



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Gennaio-Febbraio 2025

195

# PHARMA

magazine



**La tua Farmacia**  
il vero riferimento per la tua salute



CON **FROBEN**  
ANCHE L'INVERNO PUÒ  
ESSERE UNA BELLA  
STAGIONE

LINEA FROBEN  
CONTRO  
I DISTURBI  
DELLA GOLA.



IRRITAZIONE DELLA GOLA

MAL DI GOLA

MAL DI GOLA  
CON  
DOLORE ACUTO  
E INTENSO

AZIONE MIRATA  
CONTRO  
IL NASO CHIUSO

Froben Gola, FrobenPret e FrobenGolmed sono medicinali a base di turbioprotene. Froben Raffreddore è un medicinale a base di ossimetazolina cloridrato. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso leggere il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 14/05/2024. FRB-2024-0002.

# 2025



## Ipotizzare un Clima

*Ipotizzare un Clima  
di ininterrotti Soli  
fa più pungente l'Inverno  
L'intrizzata Fantasia si volge  
a un Paese fittizio  
per attenuare un Freddo  
non ovviato dai Gradi  
né mitigato dalla Latitudine*

~ Emily Dickinson

## È TEMPO DI BUONI PROPOSITI!

L'inizio del nuovo anno spinge a fare nuove promesse a sé stessi e agli altri. Promesse che potrebbero imporci un cambio di rotta, liberandoci dalle vecchie abitudini che sempre più spesso rispondono a quell'esigenza di cambiamento che arriva puntuale con l'inizio del nuovo anno. E da dove iniziare? Sicuramente da *Pharma Magazine* che apre il 2025 con la scoperta che spalanca la porta allo sviluppo di nuove terapie contro la celiachia. È stato scoperto infatti l'innesco dell'intolleranza al glutine. E tra curiosità e consigli evergreen torna quello di vaccinarsi; non come eventualità ma come condizione necessaria. Gli esperti sono chiari:

“per la stagione influenzale, è imperativo ribadire l'importanza della vaccinazione, in particolare negli anziani, nei soggetti immunodepressi e nelle persone con fragilità”. L'attenzione cade poi sul “Barre Workout over 40”, l'allenamento per le donne adulte che sognano la flessibilità delle ballerine, ma ballerine non sono. Attenzione anche al “tengo tutto non butto mai niente”. Perché, quando la necessità di accumulare beni, fino a ingombrare aree vitali della propria abitazione e la difficoltà a liberarsene raggiungono livelli clinicamente significativi, si entra nella sfera del disturbo di accumulo o disposofobia. Senza dimenticare a febbraio la Giornata Mondiale dell'Epiles-

sia, un'occasione importante per conoscere questa malattia neurologica e combattere lo stigma che spesso l'accompagna. Tra le curiosità spicca sicuramente la nuova tendenza del “doom spending” che tradotto vuol dire “tanto vale spendere”. I giovani, infatti, davanti a difficoltà economiche e sociali preferiscono sempre più investire in beni di lusso non essenziali. E tra le motivazioni che spingono al “vivere l'oggi”, ben si inserisce soggiornare o sciare nel borgo più alto d'Italia: il Sestriere le cui piste ospitano i Giochi Mondiali Special Olympics 2025. E non ultimo un tuffo nella mostra “Impression Morisot” a Palazzo Ducale di Genova fino al 23 febbraio 2025.



Direttore Editoriale  
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile  
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione  
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia  
STEFANIA ANTONETTI

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

Editore



**Moretti Editore**  
Edizioni Personalizzate s.a.s.  
Via Frugoni, 15/7 - 16121 Genova  
[morettieditore.com](http://morettieditore.com)  
[redazione@morettieditore.com](mailto:redazione@morettieditore.com)

Concessionaria esclusiva di pubblicità  
Edizioni Personalizzate  
Via Frugoni, 15/7 - 16121 Genova  
tel. 010 4222301  
[edizionipersonalizzate.it](mailto:edizionipersonalizzate.it)  
[info@edizionipersonalizzate.it](mailto: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](mailto:redazione@morettieditore.com)

©Proprietà letteraria riservata.

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

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

© foto e illustrazioni  
[depositphotos.com](http://depositphotos.com)  
salvo dove diversamente specificato

# Sommario

## INFLUENZA 2025 CONSIGLI E PREVENZIONE

di Stefania Antonetti

Febbre, dolori, brividi e raffreddore: sono i sintomi più comuni dell'influenza, un'infezione delle vie respiratorie che colpisce soprattutto durante i mesi invernali. Vaccinarsi resta il modo migliore per prevenire e combatterla. Anche il rafforzamento delle difese immunitarie gioca un ruolo fondamentale.



8

### SALUTE

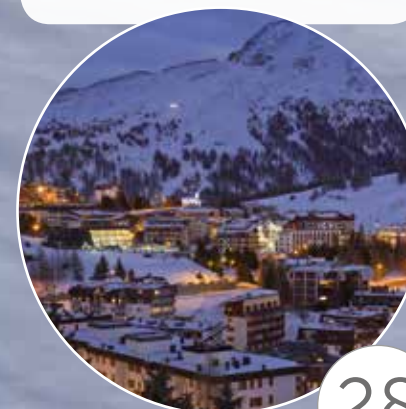
- 6 PILLOLE DI SALUTE  
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA  
GIORNATA MONDIALE  
DELL'EPILESSIA  
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ  
"Ragazzi...tanto vale  
SPENDERE!"  
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA  
DISPOSOFOBIA,  
quando l'accumulo  
diventa disturbo  
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE  
BARRE WORKOUT,  
armonia e flessibilità  
a passo di danza  
di Stefania Antonetti



24

### PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA  
Sua maestà la  
CIOCCOLATA CALDA!  
a cura della redazione
- 26 PERCORSI  
TRA MOSTRE E MUSEI  
IMPRESSION,  
MORISOT  
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO  
SESTRIERE,  
la stella più luminosa  
della Via Lattea  
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO  
a cura della redazione



28



## CELIACHIA:

scoperto  
cosa scatena  
la reazione  
al glutine



**Individuato per la prima volta l'innescò della reazione immunitaria al glutine, localizzato direttamente nell'epitelio intestinale. Lo studio apre la strada allo sviluppo di nuove terapie.**

"Finalmente!", potrebbe dire qualcuno. Dalla ricerca arriva infatti un'importante novità nella comprensione delle cause scatenanti della celiachia, una malattia autoimmune che colpisce una persona su cento e la cui incidenza è quasi raddoppiata negli ultimi 25 anni. In Italia si contano circa 600 mila celiaci di cui il 60% non ha ancora ricevuto una diagnosi. Chi ne soffre è costretto a evitare completamente gli alimenti contenenti glutine, una proteina presente in grano, segale e orzo. Attualmente non esistono terapie efficaci: nonostante siano in fase di studio vaccini e nanoparticelle per indurre tolleranza immunologica al glutine. Ma cosa è cambiato? Un gruppo di ricercatori coordinati dalla McMaster University in Canada ha trovato l'innescò della reazione al glutine che causa la celiachia: grazie a un modello dell'epitelio intestinale ricostruito in laboratorio è stato possibile dimostrare per la prima volta che le sue cellule sono direttamente coinvolte nell'attivazione del sistema immunitario. L'importante scoperta, pubblicata sulla rivista *Gastroenterology*, apre la strada allo sviluppo di nuove terapie mirate contro la celiachia. Per individuare l'innescò i ricercatori hanno sviluppato dei modelli (organoidi) dell'epitelio che riveste il lume intestinale; sono così riusciti a osservare quali molecole allertano le cellule immunitarie avvisandole della presenza del glutine e dimostrare che è l'epitelio che gioca un ruolo cruciale nell'attivare la risposta immunitaria. I ricercatori hanno inoltre scoperto che l'epitelio invia segnali più forti alle cellule immunitarie se sono presenti anche agenti patogeni. Ciò significa che potrebbe essere possibile prevenire la celiachia nelle persone a rischio individuando la presenza del patogeno e inibendo la sua interazione con il glutine e l'epitelio intestinale.

