



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Novembre-Dicembre 2025

200

PHARMA

magazine



FARMACIA



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

 **Puressentiel**

DIFFUSIONE

Lasciati trasportare in atmosfere
di puro piacere olfattivo



Oli Essenziali 100% puri & naturali



Farmacia

puressentiel.it



EQUILIBRIO E SALUTE!

Un "gioco" perfetto per piccoli e grandi che poggia sulla consapevolezza: "noi non siamo in grado di possedere la salute, ma possiamo solo essere in salute". Così anche i pensieri legati alla prevenzione, allo stile di vita, all'attività sportiva diventano più chiari. Non a caso il nuovo numero di *Pharma Magazine* torna sul concetto che regola le nostre vite: "una maggiore coscienza migliora la nostra possibilità di agire". Salute ed equilibrio che non possono prescindere dalla conoscenza. E se di conoscenza si parla non si può non citare i rischi sulla salute mentale dello smartphone in giovanissima età. Un recente studio rivela che possederlo prima dei tredici anni

crea maggiore aggressività e distacco dalla realtà. Ed è sempre la scienza a sfatare un altro mito: "piangere fa bene" tanto da trasformare le lacrime in uno strumento di benessere psicofisico. Giocare d'anticipo diventa poi dominante nelle pagine di *Pharma Magazine* soprattutto quando l'attenzione cade sul 20 novembre 2025, data in cui si celebra la Giornata mondiale del cancro al pancreas. Un male insidioso difficile da intercettare, ma, se diagnosticato precocemente le probabilità di sopravvivenza aumentano di dieci volte. Voltando pagina, si scopre che muoversi in anticipo si può, anzi si deve, soprattutto con l'arrivo del Natale. Impossibile non pensarci, è difatti partito il countdown,

ma gli esperti rassicurano e indicano le strategie migliori per evitare gli eccessi natalizi per rimanere in forma e in salute. Comunque, non tutti i Natali vengono per nuocere. La scienza ribalta l'idea che sia soltanto fonte di stress e ansia e indica che la festa più attesa dell'anno può agire e influenzare positivamente il nostro stato emotivo e benessere psicologico. Seguendo poi le orme di Sinner e Alcaraz si scopre che il tennis oltre ad essere uno degli sport più completi, aiutare a invecchiare in salute il più a lungo possibile. Anche trascorrere il Natale a Praga e visitare a Treviso la mostra "Chagall, testimone del suo tempo" in programma fino all'8 febbraio, può essere fonte di arricchimento.



Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
STEFANIA ANTONETTI

Grafica e impaginazione
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore
Edizioni Personalizzate s.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
Tipmeca - Recco, Genova

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

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

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

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

Sommario

NATALE: NIENTE PAURA. Giochiamo d'anticipo!

di Stefania Antonetti

Godersi il Natale con un occhio alla salute senza
essere vinti dal timore e dai rimorsi.
È perché no! Impariamo a seguire uno stile alimentare
corretto senza dimenticare di includere l'esercizio
fisico nella routine quotidiana.
In equilibrio tra gusto e forma fisica proteggiamo così
linea e salute.



8

SALUTE

- 6 PILOLE DI SALUTE
a cura della redazione
12 APPUNTAMENTI
IN AGENDA
Giornata mondiale del
CANCRO AL PANCREAS
a cura della redazione
14 ATTUALITÀ
"E DAI NON PIANGERE!
E invece piangi pure
perché fa bene"
di Stefania Antonetti
19 PSICOLOGIA
NATALE:
regaliamoci della felicità.
È gratis e fa bene alla salute.
di Stefania Antonetti
24 BENESSERE
Tutti pazzi per
IL TENNIS!
di Stefania Antonetti



24

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
Natale a tavola:
IL TIRAMISÙ CON
IL PANDORO
a cura della redazione
26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
"CHAGALL,
testimone del suo tempo"
a cura della redazione
28 IN GIRO PER IL MONDO
PRAGA,
la magia del Natale.
E non solo!
di Stefania Antonetti
30 OROSCOPO
a cura della redazione



28



SMARTPHONE PRIMA DEI 13 ANNI?

Anche no!

La scienza segnala i pericoli dell'accesso precoce alla tecnologia mobile ed avverte: "consegnare uno smartphone a un bambino troppo presto può compromettere salute e benessere mentale".



Un dato allarmante che emerge da uno studio condotto su oltre 100mila giovani e pubblicato sul *Journal of Human Development and Capabilities*. Secondo il quale i ragazzi che hanno ricevuto il primo smartphone a 12 anni o ancora prima sono più inclini a pensieri suicidi, atteggiamenti aggressivi, distacco dalla realtà, difficoltà nella regolazione emotiva e una bassa percezione di sé tra i 18 e i 24 anni. Effetti in gran parte associati all'accesso precoce ai social e a un rischio maggiore di cyberbullismo, disturbi del sonno e relazioni familiari difficili in età adulta. Dallo studio, infatti, sono emersi sintomi negli adulti che non sono i tradizionali segnali della depressione e dell'ansia e che possono sfuggire agli studi che utilizzano screening standard. Ma quali sono davvero i meccanismi dietro tale deterioramento? Lo studio identifica diversi fattori. Innanzitutto, l'accesso anticipato ai social media espone i minori a contenuti inappropriati e dinamiche sociali complesse per le quali non possiedono ancora gli strumenti cognitivi necessari. Il cyberbullismo diventa così una minaccia costante, mentre i disturbi del sonno causati dall'uso notturno dei dispositivi compromettono lo sviluppo neurologico. Particolamente significativo è il deterioramento delle relazioni familiari. I bambini che utilizzano precocemente gli smartphone tendono a isolarsi dal nucleo familiare, perdendo opportunità di sviluppo emotivo e sociale. Occorrerebbe dunque maggiore consapevolezza e un'adeguata educazione digitale. Non a caso Tara Thiagarajan, autrice della ricerca, propone di regolamentare gli smartphone ai bambini con le stesse restrizioni applicate ad alcol e tabacco. Le raccomandazioni includono il divieto di smartphone e social media per i minori di 13 anni, l'educazione digitale obbligatoria nelle scuole e maggiori responsabilità per le aziende tecnologiche. L'obiettivo è proteggere le basi dello sviluppo mentale infantile, garantendo alle future generazioni la possibilità di crescere in modo equilibrato.

VECCHIAIA QUANDO INIZIA?



Il metabolismo rallenta; le ossa si indeboliscono; ricordare è più complicato; il sonno si modifica; vista e udito diminuiscono; inizia la perdita di massa muscolare; compaiono macchie e rughe e la mobilità rallenta. È la vecchiaia e alla domanda: "quando inizia?", alcuni scienziati della Stanford University hanno risposto suddividendo il processo in tre fasi: dai 34 ai 60 anni, si parla di età adulta; dai 60 ai 78 anni di maturità tardiva e dai 78 anni di vecchiaia.

ARRIVA IL PILLOLO

Anche l'uomo potrà condividere con la compagna la contraccuzione ed avere un ruolo determinante nella decisione del controllo delle nascite. Sfidando gli stereotipi di genere, l'Università del Minnesota ha presentato un progetto promettente: il YCT-529, farmaco senza ormoni che impedisce la produzione di spermatozoi senza alterare la fertilità a lungo termine. Pubblicata su *Communication Medicine*, la ricerca ha acceso l'interesse della comunità scientifica e non solo.



PEDALARE RIDUCE IL RISCHIO DEMENZA

Ridurre il rischio di demenza e difendere i circuiti della memoria. Basta andare in bicicletta. Uno studio pubblicato sulla rivista *Jama Network Open* rivela che chi pedala spesso ha un rischio inferiore del 20% di sviluppare qualsiasi forma di demenza rispetto a chi utilizza altri mezzi; il rischio di Alzheimer si riduce del 22% per i ciclisti e assai notevole è anche la riduzione del rischio di demenza ad esordio precoce, che scende del 40% per chi pedalava quotidianamente.



