimentazione e praticare un'attività fisica regolare. Inoltre, va evitato il consumo rischioso e dannoso di alcol". Il sito del Ministero della Salute conferma inoltre l'importanza della diagnosi precoce. Lo screening per la diagnosi precoce del tumore mammario è gratuito e si rivolge alle donne di età compresa tra i 50 e i 69 anni e si esegue con una mammografia ogni 2 anni. In caso di esito dubbio o sospetto, la donna è invitata ad eseguire un secondo esame mammografico, un'ecografia mammaria, un agoaspirato per esame citologico, una biopsia per esame istologico, o anche una risonanza magnetica o galattografia. A conclusione degli esami di approfondimento il medico consegna alla donna una risposta con i dettagli del percorso di assistenza che può prevedere: un invito a effettuare la mammografia di screening alla scadenza prevista dal programma in caso di esito negativo/normalità, una sorveglianza con controllo ravvicinato o in caso di esito positivo (diagnosi di tumore) la donna viene indirizzata a effettuare un trattamento e le vengono date le informazioni necessarie a proseguire il percorso di assistenza.

TUMORE AL SENO: I NUMERI

Incidenza, mortalità, adesione agli screening organizzati e tanto altro. Il tumore al seno resta un sorvegliato speciale in Italia. Costantemente sotto la lente di ingrandimento i dati rilevano che in dieci anni i casi di tumori alla mammella sono aumentati del 16%, erano 48mila nel 2013 e sono diventati 55.900 nel 2023. Ma c'è dell'altro. I dati resi noti da AIOM, l'Associazione Italiana di Oncologia Medica, che ogni anno pubblica il report sulle principali neoplasie esistenti. "I Numeri del Cancro in Italia", ha evidenziato che a oggi in Italia sono 834.200 le donne viventi dopo una diagnosi di tumore al seno. Diagnosi che nel 2023 sono state oltre 55mila; un numero, secondo le previsioni, destinato ad aumentare annualmente dello 0,2% nel prossimo ventennio. A questa patologia spetta ancora il primato di tumore più diffuso nel sesso femminile, rappresentando circa un terzo delle malattie neoplastiche che colpiscono le donne. Confermati anche i dati sulla sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi (88%) e sulla probabilità di vivere ulteriori 4 anni condizionata ad aver superato il primo anno dopo la diagnosi (91%). Fondamentale è stato e sarà il ruolo della prevenzione, essenziale in termini di riduzione della mortalità per il tumore al seno. I dati evidenziano che nell'arco temporale tra il 2007 e il 2019 sono infatti stati evitati oltre 10.000 decessi correlati a questa malattia, una riduzione corrispondente al 6% in meno. Un calo dei decessi che si spiega attraverso due fattori: la partecipazione agli screening preventivi e i progressi ottenuti dalla ricerca, che hanno condotto a terapie più efficaci e più mirate.

IL RUOLO SCOMODO DELL'ALCOOL

Come ogni anno il report considera anche il ruolo di alcuni fattori di rischio nell'insorgenza della malattia. Tra questi c'è l'alcool. Secondo i dati di AIOM, tra il 2015 e il 2019 il consumo moderato di questa sostanza ha causato circa 5300 nuove diagnosi e 1300 decessi, mentre l'abuso di alcol ha portato a 6.600 casi e 1700 decessi.

IL CIBO: POVERA E SPRECONA, IL "CASO ITALIA"

Strano ma vero. Sprechiamo sempre più cibo e non perché non gli diamo il giusto valore semplicemente perché siamo più poveri. Un piccolo ma significativo passo indietro, fotografato dal rapporto "Il caso Italia" dell'Osservatorio Waste Watcher International.



di Stefania Antonetti

Lo spreco alimentare in Italia vale oltre 13 miliardi di euro con una buona fetta – ossia quattro milioni di euro – di perdite lungo la filiera distributiva. Che tradotto vuol dire: "290 euro a famiglia finiscono letteralmente nel cestino della spazzatura". Un quadro preoccupante quello che emerge dal Rapporto "Il caso Italia" dell'Osservatorio Waste Watcher International che ha presentato i dati relativi all'utilizzo delle risorse alimentari nel nostro Paese in base a un monitoraggio svolto da Ipsos ed Università di Bologna.

PIÙ POVERI E PIÙ SPRECONI

"Da poveri mangiamo e stiamo peggio e riusciamo a sprecare anche di più". Un circolo vizioso che si proietta poi sull'ambiente. Nonostante, infatti, l'aumento dei

prezzi dei beni di consumo, il rincaro delle bollette e delle rate dei mutui nonché gli stipendi fermi, si stima che nel 2024 gli italiani potrebbero gettare nei cassonetti l'8% di cibo in più rispetto all'anno precedente. Dati allarmanti fotografati e presentati lo scorso 5 febbraio in occasione dell'11esima Giornata nazionale di Prevenzione dello spreco alimentare, l'iniziativa nazionale, promossa dalla campagna Spreco Zero di Last Minute Market con il patrocinio dei Ministeri dell'Ambiente e degli Affari Esteri e dell'Associazione dei Comuni Italiani (ANCI).