## IL FARMACO PER IL RUSSAMENTO



*Sulthiame*: un comune farmaco per l'epilessia risulta essere efficace nel ridurre i sintomi dell'apnea notturna. Uno studio internazionale, i cui risultati sono stati presentati al Congresso della *European Respiratory Society*, ha associato il farmaco a una marcata riduzione dei sintomi dell'apnea notturna. Questo vuol dire: maggiori opzioni per coloro che non possono utilizzare ausili respiratori meccanici come le macchine a pressione positiva continua delle vie aeree.

## UNA MELA AL GIORNO? NO DUE

Quante volte ci siamo sentiti ripetere la celebre frase? "Una mela al giorno toglie il medico di turno". Eppure, non è così. Partendo dal fatto che le mele sono ricche di fibre e polifenoli preziosi per l'organismo, uno studio dell'oltremarica ha dimostrato che occorre inserire due mele nella dieta quotidiana per abbassare il colesterolo cattivo nel sangue. Secondo tale studio sarebbero quindi due e non una le mele necessarie per apportare benefici all'organismo.



## SMETTERE DI FUMARE



Il fumo è sicuramente la prima causa di cancro ai polmoni. È stato dimostrato che può aumentare anche il rischio di gravi condizioni, come le malattie cardiache. Ma se si decide di smettere di fumare cosa accade davvero al nostro corpo? I benefici sono davvero sorprendenti riscontrabili persino dopo 20 minuti. Ma anche dopo 8, 48 e 72 ore. Ad esempio, solo 20 minuti dopo aver spento l'ultima sigaretta, il battito cardiaco inizia a calmarsi e a diventare più normale.

## GENNAIO NON FINISCE MAI

Per molti gennaio sembra non passare mai. Secondo gli psicologi, l'umore tutt'altro che allegro che inizia a manifestarsi proprio in occasione del *Blue Monday* (ovvero il giorno più triste dell'anno), potrebbe accompagnarci per tutto il primo mese dell'anno. Una tristezza su cui incidono diversi fattori, tra cui il tempo trascorso dalle vacanze natalizie, il meteo, il debito accumulato durante le festività, la motivazione e la necessità di intraprendere nuove azioni.



## MARTE È PIENO DI ACQUA

Il pianeta rosso non è così arido come si pensava. Gli scienziati hanno infatti trovato segni di acqua su Marte, sepolti a profondità sorprendenti! Un team di scienziati dell'Università della California Berkeley dopo aver analizzato i dati sismici raccolti dal lander *InSight* della NASA, atterrato su Marte nel 2018, ha scoperto che Marte potrebbe contenere abbastanza acqua nascosta nella sua crosta, tale da formare un oceano globale profondo quasi due chilometri.



## PIÙ PAZIENTI, PIÙ LONGEVI



Instabilità emotiva e stress percepito provocano effetti negativi sul nostro cervello. Ma cosa accade a chi perde spesso la pazienza? È stato dimostrato che le persone meno inclini a perdere la pazienza hanno una speranza di vita maggiore di due anni rispetto alla media. Sarebbe inoltre che le persone più tranquille, organizzate e autodisciplinate siano meno inclini al disturbo cognitivo lieve che può portare a vuoti di memoria e a problemi più seri.

## "MEDITATE, GENTE MEDITATE"

Perché? Perché, meditare modifica il nostro intestino e riduce ansia e depressione. La conferma arriva da uno studio sui monaci tibetani che ha evidenziato come il nostro cervello e il nostro intestino comunicano tra loro a tal punto da influenzare la loro funzionalità a vicenda. È emerso che i monaci tibetani hanno un microbioma intestinale molto più ricco di chi non medita e per questo rischiano meno in termini di ansia, depressione e malattie cardiovascolari.



## ATTENZIONE ALLA SOLITUDINE

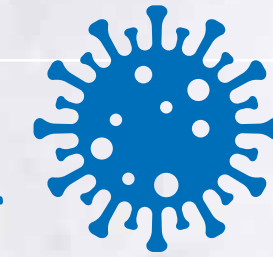


Malgrado la solitudine sia stata collegata a un maggiore rischio di malattie, nuove scoperte genetiche rivelano che potrebbe essere più un segnale di allarme che un fattore scatenante diretto. Un recente studio pubblicato sulla rivista *Nature Human Behaviour*, ha infatti evidenziato l'associazione tra la solitudine e l'aumento del rischio di contrarre malattie come ipotiroidismo, asma, depressione, abuso di sostanze psicoattive, apnea notturna e perdita dell'udito.



# INFLUENZA

## 2025 CONSIGLI E PREVENZIONE



*FEBBRE OLTRE I 38 GRADI, SINTOMI RESPIRATORI COME TOSSE E NASO CHE COLA, OCCHI ARROSSATI E DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI. NIENTE PAURA È ARRIVATA L'INFLUENZA. IMPERATIVO PERÒ RIBADIRE L'IMPORTANZA DELLA VACCINAZIONE IN PARTICOLARE NEGLI ANZIANI, NEI SOGGETTI IMMUNODEPRESSI E NELLE PERSONE CON FRAGILITÀ.*



di Stefania Antonetti

**P**remesso che non ci sono più le quattro stagioni neanche per i virus. Altrettanto vero è che con l'arrivo dell'inverno si registra un fisiologico aumento dei contagi dell'influenza stagionale. A cui si aggiunge il Covid che continua a circolare pur con modalità meno gravi rispetto agli anni precedenti e il virus sinciziale respiratorio (RSV), che provoca bronchiolite nei bambini. Non a caso l'inverno è considerato un periodo particolarmente delicato che non di rado mette sotto pressione il sistema sanitario e i nostri corpi.



## L'IMPORTANZA DELLE FARMACIE

Negli ultimi anni, si è assistito a un aumento del ricorso al medico di base in caso di influenza e sindromi respiratorie, tendenza che si è stabilizzata nel 2023 ed è continuata nel 2024. Risulta infatti che il 60% degli italiani consulta il medico di famiglia, mentre cresce il ricorso autonomo ai farmaci di automedicazione (25,5%) e la richiesta di consiglio al farmacista (17,8%). Le donne confermano un atteggiamento di gestione e cura più autonomo e consapevole, preferendo, in prima battuta, l'utilizzo di farmaci da banco per la gestione dei sintomi influenzali, gli uomini invece tendono a consultare gli amici e cercano informazioni online così come i giovani. Il 28,6% dei consigli arriva proprio da internet. Con l'età, aumenta la propensione a consultare il medico, con il massimo tra gli over 65, mentre l'uso di medicinali di automedicazione che si conoscono per esperienza è più comune tra le fasce d'età centrali. Queste tendenze riflettono un panorama in evoluzione, in cui il medico di base resta fondamentale, ma si affiancano nuove pratiche di cura che includono, oltre all'automedicazione, anche il supporto del farmacista. E' quanto emerge dalla ricerca condotta da Human Highway per Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica, presentata lo scorso anno in occasione di un evento stampa che ha visto la partecipazione di Fabrizio Pregliasco, Direttore della Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva - Università degli Studi di Milano - Direttore Sanitario d'Azienda - Irccs Ospedale Galeazzi Sant'Ambrogio di Milano e di Giovanna Hotellier dell'Istituto di Ricerca Human Highway.