SIGARETTA. MENO 20 MINUTI DI VITA



Il tempo di vita perso per ogni sigaretta è doppio rispetto alle stime precedenti. Un recente studio condotto dall'University College di Londra ha evidenziato dati allarmanti circa la relazione che intercorre tra fumo e longevità. Sembra infatti che ogni sigaretta fumata riduca la vita di circa venti minuti, un dato che supera di gran lunga le precedenti stime. Emerge inoltre che i danni sono legati al numero di sigarette fatte, ma anche alla persistenza dell'abitudine.

PATOLOGIE VALVOLARI NUOVE TECNICHE



Ritorno alla quotidianità più rapido, minor danno ai tessuti, meno dolore e cicatrici più contenute. L'équipe di cardiochirurgia dell'Ospedale di Legnano consolida l'utilizzo di tecniche minimvasive soprattutto per il trattamento delle patologie valvolari. Si tratta di sostituzioni o riparazione della valvola mitralica mediante accessi minitoracotomici: una piccola incisione laterale di circa 4-6 cm, consente di raggiungere il cuore evitando completamente l'apertura dello sterno.

COLORI E INTELLIGENZA

Blu, viola, porpora, il nero e grigio. Secondo alcuni studi di neuroscienze cognitive sono questi i colori preferiti dalle persone con un quoziente intellettivo (QI) elevato. Con l'aiuto di un'intelligenza artificiale specializzata, è emerso che tali preferenze cromatiche sono spesso correlate a individui con un livello di introspezione più alto del normale, un pensiero astratto e stili cognitivi complessi. Si parla di tendenze osservate e non di verità assolute.



PENE D'AMORE QUANDO SCOMPAIONO?



Cosa succede nel cervello dopo una rottura sentimentale? A rispondere è l'Università dell'Illinois che ha analizzato e scoperto che l'attaccamento emotivo non scompare tanto facilmente. Viene dunque ribaltata la tesi secondo la quale il lutto emotivo duri alcuni mesi. Una recente ricerca accademica ha rivelato infatti che il distacco affettivo potrebbe richiedere molto più tempo. In sostanza, tra i quattro e gli otto anni, a seconda dell'intensità del legame.



NATALE: NIENTE PAURA. GIOCHIAMO D'ANTICIPO!

 di Stefania Antonetti

INVERTIRE LA TENDENZA CHE SPINGE IN ALTO L'AGO DELLA BILANCIA PRIMA CHE LE FESTE LO PORTINO FUORI CONTROLLO. COME? IMPARIAMO A EDUCARE IL CORPO A EQUILIBRARE I PICCOLI ECCESSI CON UNA SANA ROUTINE ALIMENTARE E UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE PER NON PRIVARSI DELLA GIOIA DI UN PANETTONE E NON FRUSTARSI.

Parola chiave: "strategia". Che tradotto vuol dire fare scelte nutrizionali per ridurre l'impatto dei pasti "extra". Insomma, scelte atte a vivere il Natale con maggiore serenità ed evitare così che qualche vizio di troppo a tavola possa avere delle ricadute sull'organismo e sulla nostra psiche. Insomma: godersi le feste in salute e non cadere nel baratro dei sensi di colpa, è sicuramente possibile.



QUANTI CHILI SI PRENDONO DURANTE LE FESTE?

La statistica è implacabile. Esattamente, non esiste un dato preciso, ma ci sono ricerche che dimostrano come, nei paesi ricchi, le festività di fine anno trascinano con loro un aumento di peso che oscilla fra 0,5 e 6 kg, con un effetto medio di +3,3 kg per ognuno. Insomma, tra pranzi e cene ad alto tasso calorico che si susseguono in un breve lasso di tempo, merende improvvise e aperitivi con gli amici, non meravigliano certo questi chili in più che la bilancia si appresta subito a "denunciare". Chiarmente non si tratta solo di grasso: in ballo c'è anche l'accumulo di liquidi in eccesso, che fortunatamente possono essere smaltiti con più facilità rispetto agli accumuli adiposi.

IL RISCHIO CALORIE

"Durante una giornata di festeggiamenti, si possono introdurre alimenti per un apporto energetico che raggiunge o supera addirittura le 4.000 calorie. È importante non sfornare troppo - spiegano biologi e nutrizionisti -. Tre chili non sono molti, ma possono essere difficili da smaltire. Ciò premesso, ci sono alcune regole, dettate soprattutto dal buon senso e dalla morigeratezza, che permettono anche a chi è a dieta di partecipare al clima gioioso e conviviale delle feste, senza privazioni. È chiaro che miracoli non se ne possono fare, ma seguendo qualche giusto consiglio, si possono evitare preoccupazioni inutili e godersi le feste".

IL VERO SEGRETO

"Sarebbe quello di mantenere un'alimentazione corretta, prima, du-

BASTA RINUNCE E SENSI DI COLPA

"Arrivare a Natale in forma smagliante. Un miraggio? "No", spiegano biologi e nutrizionisti. Basta rispettare alcune buone regole.

Bere acqua

Il primo consiglio è quello di idratarsi correttamente: idealmente si parla di 6-8 bicchieri di acqua durante l'arco della giornata. L'idratazione è essenziale perché aiuta a mantenere il senso di sazietà e a evitare la confusione tra la fame e la sete.

Accorgimenti a tavola

Fare una colazione sana, un pranzo equilibrato, degli spuntini nutrienti e una cena leggera. Che tradotto vuol dire: mangiare molta frutta e verdura; non rinunciare a pane e pasta (da consumare in quantità adeguate al proprio fabbisogno e in forma integrale); ridurre grassi e zuccheri "nascosti" (anche in molte pietanze salate) e prediligere l'olio extravergine d'oliva.

Attenzione agli alcolici e non esagerare con i dessert

È importante limitare il consumo di bevande alcoliche nei giorni di festa: oltre a fornire un apporto zuccherino, l'alcol è considerato un fattore di rischio per la salute. Anche il quantitativo di zuccheri semplici, attraverso i dessert tipici del periodo, rischia di essere eccessivo, se non si fa attenzione.

L'importanza dell'attività fisica

Trovare il tempo per fare esercizio, anche se solo brevi sessioni di allenamento o passeggiate, aiuta a bruciare le calorie in eccesso e a mantenere l'energia giusta.

Masticare lentamente

Per godere e assaporare il cibo. Uno dei principi chiave della *mindful eating* è la mesticanza lenta che contribuisce ad evitare l'introduzione di eccesso di cibo e limitare l'ingestione di aria riducendo così l'apporto calorico complessivo di ciascun pasto e il gonfiore postprandiale. Una buona masticazione aiuta anche a favorire i processi digestivi e la funzionalità intestinale.

Ridurre le porzioni

Si evita così di mettere su chilogrammi di troppo e si assapora con più soddisfazione i generosi pasti che caratterizzano la tavola durante le feste di natalizie.