UN NUOVO ALLARME SOCIALE

Per risparmiare, i cittadini a reddito medio-basso, che rappresentano la maggioranza della popolazione, mangiano peggio e badano meno alla qualità dei prodotti. Un consumatore su due a basso potere di acquisto cerca infatti frutta, verdura, pane e cibi pronti a ridosso della scadenza o più deperibili perché costano meno

anche se poi rischiano di finire nel sacchetto dell'umido. Navigando tra gli effetti prolungati dell'inflazione e l'incertezza globale dovuta soprattutto alle due guerre in corso, ogni abitante della Penisola "sciupa" quotidianamente 809 grammi di derrate, ovvero 42,2 in più rispetto al 2023, per un valore complessivo di oltre 13 miliardi di euro, dei quali 7,5 dentro le proprie mura domestiche.

SPRECO DI CIBO

In testa troviamo la frutta fresca, seguono cipolle, aglio e tuberi; ma anche il pane fresco, le insalate e le verdure. Il cestino della spazzatura rischia inoltre di essere più pieno al Sud, dove si spreca il 4% in più rispetto alla media nazionale mentre gli sprechi sono in linea al Centro Italia e al Nord. Il più viruoso è sicuramente il ceto medio (-11%), mentre spreca di più il ceto medio basso (+7%) e il ceto popolare (+17%). "Abbiamo notato come lo spreco aumenta col calare del livello di reddito anche se non è una questione puramente economica – rileva il direttore scientifico Waste Watcher, Andrea Segrè – perché esiste una stretta connessione fra inflazione e insicurezza globale da un lato e ricaduta sociale dall'altro, fra potere d'acquisto in diminuzione costante e conseguenti scelte dei consumatori che non vanno purtroppo in direzione della salute dell'ambiente, ma nemmeno di quella personale".

DATI ELOQUENTI

Perde inoltre terreno il cibo biologico, spesso troppo costoso per un ridotto potere d'acquisto (7%) e perdono terreno le grandi marche (11%). Contemporaneamente 1 consumatore su 2 (49%) dichiara di potenziare l'acquisto di cibo online, oltre 1 consumatore su 3 (39%) si butta sugli alimenti in promozione, e oltre 1 consumatore su 3 decide di autoprodurre il cibo (38%). Inoltre, si compra sempre più cibo a ridosso di scadenza (32%) e nei discount (32%).



BUONGIORNO INFLUENZA! PRONTI AL VACCINO

 a cura della redazione

La vaccinazione è il mezzo più efficace e sicuro per prevenire l'influenza e ridurre le complicazioni. L'influenza è infatti una malattia respiratoria che può manifestarsi in forme di diversa gravità e in alcuni casi comportare il ricovero e anche il decesso.

Alcune fasce di popolazione, come gli anziani, i bambini piccoli, le donne in gravidanza e i soggetti con più patologie possono essere maggiormente a rischio. Il vaccino antinfluenzale è comunque indicato a tutti e, poiché i virus dell'influenza cambiano spesso, la vaccinazione va ripetuta annualmente. Pur contenendo al suo interno dei piccoli frammenti di virus, il vaccino antinfluenzale è un trattamento sicuro, che non provoca l'influenza (a patto, ovviamente, che si rispettin le modalità d'uso).

Ogni anno, sulla base dei ceppi virali circolanti e sull'andamento delle sindromi similinfluenzali nel mondo, il *Global Influenza Surveillance Network* dell'Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS - in collaborazione con i *National Influenza Centres* (NIC) aggiorna la composizione del vaccino antinfluenzale.

COME E DOVE VACCINARSI

Il vaccino viene somministrato con un'iniezione intramuscolare, nella parte superiore del braccio (muscolo deltoide) negli adulti e nel muscolo antero-laterale della coscia nei bambini.



Ci si può vaccinare presso il proprio medico di famiglia o pediatra di libera scelta, presso strutture sanitarie o ambulatori vaccinali e di prevenzione e in alcuni casi anche presso la propria sede di lavoro dal medico del lavoro di riferimento.

EFFETTI INDESIDERATI E FALSI MITI

Gli effetti indesiderati provocati dalla vaccinazione sono rari e comunque lievi: possibile gonfiore e arrossamento nella sede dell'iniezione, malessere generale, alcuni linee di febbre e lievi dolori muscolari.

Molte persone, inoltre, pensano di non potersi vaccinare in alcune condizioni che non costituiscono, invece, delle reali controindicazioni. Smentiamo, quindi, alcuni luoghi comuni errati.

"MI POSSO VACCINARE CONTRO L'INFLUENZA..."

- in caso di allergia alle proteine dell'uovo, con manifestazioni non anafilattiche
- in presenza di infezioni acute di lieve entità, anche se febbrili
- in presenza di infezione da HIV e altre immunodeficienze congenite o acquisite
- durante trattamenti con farmaci cortisonici (per via topica o sistemica)
- durante l'allattamento
- in concomitanza con altri vaccini in quanto non interferisce con la risposta immune di altri vaccini inattivati o vivi. L'accorgimento è quello di scegliere sedi corporee diverse. ●



