



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Marzo-Aprile 2025

196

PHARMA

magazine



FARMACIA



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

Rigurgito acido? Bruciore di stomaco?

IBSA

Karos® REFLUSO

Stick per il trattamento del reflusso gastro-esofageo e laringo-faringeo.

CON ACIDO IALURONICO

Aiuta a ridurre i sintomi da reflusso, protegge le mucose favorendone la riparazione.

IBSA Karos® REFLUSO
PER IL TRATTAMENTO DELLA MALATTIA DA REFLUSSO GASTROESOFAGEO E DEL REFLUSSO LARINGO-FARINGEO
DISPOSITIVO MEDICO PER IL TRATTAMENTO DELLA MALATTIA DA REFLUSSO GASTROESOFAGEO E DEL REFLUSSO LARINGO-FARINGEO
Aroma menta - 15 sticks

AROMA MENTA

SENZA LATTOSIO SENZA GLUTINE SENZA OGM*

*Questa proprietà non incide sul livello di efficacia del dispositivo.

Karos® REFLUSO è un dispositivo medico CE 1370. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 13/11/24.

karosgola.it



E la stagione della rinascita che porta con sé una sferzata di energia. Per molti ma non per tutti. La primavera può infatti trascinare dietro alcuni fastidi che possono influenzare il nostro stato di salute e benessere. È dunque il momento ideale per mettere in pratica i consigli sullo stile di vita che teoricamente conosciamo, ma fatichiamo ad attuare nelle stagioni buie e più fredde. Non a caso il nuovo numero di *Pharma Magazine* apre all'astenia primaverile quel disturbo transitorio e assai comune che colpisce durante il passaggio dall'inverno alla primavera. Giocare d'anticipo con rimedi e integratori può aiutare a prevenire o a ridurre la stanchezza primaverile senza

troppi stress. La primavera potrebbe diventare inoltre l'occasione per sfruttare quei significativi benefici fisici e mentali che porta con sé la corsa. Lo sport all'aperto per eccellenza. Massima attenzione anche al benessere legato al vivere separati dopo i sessant'anni. Un recente studio ha infatti dimostrato che una relazione in età avanzata risulta più appagante e psicologicamente salutare se si sceglie di vivere in case separate. Ottime notizie anche per quell'80% di donne in menopausa che soffrono di vampate di calore perché l'Aifa ha approvato *Fezolinetant* il primo farmaco non ormonale in grado di ridurle. Sfogliando *Pharma Magazine* l'agenda degli appuntamenti segna la data del 15

marzo ossia la Giornata Nazionale contro i Disturbi Alimentari, iniziativa pensata per offrire supporto a coloro che lottano contro anoressia, bulimia, obesità e altre forme. Tra le pagine del nuovo numero trovano spazio anche le curiosità, le storie e le leggende legate al segreto del "pesce d'aprile", una tradizione quella di fare gli scherzi che si perde nella notte dei tempi. La Pasqua potrebbe diventare poi l'occasione giusta per visitare la particolarissima mostra: "CRISTINA ROCCATI (1732-1797). La donna che osò studiare fisica" a Rovigo fino al 21 aprile e conoscere meglio Genova, incoronata tra le 10 città imperdibili del 2025 (ma anche l'unica italiana) dalla prestigiosa guida *Best Travel* di Lonely Planet.



Sommario

DOLCE DORMIRE! È TEMPO DI ASTENIA PRIMAVERILE

di Stefania Antonetti

Sopraffatti da stanchezza, fisica e mentale e da una perenne sensazione di sonnolenza che complicano le nostre giornate?

È l'astenia primaverile un disturbo passeggero che non deve preoccupare. Bastano infatti alcune strategie per recuperare le energie: dall'alimentazione allo sport, dall'integrazione al riposo.



8

SALUTE

- 6 PILOLE DI SALUTE
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA
Giornata nazionale
contro i DISTURBI
DELL'ALIMENTAZIONE
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ
"PESCE D'APRILE!":
tra scherzi e aneddoti
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
AMORE A 60 ANNI?
sì... ma ognuno
a casa propria
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
In primavera, sempre di
CORSÀ
di Stefania Antonetti

19

28

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
LA PASTIERA NAPOLETANA:
il dolce della tradizione
pasquale
a cura della redazione
- 26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
CRISTINA ROCCATI
(1732-1797).
La donna che osò
studiare fisica
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO
GENOVA,
"la Superba"
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO
a cura della redazione



28

MENOPAUSA, è arrivato il farmaco senza ormoni

Via libera dall'Agenzia italiana del farmaco alla nuova terapia orale non ormonale che limita il peso e riduce i sintomi vasomotori associati alla menopausa, le cosiddette vampate di calore.