IN AIUTO ARRIVANO GLI INTEGRATORI

Tra abbuffate, pasti abbondanti, ritmi intensi e poco riposo, è facile sentirsi appesantiti e privi di energia. Ecco che entrano in gioco gli integratori digestivi: enzimi digestivi naturali; tisane e capsule a base di finocchio, carciofo e anice e integratori con estratti di zenzero. Obiettivo: mantenere in equilibrio il corpo. L'equilibrio poi della flora intestinale è fondamentale per il benessere generale e le festività possono alterarlo a causa di eccessi alimentari. In aiuto arrivano i probiotici come i probiotici specifici, gli integratori con fibre prebiotiche e i probiotici per il sistema immunitario. Per combattere poi la stanchezza fisica e mentale causata dai ritmi frenetici imposti dalle festività si può integrare con vitamine e minerali (Vitamina C; vitamine del gruppo B, magnesio e potassio e multivitaminici).



rante e dopo le feste - spiegano gli esperti -. Osservare un regime alimentare sano, anche durante le settimane di vacanze, permetterebbe di dare continuità al nostro fisico che risentirebbe meno di tutti quei pasti extra. Facciamo del nostro meglio quindi per mangiare sano e leggero soprattutto prima del Natale. Questo non vuol dire che occorre affidarsi a diete restrittive - ossia regimi alimentari spesso poco efficaci e addirittu-

ra poco produttivi che magari al momento fanno perdere peso, ma non appena interrotte, non lasciano scampo, i chili tornano e a volte anche con gli interessi. Spazio anche al movimento: mantenersi attivi prima, durante e dopo le feste, aiuta sensibilmente".

DIGIUNARE È SCORRETTO

Sia dal punto di vista metabolico che psicologico. Nelle settimane e nei giorni immediatamente pre-

cedenti alle grandi abbuffate natalizie, digiunare non serve a nulla. L'astenersi dal cibo prima di un grande pasto è sbagliato - spiegano con veemenza gli esperti -. In questo modo si rischia di ottenere un risultato completamente opposto: ci si siede a tavola talmente affamati da ingurgitare qualsiasi cosa si ha di fronte. Occorrerebbe invece "alleggerire", prediligendo pasti leggeri a base di proteine, verdure e frutta".



GIORNATA MONDIALE DEL CANCRO AL PANCREAS

a cura della redazione

Torna in agenda il "World Pancreatic Cancer Day", la Giornata Mondiale del Tumore al Pancreas promossa ogni anno dalla World Pancreatic Cancer Coalition. Obiettivo: porre l'attenzione su tale patologia e sottolineare la necessità di una maggiore consapevolezza, di finanziamenti e di ricerca. Un'iniziativa nata nel 2013 quando per la prima volta le associazioni pazienti, impegnate in tutto il mondo, si sono riunite per discutere su come lavorare insieme per aumentare la consapevolezza globale sul tumore al pancreas e operare in modo collaborativo per sostenere gli sforzi reciproci. Nasce così la prima giornata mondiale ufficialmente istituita nel 2014 che cade ogni anno il terzo giovedì di novembre durante il mese della sensibilizzazione per il tumore al pancreas e che ha acquisito come colore simbolo il viola.

UNA CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE CHE DURA TUTTO IL MESE

Una neoplasia salita alla ribalta mediatica dopo aver colpito personaggi famosi come l'ex allenatore di calcio Sven-Göran Eriksson, prima ancora Gianluca Viali e non ultima l'attrice Eleonora Giorgi. È considerato il "big killer" dell'oncologia e tra le vittime della malattia si annoverano anche Anna Magnani, Mariangela Melato e David Bowie. L'elenco dei nomi illustri e meno illustri che hanno perso la battaglia contro il tumore al pancreas è davvero lungo: in Italia si stima che ci siano oltre 14 mila casi ogni anno. "Ma perché è così insidioso?" "Perché una così elevata mortalità?". Il motivo è semplice quanto banale. È difficile da intercettare in fase iniziale: i sintomi sono vaghi e spesso confusi con altre patologie - spiegano da sempre gli esperti -. La



diagnosi viene fatta, nella maggior parte dei pazienti, quando la malattia è ormai metastatica e non è più possibile un intervento chirurgico. Tuttavia, se la diagnosi viene fatta precocemente e il paziente può essere sottoposto ad intervento chirurgico, le probabilità di sopravvivenza aumentano dieci volte". Sono questi i motivi che hanno spinto a promuovere nel tempo, novembre

come il mese dedicato alla sensibilizzazione sul cancro pancreatico; iniziativa a livello internazionale promossa anche questa volta dalla World Pancreatic Cancer Coalition, il cui testimone, in Italia, è raccolto da Fondazione Nadia Valsecchi e dalla Italian Pancreatic Cancer Community (IPCC). Tutto il mese di novembre sarà così caratterizzato da un susseguirsi di iniziative di sensibilizzazione e di raccolta fondi per finanziare la ricerca su tale patologia che risulta essere la terza causa di morte per cancro nel mondo.

RICONOSCIAMO I SINTOMI

Secondo quanto riportato sul sito della Fondazione Veronesi: "Il tumore al pancreas, nelle sue fasi iniziali, non provoca sintomi specifici. Quando presenti, i disturbi sono vaghi e spesso confondibili con quelli di altre patologie. Per questo motivo, la diagnosi arriva spesso in una fase avanzata. Con il progredire della malattia, i sintomi diventano più evidenti e variano a seconda della localizzazione del tumore. Tra



i segnali più comuni ci sono la perdita di peso e di appetito, l'ittero (colorazione gialla della pelle e degli occhi), il dolore nella parte superiore dell'addome o nella schiena, la debolezza, la nausea e il vomito. Una percentuale di pazienti che varia tra il 10% e il 20% sviluppa anche il diabete come manifestazione correlata al tumore".

FATTORI DI RISCHIO

Sebbene la causa esatta sia ancora sconosciuta la ricerca ha evidenziato numerosi fattori associati ad un aumentato rischio di ammalarsi di tumore al pancreas. Ricordano dalla Fondazione Nadia Valsecchi, i principali fattori sono diversi e riconducibili spesso alle: mutazioni genetiche ereditarie che comprendono: mutazione BRCA, fibrosi cistica, poliposi adenomatosa familiare, melanoma multiplo atipico familiare, sindrome di Lynch, pancreatite ereditaria,

mutazione PALB2 e sindrome di Peutz-Jeghers. Storia familiare di cancro al pancreas: se una persona ha due o più parenti di primo grado (madre, padre, fratello o figlio) che hanno avuto un tumore al pancreas o un parente di primo grado che ha sviluppato tale tumore prima dei 50 anni, il rischio è maggiore. Storia familiare di altri tumori: il rischio aumenta se esiste una storia di carcinoma ovarico, mammario o del colon familiare, pancreatite ereditaria o melanoma familiare. Il diabete: il cancro del pancreas ha più probabilità di manifestarsi nelle persone con diabete di lunga data (più di 5 anni). Questo può anche essere un sintomo. Tra i fattori a rischio c'è anche la pancreatite (cronica ed ereditaria); il fumo; l'obesità; l'etnia: gli afroamericani e gli ebrei ashkenaziti hanno una maggiore incidenza di cancro al pancreas rispetto agli individui di origine asiatica, ispanica

o caucasica. E ancora l'età e la età: un'alimentazione ricca di carni rosse e trasformate può aumentare il rischio di sviluppare il cancro del pancreas, ulteriori studi sono al momento in corso per studiare questa correlazione. Una dieta ricca di frutta e verdura invece può ridurne il rischio.

COSA SAPERE DEL PANCREAS?

Secondo quanto indicato sulla pagina della Word Pancreatic Cancer Coalition: "La maggior parte delle persone sa poco sul proprio pancreas. È uno degli organi più importanti che si trova al centro del corpo e che svolge due fondamentali compiti nella digestione. Il pancreas produce enzimi che aiutano a digerire il cibo affinché il corpo possa assorbire i nutrienti. Produce anche ormoni, tra cui l'insulina, che controllano i livelli di zucchero nel sangue". (PM)

"E DAI NON PIANGERE! E INVECE PIANGI PURE PERCHÉ FA BENE"

Si ribalta la prospettiva secondo la quale occorre smettere di silenziare le emozioni a favore delle lacrime. Piangere può essere una strategia molto utile alla nostra salute fisica e mentale. Uno strumento attraverso il quale si impara a comunicare. A dirlo è la scienza.