5 MOTIVI PER VACCINARTI CONTRO L'INFLUENZA



1
Proteggi la tua salute e quella dei tuoi cari



2
L'influenza può colpire tutti, anche se sei giovane



3
La vaccinazione è lo strumento più efficace di prevenzione contro l'influenza^{1,2}



4
Non rinunci ai tuoi impegni e alle tue passioni



5
Il vaccino limita i sintomi e le gravi complicanze³



SCEGLI LA TUA LINGUA



Per maggiori informazioni visita il sito del **MINISTERO DELLA SALUTE** sezione **VACCINI** e sezione **INFLUENZA** e rivolgiti al tuo **MEDICO** o in **FARMACIA**



**PER COMBATTERE
RAPIDAMENTE IL
MAL DI TESTA FORTE**



BRUFEN®

BRUFEN®
ANALGESICO 400mg

Compresse



Anche per la



BRUFEN/LIK

Liquido



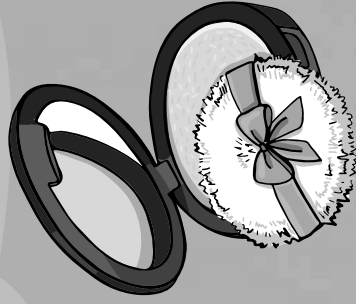
Senz'Acqua

Brufen Analgesico 400mg è un medicinale a base di Ibuprofene sale di litio. Brufen/Lik è un medicinale a base di Ibuprofene. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 06/12/2022. BRU-2022-0186



COSMETICORESSIA

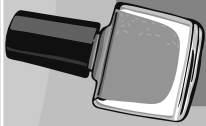
LA BULIMIA DA COSMETICI



di Stefania Antonetti

NON PIÙ GIOCATTOLI INCARTATI IN PACCHI E FIOCCHI COLORATI. SULLA LISTA DEI DESIDERI DELLE BAMBINE COMPARE ORA LA COSMESI. MA QUANDO L'OSSessione PER LA SKINCARE E PER UNA PELLE PERFETTA DIVENTA PSICOLOGICAMENTE E FISICAMENTE ESTENUANTE, SCATTA L'ALLARME COSMETICORESSIA. I RISCHI, PER PSICHE E PELLE.





COSMETICORESSIA: LE RICADUTE PSICOLOGICHE

"Pensieri ripetitivi, persistenti e angoscianti. Il rischio è quello di sfociare in dimorfismo e disturbi alimentari". L'allarme arriva da psicologi e psicoterapeuti e sintetizza in breve il problema dell'ossessione da skincare e beauty che colpisce l'universo bambine. È bene precisare però che è assai frequente nell'età dell'infanzia giocare a truccarsi, spesso è sinonimo di creatività. Il rischio è quando lo si fa per perseguire un'ideale di bellezza perfetta e irraggiungibile: in questo caso ogni difetto fisico porta a sentirsi sbagliate. Una ricerca ossessiva di un'ideale di bellezza irraggiungibile mina l'autostima e promuove un'immagine distorta del proprio corpo. In realtà la cosmeticoressia non è considerata dalla comunità scientifica come un quadro psicopatologico a sé stante, ma è riconducibile a patologie come il disturbo di dimorfismo corporeo e a disordini alimentari. Problematiche queste che hanno alla base la distorsione dell'immagine corporea concentrata su presunti difetti estetici o su aspetti della pelle come cicatrici, rughe, impurità, brufoli e colore. Nasce così la voglia di nascondersi, camuffarsi, migliorare o eliminare il difetto o l'esigenza di controllare il tutto con specchi e fotografie confrontando la propria immagine con quella degli altri.

L/ inquietante forza di persuasione dell'universo social colpisce ancora. Un nuovo trend spopola infatti sui canali TikTok (e non solo) e tra le giovani e le giovanissime scoppia la skincare-mania. Ad esserne coinvolte sono bimbe e ragazze della generazione Alpha, nate ossia tra il 2010 e il 2024. Che tradotto vuol dire bambine e ragazze che hanno tra gli 8 e i 12/13 anni.

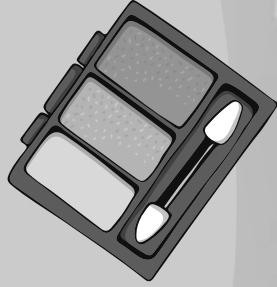
QUALCOSA È CAMBIATO

È tempo della "skin care", un tempo volgarmente chiamata "cura della pelle", oggi diventata una vera e propria ossessione sui social media. Ad amplificare il fenomeno la complicità delle beauty influencer chiamate a sponsorizzare creme, sieri e innumerevoli prodotti. Quella che, un tempo, insomma, costituiva un'ingenua e gioiosa emulazione delle azioni "di bellezza" della madre, per molte bambine e preadolescenti si è

trasformata, oggi, in un assillo. Dal web vengono coniate espressioni nuove diventate oramai di uso quotidiano come: *beauty routine*, *night routine*, *skin care*, *morning routine* e che si traducono in passaggi obbligati a scandire le giornate per avere una pelle sana.