## TUTT'ALTRO CHE BANALE!

"Innanzitutto, occorre precisare - spiegano gli esperti - che l'influenza stagionale è la più temuta tra le malattie invernali. Si tratta infatti di una patologia infettiva contagiosa che genera ogni anno delle vere e proprie epidemie, più o meno gravi a seconda dei virus influenzali implicati. Nonostante ciò, continua ad essere sottovalutata, in quanto viene spesso considerata una malattia banale. Ma non è proprio così. Normalmente si risolve in pochi giorni, ma, quando ad esserne colpite sono le categorie più fragili come gli anziani, bambini o le persone con malattie croniche, può sovrapporsi ad altri disturbi e causare complicanze anche gravi".

## COSA SAPPIAMO?

Nello specifico l'influenza è una malattia infettiva acuta che coinvolge l'apparato respiratorio (naso, gola e polmoni) il cui contagio segue un andamento tipicamente stagionale: in Italia, il picco si registra indicativamente da dicembre a fine febbraio, complici i ribassi stagionali e gli sbalzi di temperatura. "L'influenza comporta un'ampia gamma di quadri sintomatologici, che vanno dall'assenza di manifestazioni fino ai decorsi clinici gravi come polmonite, encefalite - aggiungono gli esperti -. Tra i sintomi più comuni si riscontra febbre, tosse, mal di gola, dolori muscolari e articolari, mal di testa e malessere generale".

## LE COMPLICANZE

La maggior parte delle persone guarisce entro una settimana e nei soggetti sani raramente dà luogo a complicazioni. Tuttavia, possono insorgere complicazioni serie nei soggetti considerati a rischio come bambini, anziani, persone affette da patologie croniche, donne in

## COS'È IL VACCINO ANTINFLUENZALE?

Nel mese di febbraio di ogni anno, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) fornisce le indicazioni sulla corretta composizione dei vaccini antinfluenzali per la stagione successiva. Dopo di che, il Ministero della Salute, sulla base delle indicazioni fornite dall'OMS, emana una Circolare di aggiornamento per il controllo dell'influenza stagionale. Quest'anno sono stati raccomandati vaccini così detti trivalenti, composti cioè da due nuovi ceppi di tipo A e da un nuovo ceppo di tipo B (per gli addetti ai lavori, i tre componenti del vaccino attuale sono codificati come: A/Victoria/4897/2022 (H1N1) pdm09-like virus, A/Thailand/8/2022 (H3N2)-like virus e B/Austria/1359417/2021-like virus).

## LE BUONE REGOLE DA APPLICARE

Raccomandato il vaccino antinfluenzale e anti-Covid, oltre ai farmaci di automedicazione, il professore Fabrizio Pregliasco ricorda che "l'informazione rimane essenziale per promuovere le buone pratiche di prevenzione, come la ventilazione regolare degli ambienti, il lavaggio frequente delle mani e l'uso della mascherina". Tutti comportamenti che non solo aiutano a prevenire la diffusione del Covid-19 e dell'influenza, ma che riducono anche il rischio di altre infezioni.


gravidanza, obesi gravi, personale sanitario e soggetti con difese immunitarie debilitate. Complicanze che possono derivare da altre infezioni batteriche o virali che si verificano dopo che l'influenza ha abbassato le difese dell'organismo. Malattie respiratorie e cardiovascolari preesistenti possono inoltre essere aggravate dall'influenza e le diverse combinazioni possono diventare non di rado pericolose.

## COME SI CONTRAE?

L'influenza si trasmette facilmente per via aerea. I virus si diffondono attraverso le goccioline di saliva

(droplets) e di muco emesse con starnuti, colpi di tosse o parlando a distanza ravvicinata e quando tali virus raggiungono le mucose delle vie respiratorie, provocano l'infezione. Sono virus in grado di sopravvivere anche al di fuori del corpo, non a caso la trasmissione può avvenire pure da mani, oggetti e superfici (fazzoletti, maniglie, interruttori della luce e rubinetti) contaminati dalle secrezioni respiratorie. Ciò spiega perché l'influenza si diffonde più facilmente tra familiari, compagni di scuola o colleghi e nei luoghi chiusi e affollati come i mezzi pubblici.

## PAROLA D'ORDINE: PREVENZIONE

Che tradotto vuol dire soprattutto vaccinazione. Il Ministero della Salute riconosce infatti nella vaccinazione la forma più efficace di prevenzione dell'influenza stagionale e, come ogni anno, ricorda che la copertura vaccinale ottimale per prevenire il diffondersi dell'epidemia e le relative complicanze è pari al 95% per tutti i gruppi a rischio. Tuttavia, nella scorsa stagione si è raggiunto ad esempio solo il 57% di copertura nella fascia di popolazione dai 65 anni e del 7% nella fascia dai 6 ai 23 mesi. 

FEBBRAIO

10

# GIORNATA MONDIALE DELL'EPILESSIA



a cura della redazione

Istituita nel 2015 dalla International Bureau for Epilepsy (IBE) e dalla International League Against Epilepsy (ILAE), la Giornata Internazionale dell'Epilessia, che quest'anno si celebra il 10 febbraio, gioca sempre più un ruolo importante nella diffusione di una maggiore consapevolezza circa una delle malattie neurologiche più diffuse al mondo. L'evento, che vede coinvolti 138 paesi, ha come obiettivo quello di sensibi-

lizzare il pubblico sulla condizione epilettica e incoraggiare la comprensione e l'accettazione delle persone affette da tale patologia, troppo spesso vittime di discriminazioni e pregiudizi. Combattere lo stigma e promuovere l'inclusione rimane una sfida fondamentale in Italia e nel mondo, così come sostenere strategie di cura sempre più efficaci e inclusive per tutti i malati, diagnosi precoci e supporto adeguato alle cure.



## EPILESSIA: L'IMPORTANZA DELLA CONOSCENZA

“È fondamentale aumentare la consapevolezza e la comprensione di questa malattia, talvolta invisibile e garantire ad ogni persona di poter essere curata e supportata nel rispetto della sua dignità”. Così scrive in una nota il Ministro per le disabilità Alessandra Locatelli. Far chiarezza diventa dunque fondamentale per aiutare a capire meglio una tra le più frequenti patologie neurologiche peraltro riconosciuta come malattia sociale dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms).

## COS'È L'EPILESSIA?

La parola stessa deriva dal verbo greco *επιλαμβάνειν* (*epilambanein*) che vuol dire “essere sopraffatti, colti di sorpresa”. Nello specifico la Società Italiana di Neurologia precisa che: “L'epilessia è una malattia caratterizzata dalla persistente predisposizione dell'encefalo a generare crisi epilettiche. Quest'ultime sono manifestazioni cliniche molto variegata, che insorgono improvvisamente, hanno breve durata (da pochi secondi a 2-3 minuti) e sono determinate da impulsi elettrici abnormi di uno o più gruppi di neuroni “ipereccitabili”. Una condizione neurologica dunque caratterizzata da una predisposizione a generare crisi epilettiche ricorrenti ossia il risultato di una temporanea alterazione del normale funzionamento del cervello. Si parla di epilessia, ma sarebbe più corretto parlare di epilessie in quanto alcune forme esordiscono precocemente, già nei primi mesi di vita (e possono associarsi ad altre manifestazioni di un disturbo dello sviluppo del sistema nervoso) altre in differenti età dello sviluppo. Alcune forme

possono guarire, altre sono croniche ma controllate dai farmaci, altre sono farmaco resistenti (circa il 30%) mentre le cause possono essere genetiche, strutturali, infettive, metaboliche, autoimmuni.