El'atto primo di un bambino. Uno dei gesti più naturali e istintivi che ci sia. Un interprete importante dell'espressività emotiva, spesso necessario per il nostro equilibrio, senza il quale si rischia di rimanere arrabbiati, impotenti, bloccati e ingessati. E non di rado anche malati fisicamente.

LASCIAMO CHE LE LACRIME SCORRANO LIBRE

Quando si cresce, però, si disimpara a farlo. Nella nostra società, infatti, c'è difficoltà a riconoscere e ad accettare certe emozioni, soprattutto quelle negative: fin da piccoli, le persone vengono abituata a reprimere sentimenti come rabbia, dolore e paura. Il risultato? Tanti, troppi, non riescono più a piangere liberamente. E questo paradossalmente diventa un problema: il pianto, infatti, a differenza di quanto ci viene inculcato dall'esterno non è un segno di debolezza ma di forza in grado di apportare benefici psicologici e fisici.

ANDIAMO CON ORDINE

Pianguere è considerato culturalmente inappropriate e non conveniente. In una società iper-competitiva e super performante è indiscutibilmente un tabù. Generalmente si singhiozza di nascosto, ci si vergogna, si trattiene tutto fino al mal di testa. In alcuni casi invece piangere si è trasformato in un atto inflazionato. Commuoversi a favore di videocamere e webcamer sui social ha infatti generato una perdita del suo valore autentico. Occorre ricordare che le lacrime non sono solo acqua salata ma espressione di tensioni, ricordi, ansie e anche di parole mai dette.

UN POTERE IMMENSO

Recenti studi indicano infatti che piangere influisce positivamente sull'asse intestino-cervello, il collegamento tra il sistema nervoso centrale e il microbioma intestinale, contribuendo a una migliore qualità di vita. Entrando nel merito a livello fisico si scopre che riduce



i livelli di cortisolo; migliora il sistema immunitario; riduce la percezione del dolore, regola il battito cardiaco e migliora il riposo. Da un punto di vista psicologico permette di gestire emozioni intense; migliora il tono dell'umore; genera empatia, supporto e condivisione. Un'ottima strategia, dunque che può realmente calmare e aumentare i nostri livelli di benessere.



di Stefania Antonetti

PROSPETTIVA RIBALTATA

Tra scoperte scientifiche e nuove pratiche culturali, il pianto sta lentamente tornando a essere un gesto umano, potente, liberatorio che fa bene al corpo e alla mente. E a Tokyo c'è addirittura che insegna a farlo. Si chiama Hidefumi Yoshida, un ex insegnante giapponese, oggi conosciuto come "namida sensei", che promuove il pianto regolare e le lacrime come una vera e propria pratica di benessere. Nel suo *Tears and Travel Café* di Tokyo organizza workshop settimanali in cui, con l'aiuto di film, immagini della natura e storie commoventi, invita a lasciarsi andare. "Un pianto liberatorio ha un effetto catartico, capace di alleggerire il carico emotivo e ridurre lo stress – spiega Yoshida -. L'ideale è lamentarsi, singhiozzare. Più forte piangi, meglio ti senti".

IL SUCCESSO DELLE "CRYING ROOM"

Crolla lentamente il mito del self-control e il pianto diventa meno stigmatizzato sia ad Oriente che in Occidente. Risultato? Sempre più uomini, anche figure pubbliche, si mostrano vulnerabili senza vergogna. E per rispondere al bisogno di alleggerirsi di carichi interiori pesanti, si stanno diffondendo sempre di più delle *crying room*, veri e propri luoghi dedicati al pianto dove le persone possono abbandonarsi liberamente. In Asia, esistono addirittura i *crying pub*, locali dove la musica malinconica accompagna l'introspezione emotiva. Nel 2021, a Madrid, in Spagna, è stata lanciata *La Llorería*, una stanza del pianto in cui poter sfogarsi con persone che non giudicano ma sostengono.



PRENDERSI CURA DEL PROPRIO SISTEMA DIGESTIVO È FONDAMENTALE PER MANTENERE UNA BUONA SALUTE GENERALE E QUALITÀ DELLA VITA. POCHE REGOLE PER UN BENESSERE FISICO ED EMOZIONALE



DIETA DEI CENTENARI

COME ARRIVARE PRONTI AL PRANZO DI NATALE

Quello che mangiamo è una vera e propria "medicina naturale" e la dieta mediterranea è ampiamente riconosciuta per i suoi benefici sulla salute generale, inclusa la salute digestiva. La letteratura ha infatti sottolineato come un'alimentazione ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, olio d'oliva, pesce e carne bianca possa contribuire a mantenere attiva la funzione digestiva, ridurre il rischio di disturbi gastrointestinali e migliorare la qualità della vita anche dal punto di vista sociale e relazionale.

Secondo il team di esperti AIGO, Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri, la dieta mediterranea, ricca di antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi, aiuta a ridurre l'infiammazione cronica, che può contribuire non solo all'insorgenza di problemi digestivi ma anche di molte malattie metaboliche. Inoltre, migliora la flora intestinale grazie al suo alto contenuto di fibre che favorisce un microbiota intestinale equilibrato, essenziale per una buona digestione e un assorbimento completo dei nutrienti.

I mesi invernali e l'avvicinarsi di periodi festivi mettono a dura

prova stomaco e intestino. Non bisogna evitare in assoluto gli eccessi. Il consiglio è di attuare un comportamento alimentare sano e costante durante l'anno che ci dia supporto negli strappi alla regola. Oltre all'invito di ridurre l'assunzione di cibi troppo processati, ricchi di zuccheri, che contengono molecole pericolose per l'organismo, con effetti correlati all'infiammazione, all'invecchiamento e

fattore sottovalutato ma che favorisce la digestione e riduce il rischio di gonfiore e meteorismo.

- **Evitare digiuni** e prediligere spuntini ricorrenti. Stabilire orari fissi per i pasti principali.
- **Concedersi sempre la colazione** che attiva il metabolismo e favorisce il corretto movimento intestinale.
- **Bere almeno 1,5 litri di acqua** che favorisce il transito intestinale e la digestione.
- **Camminate regolari e attività aerobica** aiutano la motilità intestinale.
- **Evitare il fumo e l'eccesso di alcol** che irritano il tratto digestivo e favoriscono problemi come reflusso e gastrite.
- **Limitare lo stress o contrastarlo**: pratiche di rilassamento come meditazione, respirazione profonda o yoga sono un beneficio per la digestione.
- **Un riposo adeguato** contribuisce a un sistema digestivo più efficiente.



all'insorgenza di numerose malattie degenerative sono state messe a punto alcune regole per rendere ognuno di noi promotore **della propria salute digestiva**:

- **Evitare pasti troppo abbondanti** che ritardino lo svuotamento gastrico e inducano a un'eccessiva pesantezza.
- **Masticare bene e a lungo**. Un

Seguendo queste regole nella quotidianità, si può contribuire a mantenere un sistema digestivo sano e funzionale, migliorando la qualità della vita, senza compromettere gli incontri a tavola nel periodo festivo. ●