BAMBINE IN PROFUMERIA

Un nuovo fenomeno social che pre-occupa non poco viste le sue ricadute psicologiche. Il termine - che deriva dalla crisi delle parole "cosmesi" e "anoressia" - indica infatti tutte quelle situazioni in cui bambine (a volte anche bambini) e preadolescenti manifestano un'ossessione spasmodica nei confronti dei prodotti beauty non adatti a loro, dalle creme anti-età ai detergenti esfolianti. Forte di innumerevoli disguidi e disturbi psicologici, il fenomeno si sta diffondendo rapidamente, tanto da avere anche un proprio hashtag, #sephorakids, i cui video vedono



COSMETICORESSIA: I RISCHI PER LA PELLE

"Quando si parla di bimbe o ragazze, i pericoli per la salute riguardano soprattutto la pelle che è ancora molto delicata: dermatiti o allergie da contatto sono alcune delle possibili conseguenze derivate dall'uso di prodotti pensati per un target adulto, con caratteristiche quindi distanti da prodotti specificamente testati e rivolti ad una fascia d'età infantile". Il monito arriva direttamente dai dermatologi, i quali suggeriscono che: "la pelle delle bambine e delle preadolescenti va semplicemente lavata, curata e idrata ed ha bisogno di pochi prodotti cosmetici: una corretta detersione, una mousse o un latte detergente a risciacquo; una crema idratante o di trattamento nel caso in cui la pelle sia a tendenza impura e soprattutto di una protezione solare che protegga dal sole".

L'IMPORTANZA DI CHIEDERE AIUTO

"Ed è proprio quando tutto si esaspera, quando è minore il controllo della rabbia e della irascibilità, quando si spegne l'entusiasmo e il coinvolgimento per la vita relazionale, sociale, scolastica e progettuale, è allora che occorre non indugiare e intervenire con la psicoterapia" concludono gli esperti.



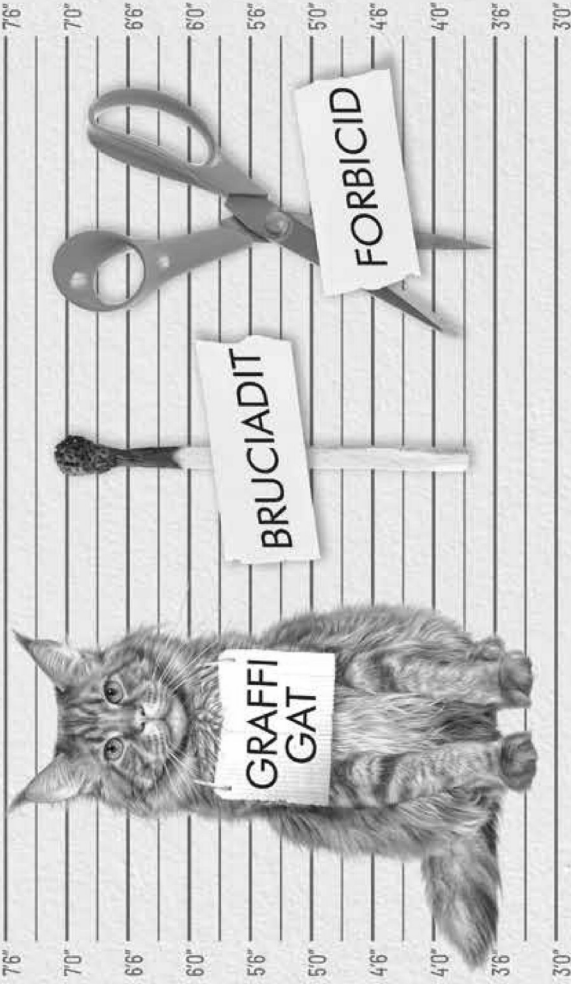
le commesse della nota catena di negozi di cosmesi denunciare la situazione e lamentarsi della clientela tanto giovane quanto indisciplinata.

VIETATO SOTTOVALUTARE

Una problematica che merita dunque particolare attenzione poiché ha portato i preadolescenti a confrontarsi ogni giorno con modelli irreali e ad acquistare creme illuminanti anti-age, detergenti, sieri anti-imperfezione, esfolianti, maschere e tonici. "È una tossicodipendenza da prodotti di bellezza - ha spiegato in un'intervista su *Sanità Informazione*, Giuseppe Argenziano - Ordinario e Direttore Clinica Dermatologica della Università della Campania Luigi Vanvitelli e presidente Sidemast, la Società Italiana di Dermatologia e delle Malattie Sessualmente Trasmesse - A preoccupare noi esperti, non è solo l'ossessione per l'uso smodato di prodotti di cosmesi ma soprattutto la richiesta di filler e di tossina botulinica tra i ragazzini che li porterà negli anni a chiedere sempre di più".

È LA COSMETICORESSIA O DERMORESSIA

Coniata dalla giornalista ed editoria del *Guardian* Jessica De- Fino, il termine che la stessa giornalista definisce come: "una serie di comportamenti ossessivi verso la skincare abilitati e incoraggiati dall'industria della cura della pelle", che si traduce nell'ansia di avere una pelle perfetta e la conseguente fissazione per i prodotti di bellezza, che genera comportamenti di dipendenza nell'uso delle procedure cosmetiche già citati da uno studio pubblicato dalla *National Library of Medicine*. Un'ossessione quella della skincare e per una pelle perfetta che può diventare psicologicamente e fisicamente estenuante soprattutto per le più giovani.



Vittime di piccoli tagli, scottature
o escoriazioni?

CONNETTIVINA BIO Crema

Con Acido ialuronico
ad azione idratante, favorisce
la guarigione.