## I NUMERI DELL'EPILESSIA

Una patologia cronica che colpisce oltre 50 milioni di persone nel mondo di cui 6 milioni solo in Europa mentre Italia si stima ne soffrano circa 500.000 persone (circa 1 persona ogni 100). Dall'insieme dei dati pubblicati, risulta che, in un anno, il numero di nuovi casi di epilessia in Italia è pari a circa 36.000 il cui esordio può avvenire a qualunque età, con picchi sicuramente nella popolazione pediatrica e anziana. La Federazione Italiana Epilessia precisa infatti che: “in età pediatrica l'epilessia rappresenta la principale malattia neurologica: nel 60% dei casi, l'esordio avviene in questa fascia di età e, in Europa, circa 5 bambini su 1000 sono affetti da una forma di questa patologia. Si tratta di un dato preoccupante poiché l'insorgenza precoce della malattia causa, in molti casi, deficit neurologici a lungo termine. <sup>(1)</sup>”





# "RAGAZZI... TANTO VALE SPENDERE!"



di Stefania Antonetti

**Incertezza economica e impossibilità a risparmiare? E allora, altro che tagliare le spese! Senza pensare troppo al domani si punta invece ai beni di lusso, viaggi e moda firmata. È il "doom spending" la tendenza dei giovani a sperperare per gratificazioni immediate.**

**S**cegliere di vivere l'adesso rinunciando a una stabilità per il domani. Follia? No per alcuni, si chiama sopravvivenza. Perché di fronte ai problemi economici, ai disagi sociali, alle lotte politiche, tanti giovani hanno deciso di reagire. Come? Semplicemente spendendo. Un fatalismo sempre più diffuso tra i Millennials, ossia i nati tra i primi anni Ottanta e la metà degli anni Novanta e quelli della Generazione Z, i nati tra il 1995 e 2010, detti anche Centennials, perché a cavallo del nuovo secolo. Una tendenza che si traduce in una

spesa compulsiva, una sorta di bulimia da shopping dove l'ansia per il futuro si mescola alla possibilità di acquisto a portata di click.

## È TEMPO DI "DOOM SPENDING"

Così di fronte ai problemi e alle preoccupazioni economiche ci si lascia andare a spese compulsive di beni di lusso non essenziali per essere gratificati nell'immediato. Una tendenza esasperata proprio da un senso di rassegnazione o fatalismo nei confronti delle future prospettive finanziarie, alimentato dalla convinzione che obiettivi tradizionali come la proprietà di una casa e il risparmio per la pensione siano oramai irraggiungibili. Di fronte quindi a preoccupazioni di tal genere, è curioso osservare come, invece di risparmiare, sempre più persone si lascino andare a spese impulsive ed emotive, senza pensare al domani.

## UNA FUGA DALLO STRESS

I giovani piuttosto che accantonare, spendono. A confermarlo è un recente studio di Credit Karma, che ha rivelato che il 43% dei millennials e il 35% della Gen Z adotta

questa pratica per sentirsi meglio. Ma dietro tale spinta all'acquisto c'è una realtà più oscura. Ylva Baeckström, docente di finanza al King's Business School, in un'intervista alla *Cnbs* ha definito questo comportamento "malsano e fatalista". "La continua esposizione a notizie negative sui social - dice - fa percepire ai giovani che il loro futuro sia già segnato e questo senso di impotenza li spinge a spendere per sentirsi meglio, minando a lungo termine la loro sicurezza economica".

## NESSUNA SORPRESA


Non stupisce infatti che siano proprio le nuove generazioni al centro del fenomeno che preoccupa non poco gli analisti finanziari, poiché contribuisce ad aggravare il problema del debito. E tra le cause c'è sicuramente l'aumento incontrollato degli affitti: negli Stati Uniti, per esempio, solo nell'ultimo decennio, i canoni sono cresciuti del 40,7% più dell'inflazione e a risentirne sono stati propri loro i giovani, coloro ossia che stipulano contratti di locazione.

## E IN ITALIA?

Il nostro paese non è certo da

meno: nell'ultimo anno gli affitti hanno subito un aumento del canone dell'8,5% su base nazionale, con punte che superano il 10% in alcune regioni del Centro e Sud Italia. Nonostante l'evidente difficoltà nel risparmiare, non è del tutto corretto concludere che i giovani stiano facendo scelte finanziarie sbagliate. Il calo dei tassi di risparmio potrebbe non essere solo una conseguenza, ma anche una delle ragioni alla base del doom spending, che crea un circolo vizioso che spinge sempre di più verso le spese impulsive.

## MA È DAVVERO COSÌ PERICOLOSO?

La verità, come spesso accade, è nel mezzo. Spendere per esperienze che regalano felicità immediata ha il suo perché, anche se non contribuisce a far crescere i risparmi. Ma è altrettanto vero che oggi molti preferiscono godersi la vita, piuttosto che risparmiare per un futuro incerto. Ma il rischio c'è: questa abitudine può trasformarsi in un problema vista l'inflazione che morde, i tassi di interesse sempre più alti e il mercato del lavoro sempre più complicato. 



# QUANDO IL RITMO CAMBIA FREQUENZA



**La fibrillazione atriale è la forma più comune di aritmia diffusa a livello mondiale. Un disturbo cardiaco che si verifica nel momento in cui gli atri del cuore iniziano a battere in maniera rapida e disomogenea, ostacolando la capacità del cuore di pompare sangue in modo corretto ed efficace. Questa anomalia cardiaca può provocare vari sintomi e portare a gravi complicazioni se non trattata in modo adeguato e tempestivo. Ma i sintomi possono anche non manifestarsi e rendere una persona inconsapevole.**

## SINTOMI CHE PARLANO

I sintomi della fibrillazione atriale sono variabili. I campanelli di allarme a cui prestare attenzione sono:

- Palpitazioni: Percezione di battito veloce e irregolare
- Affanno: Difficoltà a respirare o mancanza di respiro
- Debolezza: Affaticamento o debolezza a livello generale
- Vertigini: Capogiri o giramenti di testa
- Dolore toracico: Disagio, dolore o pressione al torace

Oltre a questi sintomi principali, alcune persone riferiscono anche: sudorazione eccessiva, sensazione di ansia, pallore, disorientamento, svenimenti e brevi episodi di perdita della coscienza, anche se molto rari.

## COSA SCATENA L'ARITMIA?

La fibrillazione atriale è una condizione complessa e multifattoriale, tra cui genetica, stili di vita e patologie cardiache pregresse.

La prevenzione della fibrillazione atriale inizia proprio con la consapevolezza dei fattori di rischio che possono predisporre una persona a sviluppare questa condizione. Scelte di vita

e di natura mediche che spesso possono essere controllate.

- Ipertensione arteriosa
- Malattie cardiache preesistenti
- Insufficienza cardiaca
- Età avanzata
- Diabete
- Sovrappeso e Mancanza di movimento fisico
- Abuso di farmaci, droghe e fumo

Ma anche livelli elevati di stress, apnea ostruttiva del sonno, consumo eccessivo di alcol e disturbi gastroesofagei.