EuPhidra
DERMOCOSMESI ITALIANA

La fabbrica dei Sogni

**BUONE
FESTE**

CON LE NUOVE CONFEZIONI REGALO

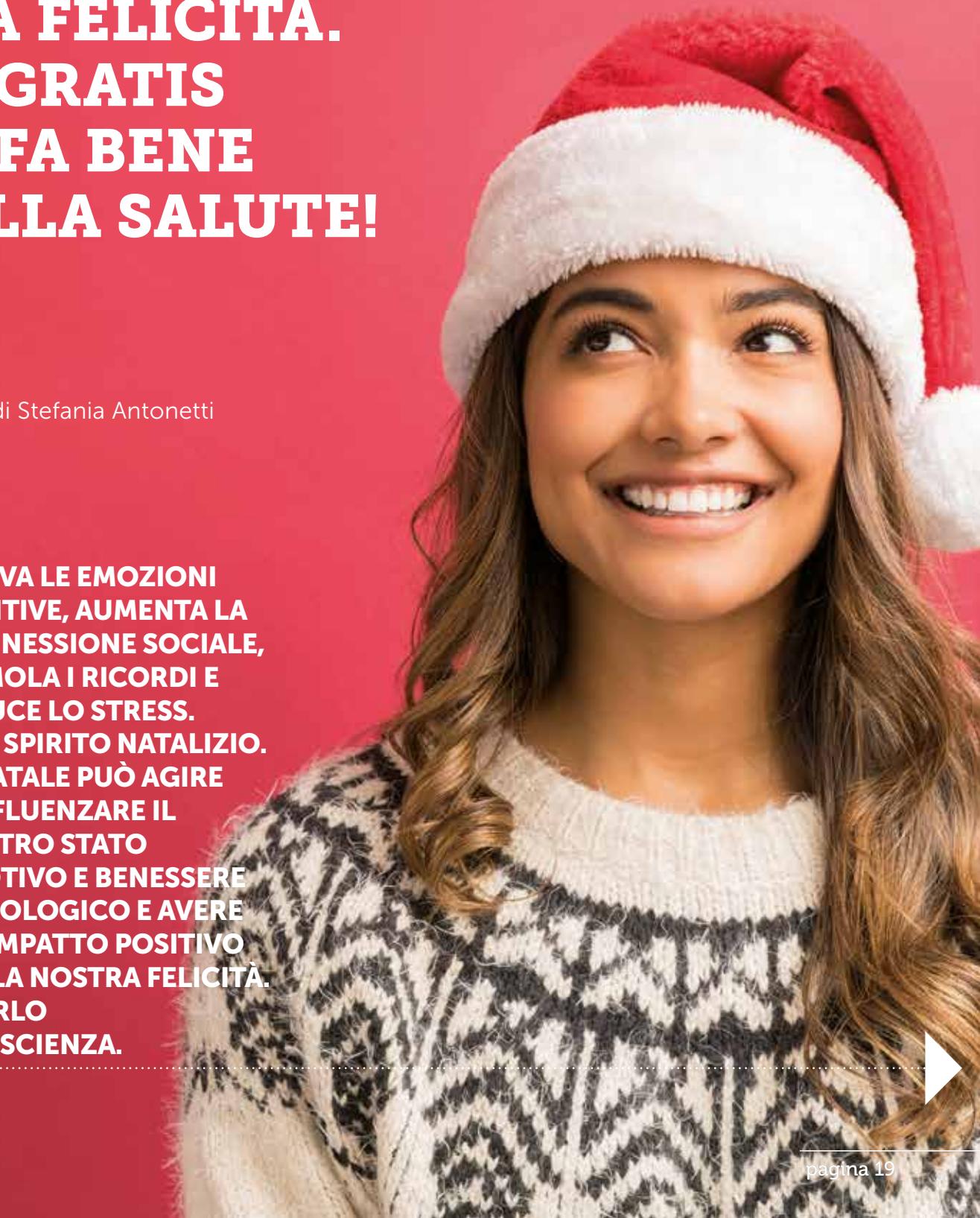


NATALE: REGALIAMOCI LA FELICITÀ. È GRATIS E FA BENE ALLA SALUTE!



di Stefania Antonetti

ATTIVA LE EMOZIONI
POSITIVE, AUMENTA LA
CONNESIONE SOCIALE,
STIMOLA I RICORDI E
RIDUCE LO STRESS.
È LO SPIRITO NATALIZIO.
IL NATALE PUÒ AGIRE
E INFLUENZARE IL
NOSTRO STATO
EMOTIVO E BENESSERE
PSICOLOGICO E AVERE
UN IMPATTO POSITIVO
SULLA NOSTRA FELICITÀ.
A DIRLO
È LA SCIENZA.



Caro, caro Natale, che hai il potere di ricondurci alle illusioni della fanciullezza, che ricordi al vecchio i piaceri della sua giovinezza, che riconduci da mille miglia lontano il viaggiatore e il navigante al suo focolare, fra le pareti tranquille della sua casa!». La splendida citazione, tratta da *Il Circolo Pickwick* di Charles Dickens, uno dei capolavori della letteratura britannica, evidenzia come il Natale ci riporti alla purezza e alla meraviglia della fanciullezza, risvegliando quella capacità di sognare e sperare che spesso si perde con l'età adulta. Ed è proprio in questa che è racchiuso il senso dello "Spirito del Natale", un momento universale, capace di avvicinare persone lontane e di trascendere il tempo, abbracciando passato, presente e futuro. Un messaggio che risuona con forza ancora oggi affinché il Natale "aiuti a ritrovare un senso di calore, di unità e di speranza".

OLTRE LA SINDROME DI NATALE

"Bypassiamo l'idea che tale festa sia soltanto fonte di ansia, stress e in alcuni casi anche di tristezza e riappropriiamoci della positività del Natale - spiegano alcuni psicologi esperti dell'emotività legata proprio al Natale -. Proviamo quindi a interrogarci se lo spirito natalizio esiste davvero". La risposta arriva addirittura dalla scienza. Si legge sul sito di *Unobravo* che a indagare sui meccanismi cerebrali che lo sollecitano è stato il ricercatore Anders Hougard insieme ad un gruppo di neuroscienziati. La ricerca ha visto coinvolte 20 persone divise in due gruppi: quelle che festeggiavano le tradizioni natalizie e quelle che per cultura non le celebrano; ciò ha evidenziato che esiste una "rete dello spirito natalizio" nel cervello umano che comprende diverse

LE LUCI E LE DECORAZIONI

Giocano un ruolo fondamentale nell'evocare sentimenti di gioia e serenità. Non a caso sul sito di *Microbiologia Italia* si scopre che: "numerosi studi hanno dimostrato che l'illuminazione festiva può migliorare l'umore delle persone, riducendo lo stress e aumentando il senso di benessere. Le luci brillanti e colorate stimolano la produzione di serotonina, un neurotrasmettore associato alla felicità. Le decorazioni natalizie spesso evocano ricordi d'infanzia e un senso di nostalgia positiva, contribuendo così ad una sensazione generale di felicità". In particolare, Steve McKeown noto psicologo inglese, conferma e spiega: "che una delle ragioni per cui il Natale ci rende felici è la sua capacità di risvegliare emozioni positive e una dolce nostalgia per l'infanzia. Le decorazioni in particolare, ci aiutano a rivivere quei ricordi spensierati, offrendoci l'opportunità di mettere da parte, anche solo per un momento, le preoccupazioni della vita adulta". E negli ultimi anni, forse incentivata da queste conferme, è diventata sempre più comune la tendenza a decorare la casa con largo anticipo. In molti iniziano a preparare l'albero e gli addobbi già da novembre, prolungando così il periodo di festa. Ciò contribuisce a creare un'atmosfera di attesa, generando entusiasmo e, di conseguenza, una catena di pura felicità".

UN REGALO SENSORIALE

Appurata l'esistenza dello spirito natalizio, il Natale diventa un'opportunità in cui dominano emozioni positive come l'allegra, la gioia, la felicità e il buonumore; un turbinio di sensazioni che di-



UNA FESTA POTENTE EMOTIVAMENTE.

fatti non proviamo in nessun altro periodo dell'anno. "Dalle luci e le decorazioni alla musica e alle tradizioni, ogni aspetto della festività contribuisce a creare un'atmosfera di gioia e benessere - spiegano gli esperti -. Le riunioni familiari e gli atti di altruismo rinforzano i legami sociali e il senso di comunità, mentre il periodo di pausa e riflessione offre l'opportunità di ridurre lo stress e coltivare un atteggiamento positivo verso il futuro. In definitiva, il Natale ha un impatto significativo e positivo sulla felicità delle persone, rendendo questa festività un momento speciale e atteso con gioia".