CONNETTIVINA BIO crema è indicata per il trattamento di lesioni superficiali. A base di **Acido ialuronico** preparato con metodo fermentativo, grazie all'azione idratante favorisce la rigenerazione della cute supportando la guarigione di piccoli tagli, escoriazioni e scottature.

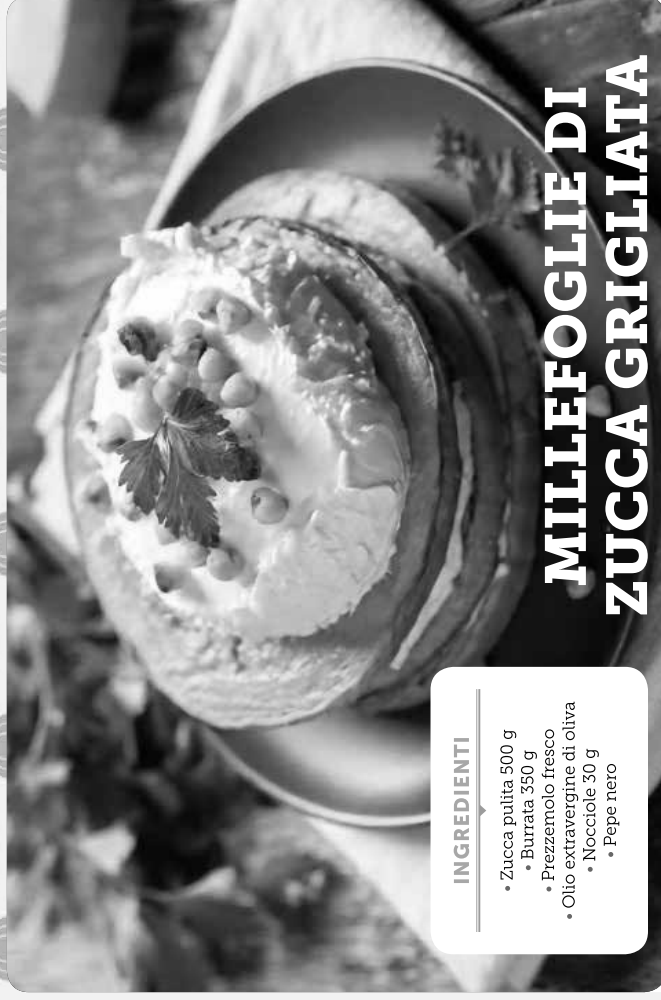
Disponibile anche in **Garze** per lesioni più estese.

Un'alleata per la tua pelle.



fidia
fidiaperlapelle.it

È un dispositivo medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 07/05/2024



INGREDIENTI

- Zucca pulita 500 g
- Burrata 350 g
- Prezzemolo fresco
- Olio extravergine di oliva
- Noccioline 30 g
- Pepe nero

a cura della redazione

È tempo di lasciarsi alle spalle le temperature estive per entrare in quelle più miti dell'autunno che porta in tavola nuovi protagonisti. Spazio dunque alla zucca uno degli ortaggi più versatili e utilizzati in cucina. E perché non dilettersi in questo periodo in una millefoglie di zucca grigliata con burrata e noccioline, un antipasto colorato e sfizioso che scimmietta nella forma la classica millefoglie dolce. Una variante innovativa, facile e veloce ma anche molto scenografica, dall'aspetto gourmet e da un inedito gusto fumé, arricchita da noccioline, mescolate al prezzemolo e coperte con l'olio; una sorta di pesto profumato. Senza dimenticare la burrata rigorosamente "stracciata" con un coltello prima di essere utilizzata.

PREPARAZIONE

Premesso che la cottura sulla bistecchiera è poco utilizzata per la zucca, il consiglio è quello di non tagliarla a fette troppo spesse e di assicurarsi che resti morbida anche all'interno. Questo vuol dire che le fette di zucca, spesse non più di 4 mm, vanno grigliate su entrambi i lati della bistecchiera e messe da parte. Il passaggio successivo è la preparazione del condimento: occorre distribuire le noccioline sul fondo di una padella antiaderente, farle tostare qualche minuto mescolandole, spegnere e farle raffreddare. Le noccioline vanno poi tritate grossolanamente con

un coltello, anche il prezzemolo va tritato (ma finemente), lavato, asciugato e raccolto in una ciotolina a cui si aggiungono le noccioline e l'olio extravergine di oliva. Salate leggermente, ordinate una fetta di zucca in ogni piatto e spolverate la superficie con un cucchiaino di olio aromatico e noccioline. Mettete sopra un cucchiaino di burrata precedentemente stracciata e proseguite con una nuova fetta di zucca, olio aromatico, burrata e nuovamente zucca. Terminare con un cucchiaino di burrata, un po' di granello di noccioline, una spruzzata di pepe, una foglia di prezzemolo e servite.

CAMMINARE DOPO CENA

MA QUANTO BENE FA!