## MONITORARE È IL PRIMO PASSO

Prevenzione vuol dire sottoporsi regolarmente a controlli cardiaci. Esistono vari strumenti per effettuare un check-up cardiovascolare in tempi rapidi, come i misuratori di pressione, gli ECG portatili e i monitor della frequenza cardiaca. Oggi le farmacie e gli studi medici sono attrezzati di strumenti sofisticati in telemedicina, collegati in remoto con centri di cardiologia di primo livello. ●







**MAL  
DI GOLA?**

**LENIGOLA 2ACT**

- 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.



# DISPOSOFOBIA

## QUANDO L'ACCUMULO DIVENTA DISTURBO

 di Stefania Antonetti

**LIBRI, VESTITI, OGGETTI D'ARTE E GADGET TECNOLOGICI. TUTTI ACCATASTATI. MA QUANDO LA TENDENZA ALL'ACCUMULO INTERFERISCE CON LA VITA QUOTIDIANA E COMPROMETTE IL BENESSERE PSICOLOGICO, ENTRA IN GIOCO UN PROBLEMA COMPLESSO CHE VA AL DI LÀ DELLA SEMPLICE TENDENZA A CONSERVARE LE COSE. È LA DISPOSOFOBIA.**



## ACCUMULATORE SERIALE: CHI È?

È colui che spreca tempo, soldi e salute. Denaro: sperpera acquistando oggetti che già possiede. Tempo: per conservare cose che non servono. E la salute? Il disturbo dell'accumulo compulsivo porta con sé non pochi problemi: non a caso tende a deprimersi, è irascibile, è spesso di cattivo umore, ha problemi di insonnia ed è ansioso.

## NON È UN COLLEZIONISTA

Accumulare o collezionare? La differenza sta nella gestione dello spazio, nella cura e nell'utilizzo di specifici oggetti. Un collezionista se ne prende cura, li riordina, li cataloga e li esibisce con fierezza; un accumulatore patologico perde invece interesse per gli oggetti che ha, li accatasta senza cura in spazi che permettono solo di muoversi in casa, sviluppando di conseguenza un senso di vergogna per quanto conservato, salvo ritenere tutto indispensabile quando incombe la minaccia della separazione.

**E**dai...è abbastanza normale tenere un quaderno delle elementari, il vestito della prima comunione del proprio figlio ma anche il biglietto di un concerto, la carta di un cioccolatino o addirittura un vestito che potrebbe tornare di moda. Diventa meno normale se i vestiti, i quaderni e i biglietti si mantengono tutti indifferentemente. Per alcune persone la difficoltà a separarsi dagli oggetti potrebbe diventare in alcuni casi una vera e propria patologia ossessiva.

### È LA DISPOSOFOBIA

Psicologi e psichiatri la definiscono: "come un disturbo da accumulo o accaparramento compulsivo. Il termine deriva dall'unione di due parole, una inglese *"to dispose"* che significa gettare via, disfarsi di qualcosa e l'altra greca *"phòbos"* ossia fobia". Che tradotto vuol dire paura di buttare via. Un disturbo da non sottovalutare poiché tale meccanismo distorto che alimenta la disposofobia e che compromette

te in modo severo la qualità di vita di una persona, ha un'incidenza di gran lunga maggiore di quanto si possa immaginare. Si stima infatti che nei paesi occidentali abbia una diffusione che si aggira tra il 2 e il 5% della popolazione".

### "TENGO TUTTO E NON BUTTO NIENTE"

"Quando il desiderio di trattenere oggetti senza disfarsene (o l'acquisto di nuovi oggetti senza utilizzarli) arriva a interferire con le attività quotidiane come l'igiene personale, la pulizia della casa o il riposo, occorre chiedere aiuto - consigliano psicologi e psicoterapeuti -. A questa condizione si aggiunge un disagio sociale poiché molti accumulatori evitano il contatto o l'ingresso di altre persone nelle proprie case, a causa dell'imbarazzo legato al disordine e finiscono spesso per isolarsi. Nel caso di convivenza con altre persone, devono affrontare tensioni significative, dovute al disordine generato proprio dagli oggetti accumulati".

## ACCUMULATORE SERIALE: QUALI OGGETTI CONSERVA?

Coloro che soffrono di disposofobia possono mantenere diversi tipi di oggetti, alcuni di questi sono maggiormente ricorrenti, come: vestiti; giornali e riviste; documenti e carte, vecchie ricevute, bollette, estratti conto e altro materiale cartaceo; libri; attrezzature e utensili; oggetti da collezione; prodotti alimentari; articoli per la casa come piatti, posate, biancheria da letto e asciugacapelli e non ultimi vecchi apparecchi e hardware, componenti e cavi.


## COSA FARE E NON FARE?

È importante evitare qualsiasi tentativo di forzare la persona ad eliminare gli oggetti oppure obbligarla a ripulire l'ambiente. Tutto ciò potrebbe peggiorare la situazione. Il trattamento per la disposofobia è complesso e richiede un approccio multidisciplinare che coinvolga professionisti come psicologi, psichiatri e assistenti sociali. Sicuramente tra gli approcci terapeutici più utilizzati ci sono: la terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC); la terapia farmacologica: in alcuni casi, infatti, i farmaci antidepressivi o ansiolitici possono essere prescritti per alleviare i sintomi associati al disturbo da accumulo e non ultimo il supporto sociale e familiare.

### UN DISTURBO SOTTO OSSERVAZIONE

Un male oscuro di cui si parla da tanto in modo più o meno scientifico: sono infatti molti i film e le trasmissioni televisive (come "Vite sommerse") che hanno affrontato il problema. Problema che soltanto dal 2013 compare come entità definita nel DSM-5 (Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali), inserita nella grande categoria dei disturbi correlati al DOC ossia Disturbo Ossessivo Compulsivo. "E' bene osservare - chiariscono gli esperti - che le persone interessate non accumulano oggetti per motivi di paura o ansia, come nel DOC, ma spesso a causa di un attaccamento emotivo ad essi o alla difficoltà di prendere decisioni sull'opportunità di tenere o scartare gli oggetti. Cosa ancora più rilevante sono i pensieri relativi all'accumulo che non sono percepiti come intrusivi né hanno tratti ripetitivi".

### PER UNA MAGGIORE CHIAREZZA

Ci ha pensato un gruppo di studio coordinato dalla prof.ssa Caterina Novara, dell'Università di Padova che ha portato avanti una indagine i cui risultati sono stati pubblicati sulla prestigiosa rivista *PLoS One*. "Una delle caratteristiche principali dell'accumulo compulsivo - hanno spiegato la Novara e colleghi - è una significativa resistenza a scartare gli oggetti, alimentata da convinzioni disfunzionali ed emozioni negative ingiustificate che gli accumulatori tendono a provare quando si liberano dei propri beni. L'obiettivo principale del nostro studio era esplorare i processi psicologici che gli individui, con caratteristiche di accumulo compulsivo elevate e gli individui con caratteristiche di accumulo compulsivo basse, sperimentavano quando dovevano separarsi da un bene di valore". 



# x2 VOLTE PIÙ VELOCE\*



NUROFEN



**MAL DI TESTA**



**DOLORI MUSCOLARI**



**DOLORI ARTICOLARI**



**DOLORI MESTRUALI**



**MAL DI DENTI**

**\*RISPETTO A NUROFEN COMPRESSE**

Nurofencaps è un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 12 anni d'età. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 03/07/2024.