SPIRITO NATALIZIO: LE PAROLE CHIAVE

Vivere positivamente il Natale? "È possibile grazie alla condivisione, all'incontro, al dono, all'atmosfera e al benessere psicologico". È quanto dichiarato da Valeria Fiorenza Perris, psicoterapeuta e Supervisore clinico sul sito di *Unobravo*. La condivisione conta tantissimo! Significa poter ricordare un sentire con qualcuno che per noi è importante; significa poter fermare un pensiero, un'emozione. Ci aiuta quindi a non sentire soli. Le festività natalizie sono anche l'incontro per eccellenza: si sta di più in famiglia e assieme agli amici. Ma per evitare stress e tensioni occorre trascorrere il nostro tempo dove ci sentiamo realmente a casa, dove non ci sembra di dover essere qualcosa di diverso da ciò che siamo. E poi c'è il dono quel qualcosa che dovrebbe far sentire meglio chi lo fa e chi lo riceve. L'altruismo implica infatti la possibilità di entrare in empatia con l'altro, intercettare i suoi bisogni e darvi risposta intervenendo attivamente. L'atmosfera natalizia è il simbolo per eccellenza del calore, della vicinanza emotiva, della cura e dell'attenzione reciproca: tutte dimensioni che riscaldano, rassicurano e che rappresentano un bisogno, più o meno consapevole, di ognuno di noi. E non ultimo il benessere psicologico. Tanti, dunque, gli elementi che possono concorrere a stimolare lo spirito natalizio dentro di noi, qualora non dovessimo riuscire a sentire attuale. Possono esistere tantissime ragioni per cui ci sentiamo in ansia, arrabbiati, impauriti e tristi. In questo caso il supporto di un esperto può essere determinante".

Flectorgo®

IN MISSIONE
CONTRO IL
DOLORE



ANCHE A STOMACO VUOTO

www.flector.it



AZIONE
RAPIDA



PICCOLA E
FACILE DA
DEGLUTIRE



ANCHE CONTRO
IL MAL DI TESTA

E un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente l'oggetto illustrativo. Autorizzazione del 19/02/2024.

• Natale a tavola •



IL TIRAMISÙ CON IL PANDORO

INGREDIENTI
(4/6 PERSONE)

- 250g di mascarpone
- 2 uova
- 50 g di zucchero semolato
- 200 ml di panna fresca
- 200 g di pandoro
- 100 ml caffè amaro
- cacao amaro q.b.

Indiscusso protagonista delle nostre tavole la storia del pandoro inizia a Verona nel 1894, quando dalle mani di Domenico Melegatti uscì un dolce dalla forma di piramide tronca a 8 punte, ricco di uova e burro. Da allora ne ha fatta di strada, tanto da diventare uno dei dolci più amati del periodo natalizio. E se avanza? Può nascere un'accoppiata vincente: il tiramisù con il pandoro, un dolce nuovo, irresistibile e goloso, molto amato e gradito. Ma anche una bella ricetta antispreco. Sì, perché in cucina niente si butta, tutto si ricicla. Pandoro compreso. Insomma, il

secondo lievitato più presente sulle tavole degli italiani, a Natale e dopo, prende nuova forma e si arricchisce di originali sapori. Il risultato? Una variante creativa di una delle ricette più amate e imitate nel mondo, perfetta per riutilizzare gli avanzi del pandoro dopo le feste.

PREPARAZIONE

Base di partenza: tagliate a fette il pandoro e adagiatele in una pirofila cercando di coprire bene il fondo. Con un pennello bagnate le fette con il caffè. Separate poi i tuorli dagli albumi. Montate quindi con una frusta elettrica i tuorli insieme allo

zucchero. Procedete aggiungendo poco alla volta il mascarpone, il tutto rigorosamente a temperatura ambiente. Amalgamate bene tutto il composto. Montate a neve gli albumi e uniteli delicatamente con un cucchiaino in legno al composto preparato, il segreto sta ne fare movimenti circolari dall'alto al basso. Ciò permetterà all'impasto di scomporsi. Allo stesso modo montate la panna fresca e incorporate alla crema. Completate spolverizzando sulla superficie il cacao in polvere. Riponete il tiramisù con il pandoro in frigo almeno per due ore prima di essere servito.

TUTTI PAZZI PER IL TENNIS!

di Stefania Antonetti

Aiuta corpo e mente. Fa bene al cuore, al cervello e al colesterolo. Stimola concentrazione e strategia. Allunga le aspettative di vita e insegna la padronanza di sé. Versatile e completo, adatto a qualsiasi età, il tennis è in cima alla lista degli sport più benefici per l'invecchiamento.



TENNIS E BENEFICI: TANTI, TANTISSIMI

Adatto a qualsiasi età se praticato con frequenza migliora in tempi rapidi le capacità aerobiche e anaerobiche. Studi scientifici rilevano che:

- **Aiuta a dimagrire:** un'ora di tennis fa bruciare 600 calorie e permette di rassodare braccia e i glutei.
- **Fa bene al cuore:** perché lo rende più "forte". Secondo uno studio pubblicato dal *New England Journal Of Medicine* praticarlo con costanza contribuisce a combattere il rischio di malattie cardiovascolari.
- **Migliora la circolazione:** i movimenti sono continuamente adattati in base alle variazioni dei tempi e degli spazi di gioco, spesso inaspettati e non previsti. Per questo la disciplina richiede un'elevata coordinazione neuromuscolare che coinvolge il corpo dalla testa ai piedi.
- **È amico delle ossa:** aumenta la massa muscolare e rafforza le ossa. Diverse ricerche dimostrano che i movimenti di tale disciplina sono in grado di accrescere la densità minerale ossea.
- **Migliora la flessibilità:** per colpire la palla è necessaria una certa elasticità che migliorerà man mano che si frequenta.
- **È un toccasana per la mente:** offre numerosi potenziali benefici psicologici per gli individui di tutte le età, che vanno dalla costruzione della fiducia e autostima nei bambini, al mantenimento delle competenze cognitive negli adulti e negli anziani.
- **Consente di sviluppare etica e disciplina e insegna ad affrontare al meglio risultati positivi e negativi:** chi lo pratica riesce a gestire al meglio la pressione e lo stress, con la prospettiva di imparare a essere competitivi in maniera sana. Altamente strategico, richiede l'ideazione di nuove idee per anticipare l'avversario in campo e garantisce una valida competizione anche in situazioni meteorologiche avverse, con la chance di abbattere qualsiasi difficoltà esterna.

SULLA VETTA DEL MONDO

Sinner, Musetti, Paolini, Berrettini, Errani, Arnaldi. L'eccellenza dell'Italia sportiva. Una generazione di talenti che ha saputo trasformare il tennis nel secondo sport nazionale, per tesserati e fatturato. Sono lontani gli anni luce in cui era considerato elitario appannaggio di una nicchia riservata agli appassionati. E non si esclude che, nei prossimi anni, possa avvicinarsi o addirittura superare il calcio in termini di partecipazione e rilevanza economica. Una stagione d'oro quella del tennis che ha saputo riscrivere le gerarchie internazionali.