Dal fisico all'umore, camminare ogni giorno dopo i pasti serali è un vero toccasana che non comporta alcuna controindicazione. Anzi. A beneficiarne la salute del corpo e quella della mente, fino alle relazioni interpersonali. La conferma arriva dalla scienza.

 di Stefania Antonetti

Ebbene si Se qualcuno propone: "dopo cena andiamo a camminare?" quel qualcuno non va fulminato ma semplicemente ringraziato. Vietato, dunque, una volta alzati da tavola, cedere alla pigrizia e traslocare sul divano. Perché secondo la scienza non c'è nulla di meglio che quattro

passi post-dinner. E non è certo solo una questione di buona digestione, perché molti studi scientifici dimostrano che sgranchirsi le gambe ogni giorno dopo cena migliora la salute del corpo, della mente e anche quella della coppia. Gli esperti quindi non solo raccomandano di camminare, ma indicano anche quello che è il momento migliore della giornata: vale a dire dopo cena, più precisamente, almeno 60 minuti dopo il pasto serale. L'ideale è dunque cominciare la propria camminata prima che il glucosio nel nostro corpo raggiunga il suo punto di picco. Ma quali sono nello specifico i benefici? 

MIGLIORA LA DIGESTIONE

La cena può essere il pasto più difficile da digerire. È consigliabile, pertanto, camminare a ritmo regolare: una forma di esercizio cardiovascolare a basso impatto che stimola la circolazione sanguigna, favorisce il transito del cibo attraverso il sistema digestivo, stimola l'intestino e abbatte il gonfiore. La passeggiata serale post cena favorisce dunque l'attività intestinale e aiuta a ridurre la sensazione di pesantezza. Questo può essere particolarmente utile per chi ha problemi di ulcera, reflusso gastroesofageo, sindrome dell'intestino irritabile e stipsi.

AIUTA A BRUCIARE CALORIE

Per antonomasia il pasto serale dovrebbe essere quello più leggero, il che tuttavia, non è sempre possibile, visti i ritmi serrati della vita quotidiana. Spesso la cena finisce quindi per essere il pasto più corposo della giornata. Ecco allora che scatta il problema calorico con le annesse preoccupazioni per eventuali aumenti di peso. Dunque, una passeggiata serale aiuta a bruciare calorie e a eliminare i grassi. Sebbene non si tratti di un'attività intensa, passeggiare alla sera contribuisce difatti a mantenere attivo il metabolismo a tutto vantaggio della forma fisica.

RIDUCE LO STRESS

È scientificamente provato che una passeggiata alla sera ha benefici anche a livello mentale e psicologico. Innanzitutto, riduce lo stress. Fare due passi può essere il momento per sgomberare la mente e ritrovare l'equilibrio dopo giornate complicate e faticose. Un'opportunità dunque per riconnettersi con sé stessi e con il mondo circostante. L'esercizio fisico aiuta quindi a ridurre nel corpo i livelli degli ormoni dello stress, come il cortisolo. Di contro, aumenta anche gli ormoni positivi come le endorfine e l'ossitocina che, non solo aiutano a stare bene, ma anche a dormire meglio.

MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO

È ormai noto quanto sia importante dormire bene. L'insufficienza di sonno o la sua cattiva qualità non solo influisce sui livelli di energia durante le ore di veglia, ma, secondo gli esperti, può anche portare a cattive abitudini alimentari e di vita in generale, oltre ad aumentare i livelli di stress. A lungo termine, è spesso collegata a problemi di salute che spaziano dalle malattie cardiache all'ipertensione, dalla depressione al diabete. Due passi dopo cena aiutano invece a regolare il ritmo circadiano e contribuiscono a predisporre il corpo a un sonno profondo, riposante e rigenerante.

FA BENE ALLA SALUTE CARDIOVASCOLARE

L'attività fisica regolare è una delle pratiche più importanti per la salute del cuore e del sistema circolatorio. A tal proposito, gli esperti non mancano di ribadire che camminare dopo cena rappresenta un esercizio cardio a basso impatto molto utile. La salute del cuore e del sistema circolatorio è difatti importantissima e passeggiare può essere un'ottima pratica per migliorarla. In sintesi sgranchirsi le gambe oltre ad essere un movimento piacevole, concorre a tale obiettivo poiché favorisce la circolazione sanguigna, riduce la pressione arteriosa e il rischio di problemi cardiaci.

REGOLA I LIVELLI DI GLUCOSIO NEL SANGUE

Se si è preoccupati per i valori glicemici (la glicemia è la quantità di glucosio presente nel sangue), aggiungere alla propria routine quotidiana una passeggiata serale può essere un'ottima strategia da adottare per mantenere tutto in equilibrio. Gli esperti specificano infatti che fare una camminata dopo cena aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e migliora la sensibilità all'insulina, ossia l'ormone che abbassa la glicemia. Ed è per questo motivo che l'attività viene sempre più spesso consigliata alle persone che soffrono di diabete.

UN AIUTO ALLE RELAZIONI DI COPPIA

Lontani dai ritmi frenetici che contraddistinguono la quotidianità una passeggiata serale in compagnia, o in solitaria, permette di recuperare e dedicare del tempo, oltre che a noi stessi, anche al proprio partner. Tempo sempre più riscosso visti i ritmi frenetici della vita di tutti i giorni. Quale migliore occasione quindi di una sana, bella e rilassante passeggiata serale per instaurare una conversazione salutare e senza stress? Fare due passi dopo cena può difatti rappresentare un momento, un'opportunità per confrontarsi, condividere pensieri e rafforzare così la relazione di coppia.