IN CUCINA



## SUA MAESTÀ LA CIOCCOLATA CALDA!


**C**omfort food per eccellenza ideale nelle fredde giornate invernali per coccolarsi e riscaldarsi. Dolce, densa e cremosa è un appuntamento imperdibile e super rilassante. Un'autentica delizia che affonda le sue origini in un passato lontanissimo. La pianta del cacao ha origini antichissime, così come antichissimi sono i suoi benefici. Si presume che fosse presente più di 6000 anni fa nel Rio delle Amazzoni. Per i Maya il cioccolato era la "bevanda degli dèi" e gli Aztechi utilizzavano i chicchi di cacao come merce di scambio. In Italia arriva nel Seicento grazie ad un commerciante di Firenze, Francesco d'Antonio Carletti, che lo diffonde alla corte di Cosimo III de Medici. Ma dob-

biamo agli inglesi la versione con il latte. Fu nel XVIII secolo, con la nascita delle *chocolate house* inglesi, in cui la clientela poteva consumare una tazza di cioccolata dopo pranzo e parlare di politica, scienze, economia e filosofia, che venne alla luce la cioccolata calda e densa con latte che amiamo oggi. Da allora ha conquistato tutti, persino il compositore austriaco Mozart e il drammaturgo italiano Goldoni.

### INGREDIENTI

- 1 litro di latte intero
- 150 g di zucchero
- 100 g di cacao amaro
- 50 g di amido di mais
- 1 bacca di vaniglia
- panna montata

### PREPARAZIONE

Nessuna difficoltà, pochissimi minuti di cottura e la cioccolata calda è pronta. Occorre scaldare il latte con la bacca di vaniglia, portandolo al limite del bollore. Abbassate la fiamma e spegnete lasciando la bacca in infusione ancora per qualche minuto. Miscelate in una ciotola il cacao con lo zucchero e l'amido di mais e dopo aver eliminato la bacca di vaniglia, versate il latte caldo sulle polveri e mescolate evitando che si formino grumi. Rimettete il tutto sul fuoco e fate bollire per due minuti continuando a mescolare. Quando la cioccolata sarà densa spegnete il fuoco, versate in tazza e aggiungete un ciuffo di panna montata. 



# BARRE WORKOUT

## ARMONIA E FLESSIBILITÀ A PASSO DI DANZA



di Stefania Antonetti

**Dall'incontro tra la danza classica, allungamenti e addominali nasce il barre workout, una disciplina pensata per tonificare e migliorare la forza e la resistenza muscolare. Un allenamento perfetto studiato anche per le donne che hanno superato gli "anta". Requisiti? Nessuno!**

**S**chiena dritta, spalle aperte, gambe allineate, glutei contratti. Tra *arabesque* e *plié* si accarezza con il braccio leggermen- te flesso e ci si impadronisce della sbarra, l'attrezzo simbolo per eccellenza del balletto classico. E "*Et voilà*" la sbarra si trasforma in strumento adatto a tutte, giovani e meno giovani, senza velleità da ballerini. Esplode il fenomeno danza classica per adulti così come le sue varianti. Obiettivo: migliorare la postura, il tono muscolare e la flessibilità, fisica e mentale.

### UN ESEMPIO? IL BARRE WORKOUT

Tra le "mutazioni" più serie troviamo questo tipo di allenamento che unisce elementi tratti da discipline diverse. Perfetto per chi ama la danza, vuole migliorare la postura e muoversi a suon di musica. D'obbligo precisare che, nella sua versione purista, il barre workout nasce negli Stati Uniti durante gli Anni 70, nelle palestre frequentate dai ballerini a riposo, sempre alla ricerca di forme di allenamenti finalizzati a conservare i benefici della danza praticata a livello professionale. Oggi invece è pensato e rivolto a tutti, giovani e meno giovani che vogliono aumentare la tonicità, rendere più fluido il movimento e affinare i riflessi. In Italia

è approdato definitivamente prima della pandemia.

### IN COSA CONSISTE?


Si tratta di un total body alla sbarra dove i ballerini dallo yoga acquisiscono la flessibilità, dal pilates la postura e dalla danza la coordinazione. Si impara a coordinare braccia e gambe, a stare meglio in equilibrio, a trovare una corretta postura e a ottenere un buon condizionamento muscolare. Ma non finisce qui: l'allenamento prevede anche esercizi core, per stabilizzare i muscoli e ottenere migliore mobilità articolare. Complessivamente si tratta di una disciplina adatta a tutti, anche a chi ha superato gli "anta": l'importante è adattare l'impegno alle proprie condizioni fisiche, senza chiedere troppo a sé stessi. Non a caso ci si è spinti oltre.

### HAI PIÙ DI 40 ANNI E AMI LA DANZA?

"Ecco allora l'esercizio che ti cambia la vita e rende bellissimi". Slogan perfetto per il Barre Workout Over 40, l'allenamento specifico per le donne adulte che sognano la flessibilità delle ballerine, anche se ballerine non sono. Tra le varianti della danza spopola infatti questa nuova disciplina che combina la tecnica della danza classica alla sbarra con esercizi di

stretching e tonificazione, pensato appositamente per le donne adulte. Creato da Silvia Paoli, giornalista, scrittrice e insegnante certificata nel metodo Danza Classica No under 40, il barre workout over 40 si svolge a San Vincenzo (LI) e online in tutta Italia, così come a Milano. L'allenamento è aperto a tutti ed è stato studiato per trarre il massimo beneficio dagli esercizi alla sbarra senza le difficoltà tecniche della danza.

### REQUISITI FISICI? NESSUNO

"In tante non hanno neanche mai fatto danza classica - spiega Silvia Paoli -. Poi, ognuna si regola durante la lezione su ciò che riesce a fare col suo corpo. Si comincia con 8-10 minuti di riscaldamento e mobilità lavorando con gli esercizi di sbarra a terra per evitare di pesare sulle articolazioni. Dopodiché, ci si alza e per 40 minuti si lavora in piedi alla sbarra, concludendo con lo stretching finale. Nell'allenamento ho inserito molti addominali, rotazioni, allungamenti, stretching e piccoli pesi per le braccia. Nella danza classica, infatti, è la tenuta della posizione che disegna la muscolatura. Il peso rende consapevoli del movimento e rinforza i muscoli. In più, c'è anche una piccola coreografia dedicata ogni mese al personaggio di un balletto famoso". 

### I RISULTATI FISICI

"Il barre workout over 40 permette di tonificare e allungare glutei, cosce, braccia e addominali - afferma l'insegnante Silvia Paoli -. Si notano anche miglioramenti sulla mobilità delle caviglie perché lavorando sulla mezza punta si rinforza la muscolatura, si allunga il tendine di Achille e si rende più flessibile il collo del piede. Questo aiuta anche a prevenire gli infortuni e dona più eleganza nel movimento".

### I BENEFICI PSICOLOGICI

"La pratica di questa disciplina aiuta a sentirsi più femminili, aumentando la sicurezza di sé persa con le preoccupazioni per l'arrivo della menopausa - aggiunge Silvia Paoli -. Un altro risvolto positivo è quello di essere tra pari: non c'è il confronto con le ragazze giovani che può mettere in crisi, ma donne con esigenze e difficoltà simili. La condivisione che si viene a creare è qualcosa di commovente: le donne più giovani sono di aiuto alle altre perché è come se si vedessero nel futuro. Durante le sequenze con tanti cambi di direzione, ci vuole molta concentrazione e questo allena anche la memoria, l'attenzione e la coordinazione - continua Silvia Paoli -. Così facendo si stacca la mente da pensieri e problemi. E ogni piccolo progresso è un grande successo che gratifica e fa bene anche all'umore".