EFFETTO SINNER: DIROMPENTE

In Italia dal 2023 la Fit ha registrato una crescita esponenziale di tesserati con 16,9 milioni di appassionati, di cui 7,4 milioni di fan dichiarati, superando persino la Formula 1, il campionato con più seguito a livello globale. Si scopre che dal 2016 a oggi, il numero di appassionati è cresciuto dell'86% (secondo i dati Demos per Repubblica) mentre il padel, più giovane ma in crescita, conta 5,1 milioni di appassionati italiani. Insieme, tennis e padel, producono un valore pari a 1,2 miliardi di euro in entrate fiscali e un impatto economico di 8,1 miliardi; i numeri registra-

no che è stata superata la soglia 1 milione di tesserati. Complessivamente si contano sul territorio nazionale 9.323 campi da tennis e 4.982 da padel, numeri che raccontano di una rete capillare di strutture a disposizione sia dei professionisti che degli amatori.

UNA GARANZIA DI LONGEVITÀ

Un entusiasmo per la racchetta che non si respirava dagli anni Settanta-Ottanta e che va ben oltre. Il tennis, infatti, piace anche agli scienziati: sono numerosi gli studi che nel corso degli anni hanno indagato e attestato i benefici. Tra le tante ricerche c'è quella

condotta dall'Università di Oxford e pubblicata dal *British Journal of Sports Medicine*, che ha dimostrato la capacità del tennis di diminuire del 47% il rischio di morte in generale. Giocare a tennis è stato associato a una maggiore aspettativa di vita, che si allunga di quasi 10 anni, più precisamente 9,7 anni in media, contro i 6,2 anni del badminton, i 4,7 anni del calcio o i 3,4 anni del nuoto. È stato dimostrato scientificamente che il tennis porta benefici per corpo, mente e relazioni sociali, soprattutto nella terza età; gli studi effettuati confermano che non migliora solo la salute fisica ma ha un impatto positivo anche sulla mente e sulla

vita sociale, aspetti cruciali fondamentali quando l'età avanza.

MITI DA SFATARE

Un esempio? Il fatto che il tennis sia uno sport asimmetrico e che faccia male. "È di grande aiuto poter abbattere con dati scientifici queste false credenze e affermare quanto lo sport e il tennis in particolare, abbiano riflessi straordinari sulla salute della persona. Anche durante la pandemia il tennis è stato consacrato come lo sport più sicuro da praticare in momenti molto difficili" sono le parole di Angelo Binaghi, presidente della Federazione Italiana Tennis e Padel (Fit).



CHAGALL, TESTIMONE DEL SUO TEMPO

Un percorso espositivo di sorprendente intensità emotiva che invita a immergersi nell'universo poetico di uno dei più importanti e amati maestri dell'arte del Novecento.

Marc Chagall
La sposa dai due volti (1927)
Olio su tela, 99,8x73 cm - Collezione privata
© Marc Chagall, by SIAE 2025
(cartella stampa)

Palazzo dei Diamanti di Ferrara ospita fino all'8 febbraio 2026 la grande mostra "CHAGALL, testimone del suo tempo". Un viaggio straordinario che rivela come Marc Chagall (Vitebsk, 1887 – Saint-Paul de Vence, 1985), universalmente noto per le figure fluttuanti e le colorate atmosfere incantate, abbia saputo mantenere viva la memoria della sua terra natale, della tradizione e degli affetti, proiettandoli sempre verso nuovi orizzonti espressivi. Attraverso 200 opere, tra dipinti, disegni e incisioni e due sale immersive che consentono di ammirare alcune creazioni monumentali in una dimensione coinvolgente e spettacolare, la mostra evidenzia la profonda umanità dell'opera di Chagall, artista plurale, visionario e testimone del suo tempo, cantore della bellezza e



a cura della redazione

custode della memoria. Volti scissi, profili che si moltiplicano, ritratti che si specchiano: attraverso il tema del doppio egli rivela la sua straordinaria capacità di cogliere la dualità dell'esistenza umana. E ancora amanti volanti, animali

CHAGALL, TESTIMONE DEL SUO TEMPO

fino all'8 Febbraio 2026
Ferrara, Palazzo dei Diamanti

Curatori:

Francesca Villanti e Paul Schneiter

Info: tel. 0532 244949
diamanti@comune.fe.it

www.palazzodiamanti.it

www.arthemisia.it
info@arthemisia.it

parlanti, bouquet esplosivi, diventano, trascendendo il visibile, metafore universali. Attraverso il suo sguardo poetico, Chagall trasforma l'esperienza personale in riflessione condivisa, svelando come dietro l'apparente semplicità delle sue creazioni si celino temi che toccano ogni essere umano: l'identità, l'esilio, la spiritualità e la gioia di vivere. In un'epoca di frammentazione, egli ci ricorda che l'arte può essere ponte tra mondi diversi, sintesi di tradizioni apparentemente inconciliabili, specchio fedele delle aspirazioni e delle contraddizioni dell'umanità. La sua opera celebra quella verità emotiva che rende tangibili i sentimenti più profondi dell'animo umano, elevando lo spirito verso una bellezza capace di trovare, anche negli orrori del tempo, barlumi di pace e comprensione.

immagine di sfondo: Marc Chagall Adamo ed Eva cacciati dal Paradiso (dettaglio) ©depositphotos.com



5 - 6 - 7 - 8 DICEMBRE IN TUTTE LE PIAZZE D'ITALIA

Sostieni la ricerca scientifica e la cura delle leucemie, dei linfomi e del mieloma.

Scopri dove trovare la tua stella su ail.it o chiama lo 06 70386060

#SeguiLastella

**Una stella
di Natale AIL
aiuta migliaia
di persone
a guardare
lontano.**

PRAGA

LA MAGIA DEL NATALE. E NON SOLO!



di Stefania Antonetti

Lo splendore dei palazzi barocchi, i misteriosi vicoli acciottolati, i fastosi viali imperiali, i ponti, le imponenti cattedrali e le chiese gotiche che svettano altissime con le loro guglie, donano a Praga un fascino particolare. Bellissima sempre, a Natale incanta.

Una "Città Magica" posata al centro dell'Europa. Elegante e misteriosa, la capitale della Repubblica Ceca è senza dubbio una delle città più belle d'Europa. Poche possono vantare il fascino dei suoi monumenti e la sua storia, le atmosfere del centro storico, protetto dall'Unesco e i suoi musicisti di strada. Non a caso la rivista turistica *Time Out* ha eletto Praga come città più bella del 2021 nell'ambito della classifica "Best cities in the world". Ma c'è un'occasione che, meglio di altre, amplifica la sua magia rendendola ancora più splendida.

IL NATALE

Grazie alla sua spettacolare architettura barocca e gotica, alle caratteristiche strade in pietra ed al famoso Orologio Astronomico, Praga è diventata una delle mete europee più popolari, soprattutto a Natale quando mostra il meglio di sé. È il momento in cui le vie della città e gli imponenti palazzi storici si vestono con luminarie e decorazioni, mentre le strade profumano dei prodotti e delle specialità tipiche vendute nei mercatini. La Città delle Cento Torri con le sue casette in legno affacciate sull'albero di Natale alto 24 metri (allestito nella

piazza della Città Vecchia) con i suoi presepi, le piste di pattinaggio e gli spettacoli dal vivo, è davvero suggestiva.