PONZA

L'ISOLA DELLA LUNA

DOVE L'ESTATE NON FINISCE MAI

Coste sabbiose, cale, faraglioni, mare cristallino e siti archeologici, Ponza è la meta ideale per vacanze di fine stagione. Circondata da una natura selvaggia, tipicamente mediterranea, l'autunno è il momento migliore per visitare l'isola della maga Circe che lì fece innamorare Ulisse.

di Stefania Antonetti

"Un'isola che ha saputo rimanere un'isola. Un microcosmo a sé. Ponza è scontrosa e bellissima. Ritrosa, diffidente e mai prevedibile. Tra fichi d'India, bouganville e esplosioni di ginestre, mi perdo nella bellezza dei suoi tramonti e trovo sulla terra il mio paradiso", Eugenio Montale. Quale migliore presentazione di quest'isola tanto bella quanto autentica che conquista.

Non a caso la rivista americana *Traveler di Condé Nast* l'ha inserita tra le dieci isole più belle del mondo e lo stesso ha fatto il *Chicago Tribune* nel 2021. Anche personaggi del calibro di Folco Quilici e Jacques Cousteau, l'hanno raccontata e descritta come rara meraviglia mondiale.

TRA LE VENTI PIÙ BELLE DESTINAZIONI D'EUROPA

Per la sua atmosfera, la sua semplicità, i suoi colori e le sue spiagge, tra emozioni varie, l'isola di Ponza offre una combinazione unica di bellezze naturali e tesori storici, tale da piazzarsi anche tra le venti più belle destinazioni d'Europa. La European Best Destinations (l'organizzazione che promuove le migliori destinazioni del Vecchio Continente) parla infatti di Ponza come di un "Eden con un'area di soli 7 chilometri quadrati" tra Roma e Napoli che "era fino a poco tempo fa un segreto ben custodito dalle famiglie italiane più ricche". Oggi, invece, è nella lista dei luoghi più affascinanti e da non perdere.

LA PERLA DEL LAZIO

Mar Mediterraneo, provincia di Latina, a un'ora di aliscato da Anzio, Formia, Terracina e da Napoli. Fazzoletto di terra a forma di mezzaluna nel Golfo di Gaeta, ecco spuntare Ponza, l'isola fuori dalle rotte comuni. Un tufo nel mare nel mito tra meraviglie e leggende da esplorare dove si mescolano tramonti infuocati, colori meravigliosi e profumo di fiori e di mare cristallino. Ma anche di montagne alte 150-200 metri che degradano rapidamente nel mare, dando origine a faraglioni, grotte, rocce calcaree e vulcani che concedono scorci memorabili e ricordi, indelebili di Ponza: *L'isola della Luna*.

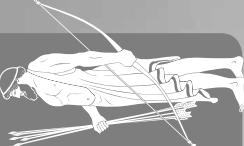
A TAVOLA TRA LEGUMI E RICETTE DI PESCE

Sull'isola gli accenti campano/laziali riecheggiano ovunque e questo fa presagire quanto forte sia l'influenza della cucina mediterranea. Una cucina indiscutibilmente però ricca di contaminazioni, poiché diverse sono le popolazioni che l'hanno abitata nei secoli. Dunque, una tavola che riserva molte sorprese: a parte il pesce, indiscusso protagonista, troviamo spazio anche i legumi che spesso accompagnano crostacei o pesci; non a caso la zuppa di lenticchie è uno dei piatti di *comfort food* dei ponzesi. Vietato poi lasciare l'isola senza aver degustato lingue all'aragosta, spaghetti alla graneola e soprattutto il coniglio alla ponnese, con alloro, pomodorini, cipolla e vino.



DALLA LETTERATURA A TERRA D'ESILIO

È proprio qui che venne ambientato da Omero il canto dell'Odissea dedicato a Ulisse e alla maga Circe che abitava sull'isola. Senza dimenticare il poeta Eugenio Montale che dedicò all'isola di Ponza una poesia contenuta nella raccolta "Ossi di seppia". In pochi sanno che anche Benito Mussolini ha una storia legata all'isola. È qui che rimase prigioniero per 10 giorni nel luglio del lontano 1943, dopo la caduta del Fascismo, prima di essere trasferito in Sardegna sull'isola della Maddalena. Ponza è famosa, inoltre, per essere stato il primo luogo in cui vennero confinati gli oppositori politici del regime fascista: Mussolini istituì qui il confino nel 1928 e in quello stesso anno arrivarono i primi prigionieri. Tra i più celebri troviamo: Sandro Pertini, Pietro Nenni, Lelio Basso e Giorgio Amendola.



so c'è la spiaggia di Cala Gaetano e tra la famosissima Chiaia di Luna e Cala Feola ecco spuntare i Faraglioni di Lucia Rosa dove si sono create una serie di grotte, spiagge e calette. Anfratti costieri e angoli di paradiso imperdibili anche a bordo delle imbarcazioni che effettuano il tour guidato completo dell'isola.