### "MAI DIRE MAI"

"Una volta si pensava che la danza classica fosse adatta solo a ragazze molto giovani o addirittura che occorreva iniziare in età infantile. Tale convinzione fortunatamente sta svanendo -. Lo sport fa bene a tutte soprattutto con l'avanzare dell'età. Non è assolutamente vero che più si va avanti con l'età più è difficile praticare attività sportive - il monito arriva da Silvia Paoli. Il corpo, anche dopo i 40 anni, tende a modellarsi con lo sport e a portare benefici alle ossa e i muscoli".



# IMPRESSION, MORISOT



in alto: *Ragazza in un parco*, 1893  
©2024. Ph Josse/Scala, Firenze  
a sinistra: *Eugène Manet in giardino con sua figlia*, 1883  
© Christian Baraja SLB  
al centro: *Fanciulla con cane*, 1886  
© Christian Baraja SLB

**Arriva a Genova nella splendida cornice dell'appartamento del Doge di Palazzo Ducale la prima grande mostra in Italia sulla figura di Berthe Morisot, la pittrice della luce.**

**15** aprile 1874. 150 anni fa a Parigi nasceva l'impressionismo. Un terremoto nella storia dell'arte. Rifiutati dal Salon ufficiale che riuniva artisti legati all'Académie des Beaux-Arts della capitale francese, 30 giovani pittori si riuniscono nello studio del fotografo Felix Nadar, dove espongono 63 opere. Tra i giovani dissidenti Edgar Degas, Paul Cézanne, Pierre Auguste Renoir, Camille Pissarro, Alfred Sisley, Claude Monet. E una sola pittrice: Berthe Morisot (1841-1895). Insieme daranno vita al movimento impressionista, termine nato dalla stoccata di un critico, che giudicava incompleto e impreciso il loro modo di dipingere. Organizzata in collaborazione con il Museo di Belle Arti di Nizza la mostra *"Impression, Morisot"*, allestita a Palazzo Ducale di Genova



a cura della redazione

fino al 23 febbraio 2025, è indiscutibilmente ricca di fascino. La sua curatrice, Marianne Mathieu è tra le più rinomate esperte dell'opera di Berthe Morisot e studiosa della storia dell'impressionismo, prota-

## IMPRESSION, MORISOT

Dal 11 Ottobre 2024  
al 23 Febbraio 2025

Genova: Palazzo Ducale,  
Appartamento del Doge,  
Piazza Matteotti 9

Curatrice: Marianne Mathieu

Ticket Office:  
biglietteria@palazzoducalde.genova.it  
Centralino:  
Tel. 010 8171600  
palazzoducalde@palazzoducalde.genova.it

gonista di molte scoperte scientifiche in questo ambito ed è la stessa che cura anche la mostra di Nizza: *Berthe Morisot. Escales impressionistes*. L'evento, che riserva alcune novità scientifiche correlate ai soggiorni in Riviera e all'influenza sulla sua opera, rientra nelle celebrazioni ufficiali del 150° anniversario dell'impressionismo ed è inclusa nella stagione commemorativa avviata dal Museo d'Orsay di Parigi, il cui direttore firmerà un testo in catalogo. Attraverso più di 80 opere, documenti fotografici e d'archivio, l'esposizione ripercorrerà, toccando aspetti inediti, l'intera carriera e vita privata dell'artista, che ha condiviso il suo percorso intimo, familiare e professionale non solo con i più grandi artisti dell'epoca, ma anche con figure di intellettuali quali Stéphane Mallarmé ed Emile Zola. 

sfondo pagina: La Senna a Valvins, 1893 (dettaglio) © Christian Baraja SLB



# la Farmacia



## Il punto di riferimento per la vostra salute



# SESTRIERE

## LA STELLA PIÙ LUMINOSA DELLA VIA LATTEA

Immersa nel cuore delle Alpi Piemontesi, quasi a toccare il cielo con i suoi 2035 metri di altitudine sorge Sestriere. Una perla incastonata tra le vette innevate, meta imperdibile per gli amanti degli sport invernali e per chi desidera immergersi in un paesaggio montano di autentica bellezza.



di Stefania Antonetti

**B**ellezza dei paesaggi; piste da sci e impianti di primo livello; numerose attività invernali extra sci; buon cibo e relax e non ultimo ampie possibilità per le famiglie con bambini. Questi cinque motivi potrebbero essere già sufficienti per visitare e soggiornare in questo piccolo borgo, situato tra la Val Chisone e la suggestiva Val di Susa. Una gemma incastonata sull'omonimo colle, un tesoro naturalistico, ma anche il Comune più alto d'Italia. Punto d'incontro tra comfort e svaghi: notevole è difatti l'offerta sportiva, raffinato è lo shopping e vari sono i divertimenti. Una località mondana che è riuscita comunque a mantenere intatto il suo fascino

grazie ai suggestivi scenari alpini circostanti.

### LA VIA LATTEA

A 100 km dal capoluogo torinese, Sestriere fa parte del comprensorio sciistico internazionale della Via Lattea, che comprende altre 7 località montane tutte collegate tra loro dagli impianti di risalita: Sauze d'Oulx, Oulx, Sansicario, Cesana, Pragelato, Claviere e la francese Montgenèvre, che offrono complessivamente oltre 249 piste (7 verdi, 80 blu, 120 rosse e 42 nere) e 70 impianti di risalita per un totale di 400 km tutti da sciare. Un vero e proprio paradiso per gli amanti degli sport invernali. Una vastità e una varietà in grado di soddisfare

sia gli sciatori più esigenti, sia chi si avvicina per la prima volta al mondo dello sci.

### SESTIERE UNA PALESTRA A CIELO APERTO

Anche qui le piste da sci che si estendono per oltre 80 km sono adatte a tutti i livelli di abilità: da quelle dedicate ai principianti alle suggestive piste di Coppa del Mondo. Non a caso è diventata per il turismo internazionale una meta celebre e un punto di riferimento grazie al ruolo conquistato negli anni ospitando con successo grandi eventi sportivi: dalla Coppa del Mondo di Sci, ai Mondiali di Sci del 1997, sino alle Olimpiadi e Paralimpiadi Invernali di Torino 2006.

È difatti la località sciistica che in assoluto ha accolto il maggior numero di gare titolate a livello internazionale. Note sono le sue celebri piste come la Kandahar Slalom-Giovanni Alberto Agnelli.

### 2025: ANCORA SEDE INTERNAZIONALE

Dopo aver ospitato nel 2011, 2012 e 2014 gli Special Olympics Italia, ovvero i Giochi Nazionali Invernali, Sestriere accoglie ancora una volta, sulle piste della Via Lattea, questi straordinari atleti. Sono stati infatti assegnati all'Italia i Giochi Invernali Mondiali Special Olympics 2025, in programma a Torino dal 29 gennaio al 9 febbraio, che avranno come location di gare anche Bar-

donecchia, Pragelato e Sestriere. Si tratta del più grande evento sportivo invernale a cui partecipano 1500 atleti, con e senza disabilità intellettive provenienti da 102 Paesi. E proprio Sestriere è stata la sede prescelta per l'assegnazione delle medaglie dello Sci Alpino. "Come abbiamo visto in occasione delle Paralimpiadi Invernali, lo sport è in grado di cancellare ogni concetto di disabilità mettendo in condizione questi atleti di superare nuove sfide dimostrando di essere degli autentici campioni" ha dichiarato Gianni Poncet, Sindaco di Sestriere

### LA STORIA? RECENTE E AFFASCINANTE

La storia del paese è indiscutibil-

mente legata alla famiglia Agnelli. Ufficialmente il borgo venne fondato per Regio Decreto nel 1934, in realtà tra il 1928 e il 1930, il Senatore Giovanni Agnelli, fondatore della FIAT, aveva già acquistato gran parte dell'area per costruire delle strutture destinate alla realizzazione di un centro vacanze per i lavoratori della Fiat. Il Senatore Agnelli affidò così a Vittorio Bonadè Bottino il progetto delle Torri, due imponenti alberghi in stile razionalista, mentre la costruzione di tre funivie venne commissionata ad un'impresa tedesca. Nel tempo la località ha saputo crescere trasformandosi in una delle mete più apprezzate per la pratica degli sport invernali.