PRAGA FA RIMA CON MERCATINI

Dove è possibile trovare di tutto: dagli oggetti artigianali ai cibi della cucina tradizionale, dai pregiati cristalli di Boemia alle decorazioni natalizie. Impossibile non rimanere ammaliati dall'arte e dall'abilità di uno dei tanti artigiani intenti nella lavorazione del legno o del ferro. Basta poi girare lo sguardo per essere catturati anche dai bellissimi presepi viventi insce-



STREET FOOD NATALIZIO

Camminare e curiosare per i mercatini di Praga vuol dire: profumo misto di mandorle, prosciutto affumicato, cioccolato, cannella e chiodi di garofano. Potrebbe essere quindi l'occasione per assaggiare il re dello street food il *trdelník* (detto anche *trdlo* o *trozkol*), un dolce che in Italia ha preso il nome di "manicotto di Boemia", che andrebbe accompagnato dal vin brûlé, rigorosamente super speziato e servito bollente nei bicchierini di carta. C'è poi sua maestà il Prosciutto di Praga e il *gulash*, uno stufato di spezzatino di manzo con verdure cosparso di salsa. Un'offerta culinaria varia e deliziosa che spazia ancora tra *langos* alla *klobásá*, la salsiccia grigliata servita solitamente con una fetta di pane e mostarda, al *topinky*, il pane fritto con l'aglio che negli stand viene servito insieme a salse e cipolla cruda. È altrettanto consigliato ordinare lo *svarak*, un vino dolce rinforzato con un po' di brandy o rum o, come alternativa analcolica, il succo di mele caldo con cannella.

TRA CROCIERA SUL FIUME E MUSEI

E quando si è stanchi dei mercatini e delle grandi folle, potrebbe diventare interessante recarsi in uno dei tanti musei di Praga. Ce ne sono per tutti i gusti a partire dal Museo Nazionale; quello di Museo Kafka; il Museo del Comunismo; il Museo Ebraico; il Museo delle arti decorative; Sex Machines Museum; il Museo degli Alchimisti e dei Maghi e il Museo della tortura. E poi c'è la magia per nulla scontata della traversata del fiume Moldava, il quale può essere ammirato con una passeggiata lungo le sue rive o partecipando a una crociera. Soprattutto durante i giorni festivi, una gita in barca è il modo ideale per rilassarsi e godersi la città in modo privilegiato soprattutto di sera. In alcune crociere sono inclusi anche canti natalizi, biscotti e bevande calde per riscaldarsi durante il tour.

nati nelle piazze. Sicuramente i più famosi si trovano in Piazza della Repubblica (Náměstí Republiky), Piazza della Città Vecchia (Staroměstské Náměstí), Piazza Venceslao e al Castello di Praga (Pražsky Hrad). Il più grande complesso di castelli medievali del mondo e uno dei castelli più belli d'Europa che insieme all'area circostante (Hradčany), meglio nota come la "Collina del castello" rappresentano le principali attrazioni di Praga.

ALTRE TAPPE CONSIGLIATE

Non si può non citare il suo orologio astronomico (Pražsky Orloj) lo spettacolo più ambito per centinaia di visitatori in piedi davanti alla Torre del Municipio, torre che a sua

volta permette di ammirare la Piazza della Città Vecchia dall'alto. Ha il suo fascino anche il Ponte Carlo, che di notte si trasforma in una passerella romantica sotto la luce delle lanterne; ma anche la passeggiata nel quartiere di Malá Strana ("Città Piccola") quella al Giardino Vrtba e quella al quartiere ebraico. Suggerisiva è anche l'isola di Kampa, piacevole per camminare o sedersi ad osservare la Moldava e il Ruscello del Diavolo. C'è poi la Cattedrale di San Vito dove è custodita la cappella di San Vito, decorata con migliaia di gemme che conserva la statua del Santo e la Camera del Tesoro dove ci sono i gioielli della Corona. E ancora il Vicolo d'Oro, Nové Mesto e piazza Venceslao, teatro di numerosi eventi della storia del Paese e sim-

bolo incontestato della Città Nuova.

SPETTACOLI MUSICALI E PISTE DI PATTINAGGIO

Anche la musica e le coreografie natalizie meritano attenzione: la capitale ceca vanta una ricca storia musicale, molto riproposta nel periodo di Natale. Ad arricchire il programma natalizio ci sono i magici cori, le orchestre e i balletti presentati da artisti di talento nazionali e internazionali. Si tratta di eventi organizzati sia all'interno dei teatri, sia nelle piazze principali dove si esibiscono, vestiti con costumi tradizionali, musicisti, gruppi di danza e gruppi folcloristici. Altro must sono le piste di pattinaggio dislocate in diverse parti della città, imperdibili per chiunque visita Praga durante questo periodo. 



Oroscopo

a cura della redazione



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile



Toro
21 Aprile • 20 Maggio



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Questi ultimi mesi dell'anno ti offrono situazioni che sfidano la tua proverbiale testardaggine. Ricorda che sei nato per correre, non per sederti. Non temere dunque gli ostacoli: trasformali in trampolini. Un consiglio: cura la comunicazione e dialoga con semplicità.

Empatia e disponibilità è ciò che ti serve per affrontare con il giusto equilibrio alcuni conflitti che caratterizzeranno il periodo prenatalizio. In aiuto arriva anche la fortuna, fondamentale e inaspettato punto di svolta che ti aiuterà a concretizzare alcuni sogni.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio



Leone
23 Luglio • 23 Agosto



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Il 2025 chiude sotto i migliori auspici. Pervaso da emozioni positive a cui si aggiungono energia, grinta, empatia, passionalità e disponibilità. Sono le doti che disegnano i contorni di un progetto di vita e di amore che definiranno il futuro e ti renderanno felice.

Mai come in questo periodo è fondamentale non cedere alle richieste di altri. In sintesi: non è il momento per diventare un donatore emotivo o finanziario. Trasforma invece la fine dell'anno nell'occasione giusta per investire su te stesso e migliorare la tua immagine.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Il periodo segna alcuni turbamenti professionali ma anche momenti affettivi piacevoli. Si prospetta dunque un Natale luminosamente romantico. Anche la comunicazione gioca un ruolo importante: ti permette di preparare un "pasto sentimentale" appetitoso e passionale.

È giunto il momento per una pianificazione a lungo termine. Valuta quindi con cura tutte le scelte e cogli le opportunità che senti allineate con i tuoi valori. Il Natale farà da stimolo alla tua creatività, magari esplorando attività artistiche o passioni sopite.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Il 2025 sta per concludersi portando con sé un panierino misterioso di situazioni lasciate in sospeso ma che vorresti ancora afferrare. E l'arrivo delle festività natalizie non aiuta: sono fonte per te di ulteriore confusione, dubbi e perplessità. Capirti? Non è facile.

Gioia, intrattenimento e piacere. L'influenza di Giove si fa sentire favorendo così la sfera delle attività ricreative, dei passatempi e delle relazioni sentimentali. In perfetto equilibrio tra svago e responsabilità questo momento è davvero propizio e regala emozioni.

L'energia astrale concentrata sulle relazioni personali accelera cambiamenti inaspettati e incoraggia a stabilire confini più chiari. È il momento per liberarti delle dinamiche disfunzionali e attrarre persone che rispettano la tua sensibilità e il tuo spirito empatico.

neo Borocillina

Primi sintomi

Disinfetta la gola e combatte il bruciore



Gola Dolore

Azione antinfiammatoria rapida e mirata

PROPOLMIELE+

Innovazione naturale



Non lasciare che il mal di gola segni le tue giornate

ALFASIGMA

Neo Borocillina è un medicinale. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Neo Borocillina Gola Dolore è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 14/10/2024.



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/



SCENDONO LE TEMPERATURE E AUMENTANO *Convenienza e Benessere*

NOVEMBRE

NEOBOROCILLINA

16 e 20 pastiglie
VARI GUSTI



sconto
20%

BISOLVON

LINCTUS 200ml
BISOLSEC 200ml



sconto
20%

YOVIS

10 flaconcini
e 10 stick



sconto
20%

GAVISCON INTESTINO

CONFIORE 30 capsule
STITICHEZZA 30 capsule



sconto
20%

DICEMBRE

FLECTOR GO

20 capsule molli 25mg



sconto
20%

TACHIFLUDEC

10 bustine
VARI GUSTI



sconto
20%

SEKI

sciroppo 200ml



sconto
20%

ENTEROGERMINA

4MLD 20 flaconcini
6MLD 9 bustine



sconto
20%