NON SOLO MARE

È altrettanto facile perdersi nelle particolari stradine e vicoli pedonali. Gradini anche di fortuna, in mezzo a cactus, fichi d'India, arbusti della macchia mediterranea, che scendono spesso rapidamente a mare e che conducono alle famose cisterne della Dragonara, importante opera idraulica di epoca romana. Ma per gli amanti di arte e cultura ci sono anche le Grotte di Pilato, la Chiesa di San Silverio e Santa Domitilla, con la sua imponente cupola, la Chiesa di San

IL FASCINO SETTEMBRINO E AUTUNNALE

Quando i turisti se ne vanno, l'isola del Tirreno, dove abitano poco più di tremila persone, torna alla vita tranquilla di sempre. E chi sbarca qui in questo periodo ha solo l'imbarazzo della scelta tra fare trekking con viste spettacolari, giri in mare e tuffi indimenticabili. Perché il bagno da queste parti si fa fino a novembre. È abbastanza evidente, dunque, che è l'autunno il momento migliore per esplorare l'isola da terra con le sue temperature piacevolmente miti e un sole che non scotta.

FINITA L'ESTATE

Ponza diventa dunque la patria di chi vuole ancora perdersi nella bellezza di calette e spiagge dal fascino primordiale come Cala Fonte, Cala Inferno e Cala Felce, le famose Piscine naturali adiacenti alla spiaggia di Cala Feola, o quella detta Cala del Core. A Punta Incen-

Giuseppe, il Museo Archeologico di Ponza, la tipica Chiesetta della Madonna della Civita, il Giardino Botanico, il Porto Borbonico, il centro storico e il Faro di Punta Incenso.

PONZA: CIAK SI GIRA

Sono ben 15 i film girati a Ponza. La splendida isola ha fornito il perfetto set cinematografico a tante pellicole di successo. Tra questi capolavori c'è "Africa sotto i mari", un film del 1953 diretto da Giovanni Roccardi. Anche Federico Fellini, ha scelto Ponza come location per una delle sue opere più celebri: "Satyricon" (1969), così come il regista russo Nikita Michalkov che ha girato a Ponza: "Occhi neri (Oci ciornie)", un film del 1987. Ancora oggi, Ponza continua a essere un'isola ambita dai grandi registi internazionali. Un esempio? "Le avventure acquisite di Steve Zissou", un film del 2004 diretto da Wes Anderson.

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

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

a cura della redazione

Hai la possibilità di creare il mondo adatto a te. È un periodo questo in cui domina il potere di trasformare tutto ciò che non ti piace. A partire dall'amore dove ci saranno dei cambiamenti. È tempo inoltre di una nuova solidità economica: approfitta e risparmia.

Emotivo, reattivo, lunatico e riservato uscirai dalla bolla e ti distinguerai grazie alle tue originalità. Sarai molto comunicativo, darai sfoggio della tua cultura e i tuoi discorsi avranno un senso. Stabilire nuovi contatti non sarà quindi per te un problema.

Un periodo davvero complicato che conta sulla tua attitudine alla pazienza, a quel saper aspettare, molto strategico e tenace che prelude però ad un tempo fatto invece di maggiore azione, di reazioni e di movimento. Nulla ti vieta di chiedere aiuto per vivere meglio.

Sarà un periodo davvero eccezionale caratterizzato da cambiamenti profondi e positivi. Sperimenta nuove emozioni e relazioni o rafforzale con il partner. Mentre a lavoro ci saranno le condizioni per realizzare nuovi obiettivi e intraprendere nuove sfide.

Non è stato tutto facile fino ad ora. I tempi sono però maturi per avviare un processo di rinnovamento che ti permetterà di modificare la tua vita ed esprimere il tuo potenziale. Fai però attenzione a non entrare in conflitto con nessuno e non trascurare la tua salute.

MAL DI GOLA?

LENIGOLA

SPRAY FORTE GOLA

2ACT CON EUCALIPTO

1 SOLLIEVO PER LA GOLA

2 AZIONE EMOLLIENTE E LENITIVA

E CON PROPOLI

INTEGRATORE ALIMENTARE 18 mg/ml Flavonoidi

EUROITALIA PHARMA

1. SOLLIEVO PER LA GOLA

2. AZIONE EMOLLIENTE E LENITIVA

Lenigola 2 Act Spray Forte associa le proprietà della propoli all'azione rinfrescante dell'eucalipto.

Con alta concentrazione di flavonoidi: 18mg/ml di flavonoidi totali espressi in galangina.

EUROITALIA PHARMA



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/



CONVENIENZA E SALUTE

per il tuo Autunno

SETTEMBRE

CONNETTIVINA BIO
crema



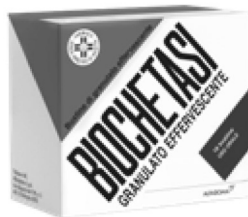
sconto
20%

OKITASK
20 bustine



sconto
20%

BIOCHETASI
18 bustine



sconto
20%

ENTEROGERMINA
4 MILIARDI
10 flaconcini
CONFIORE
10 bustine



sconto
20%

OTTOBRE

ASPIRINA C
10 compresse efferv.



sconto
20%

BRUFEN
ANALGESICO
12 compresse 400mg



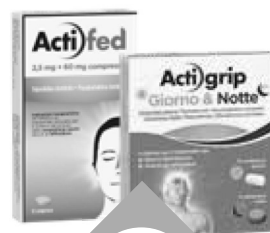
sconto
20%

TANTUM VERDE
collutorio 240ml



sconto
20%

ACTIFED
12 compresse
ACTIGRIP
GIORNO & NOTTE
12+4 compresse



sconto
20%