### NON SOLO SCI

Sestriere non equivale soltanto a: "paradiso dello sci". Anche a coloro che vogliono mantenere i piedi ben saldi a terra il borgo riserva attività altrettanto interessanti. Numerose sono le offerte turistiche che vanno dallo sci in notturna alle escursioni, come quelle in motoslitta, con le ciaspole o sci di fondo, il complesso vanta anche uno snowpark per divertirsi con lo snowboard. Emozioni garantite anche ai freestyler; grazie allo snowpark attrezzato e ben strutturato quest'ultimi possono regalarsi voli ad alta quota. Non è finita qui, perché per tutto l'anno sono attivi centri benessere, il palazzetto dello sport, il campo da golf a 18 buche, la piscina coperta e all'aperto con acqua riscaldata, cinema, locali e discoteche.

### NONOSTANTE LA GIOVANE ETÀ...!

Sestriere presenta diverse opere d'arte ed edifici degni di nota. Le architetture religiose più famose sono la Chiesa Parrocchiale di Sant'Antonio Abate, risalente al XII secolo, ricostruita e restaurata tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX e la chiesa di Sant'Edoardo, voluta da Giovanni Agnelli per commemorare la morte del figlio Edoardo, scomparso nel 1935, caratterizzata da un portale in bronzo massiccio e da un Crocifisso ed un'Addolorata scolpiti da Edoardo Rubino. Tra le architetture civili spicca il complesso residenziale "Le Torri" costruite negli anni 30' sempre da Agnelli e l'obelisco eretto nel 1914, distrutto e ricostruito nel 1987 che commemora l'antica strada edificata da Napoleone per collegare il Piemonte con l'Alta Savoia.





# Oroscopo

a cura della redazione



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

Anno nuovo. Vita nuova. Inizi a muoverti in un universo che ti si addice. Ciò comporta ribaltamenti di situazioni inaspettate che assumono tutta la loro dimensione. Non cercare però di imporre la tua volontà. Osserva i problemi, agisci e trova il giusto compromesso.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

In questo inizio anno la vita è dipinta con colori iridescenti. Nulla può rovinare nulla. Liberato e libero, è possibile riportare romanticismo nella relazione. L'equilibrio tra lavoro e amore si sa è difficile ma è altrettanto impossibile vivere sempre ad alta velocità.



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

Sei dinamico, ispirato e concentrato sulla vita. Ciò malgrado sono comunque tante le riflessioni possibili in questo inizio d'anno. Deduci, consapevolmente di non rischiare nulla di spiacevole, ciò ti consente di fare incontri che potrebbero aiutarti professionalmente.



**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

Ti attendono piacevoli sorprese in ambito personale ma i problemi certo non si faranno attendere. L'attenzione ha sì un effetto positivo sulla tua autostima ma occorre anche non abusarne. Sii dunque più consapevole delle conseguenze delle tue parole e delle tue azioni.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

Vuoi che le cose vadano per il verso giusto? Fai attenzione alle tue reazioni. Il tuo istinto ti dice di andare dritto al punto, prendi però in considerazione le persone attorno a te e le loro opinioni. Ciò impedirà di essere attaccato da una squadra di critiche.



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Con l'inizio dell'anno hai tante buone prospettive per perfezionarti. È essenziale quindi adoperarsi con idee e progetti nuovi. Attenzione però a non trascurare la salute. Anche la dieta e l'attività fisica contribuiscono a tenerti in buona forma e a migliorare l'umore.



**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

L'arrivo del nuovo anno spinge a migliorarti sia nella vita privata che in quella professionale. Si sa, il successo è per te importante cogli quindi l'occasione perché è il momento giusto per sognare e realizzare nuovi progetti di vita senza però danneggiare nessuno.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

Poco interessato alle questioni professionali o economiche hai comunque energie per avviare cambiamenti profondi. In questo inizio d'anno sei particolarmente concentrato a rafforzare i legami con le persone intorno a te, ma attenzione, rischi di essere troppo assorbito.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

La tua vita professionale è sicuramente al primo posto in questo inizio d'anno. Ma se un'ondata di emozioni dovesse turbare la tua determinazione, cerca di prendere le distanze e non dare troppa importanza a questioni insignificanti. Lasciati aiutare se è necessario.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

I cambiamenti a inizio anno sono inevitabili. Sii pronto dunque per nuove sfide, obiettivi, ambizioni, piani e sogni. Tutto questo è realizzabile. Ma come? Il consiglio è quello di determinare i tuoi punti di forza e di debolezza e fare un minimo sforzo prima di agire.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

L'anno inizia con grinta, tra energia e forza interiore che ti permetteranno di affrontare con il piede giusto i cambiamenti desiderati. E anche con un po' di fortuna. È questo il periodo ideale per il tempo libero, per viaggiare e godere dell'affetto di chi ti è accanto.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

Il 2025 promette di essere interessante sia in ambito privato che professionale. I cambiamenti in arrivo saranno significativi e non ti permetteranno di annoiarti. Fai però attenzione a non assumere troppe responsabilità e ricorda che la fretta è cattiva consigliera.

## Mal di schiena? Scopri l'azione del calore.

Contro i dolori muscolari  
e delle articolazioni.



Confortevole



Calore terapeutico



Fino a 16 ore  
di sollievo  
dal dolore\*



Senza medicinali

**ThermaCare**  
FASCE AUTORISCALDANTI

Il calore che scioglie il dolore.

\*8 ore mentre lo indossi e 8 ore dalla rimozione del prodotto  
È un dispositivo medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut.min. del 13/09/2024.



**Angelini  
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](mailto:fap@fapnet.it)  
[www.fapnet.it](http://www.fapnet.it)

Facebook: [www.facebook.com/Farmacia.Associata.FAP/](https://www.facebook.com/Farmacia.Associata.FAP/)



# UN INIZIO D'ANNO ALL'INSEGNA DI *Benessere e Convenienza*

## GENNAIO

**FROBEN GOLA**

collutorio + spray



sconto  
**20%**

**DULCOSOFT**

flacone 250ml +  
granulare 10g 20 buste



sconto  
**20%**

**MOMENT**

12 compresse



sconto  
**20%**

**BIOCHETASI**

granulare effervescente  
18 bustine



sconto  
**20%**

## FEBBRAIO

**NUROFENCAPS**

10 capsule molli 400mg



sconto  
**20%**

**ENTEROGERMINA**

4 MILIARDI 10 flaconcini  
6 MILIARDI 9 bustine



sconto  
**20%**

**FLUIMUCIL  
MUCOLITICO**

10 bustine + 10 compresse



sconto  
**20%**

**OKIGOLA**

spray



sconto  
**20%**