Si chiama **Fezolinetant** ed è il nuovo farmaco non ormonale approvato in Italia dall'Aifa. Un sospiro di sollievo per tante, troppe donne che si trovano in quella fase di passaggio, più o meno delicata, tra la vita fertile e la menopausa. Donne spesso costrette a combattere sintomi che tecnicamente si definiscono vasomotori e che altro non sono che quelle sensazioni improvvise e intense di calore al viso, al collo e al torace più volte accompagnate da sudorazione, arrossamento della pelle, brividi e battito cardiaco accelerato. Anche le sudorazioni notturne sono vampate di calore che si verificano durante il sonno. Disturbi che frequentemente si accompagnano a mal di testa, secchezza vaginale, dolore alle articolazioni, aumento di peso, diradamento dei capelli e pelle secca. Oggi però c'è un'arma in più per combattere tali sintomi. "Abbiamo una nuova opportunità, che non è un ormone e non è uno psicofarmaco - ha spiegato Rossella Nappi, professore ordinaria di Ostetricia e Ginecologia all'Università degli Studi di Pavia e presidente della Società Internazionale della Menopausa. Si tratta di una molecola molto selettiva che si chiama Fezolinetant e che lavora esclusivamente sul meccanismo del cervello che accende e spegne la vampata di calore". E l'innovazione sta tutta nella natura "non ormonale" del farmaco importante poiché apre nuove frontiere terapeutiche per coloro che non possono essere curate con i tradizionali trattamenti a base di ormoni. "Un'opzione in più per quelle donne circa il 10-15% della popolazione che hanno una controindicazione a utilizzare le terapie ormonali - sottolinea Tommaso Simoncini, professore ordinario di Ginecologia e Ostetricia all'Università di Pisa e presidente della Società Internazionale di Endocrinologia Ginecologica. Sono persone che fino ad ora non avevano opzioni di trattamento, si tenevano le vampate di calore e tutto il disastro che queste portano dietro. Quindi per questa categoria di persone è una rivoluzione".



INSETTI MANGIA PLASTICA



Potrebbero essere degli insetti a fornire la soluzione e contribuire a salvare la Terra. La rivoluzione ambientalista arriva dal Kenya: uno studio pubblicato su *Scientific Reports* dimostra che la forma larvale del coleottero *Alphitobius diaperinus* può masticare il polistirolo. Tocca ora approfondire i meccanismi digestivi di tali insetti per capire come smaltiscono le microplastiche e applicare le conoscenze su ampia scala per affrontare i problemi dell'inquinamento.

USI DEL LATTE SCADUTO

Buttare il latte oltre la scadenza indicata? Sbagliato. Gli esperti spiegano che riutilizzare il latte scaduto è un modo intelligente per evitare sprechi e sfruttare le sue proprietà nutritive. Può diventare infatti un fertilizzante per piante; un lucidante per argenteria; un ammorbidente naturale per mani e piedi; una maschera di bellezza; un detergente naturale per piani di lavoro e macchie ostinate di tessuti; un deterrente per parassiti e per riparare ceramiche rotte.



DONNE, COLESTEROLO HDL E ALZHEIMER

Colesterolo: più basso è il valore meglio è. Ciò premesso uno studio ha dimostrato una possibile correlazione tra il colesterolo "buono" e il rischio Alzheimer: le donne sono le più esposte al problema. Ma attenzione: sarebbe legato alla qualità delle particelle HDL e non alla loro quantità. Ad ipotizzarlo è una ricerca pubblicata su *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, coordinata dagli esperti della Scuola di Sanità Pubblica dell'Università di Pittsburgh.



IL DIALETTO RENDE INTELLIGENTI



Più memoria e maggiori capacità cognitive. Parlare in dialetto rende i bambini più intelligenti. È quanto affermano alcuni studiosi americani dopo aver analizzato le facoltà cognitive di bambini che abitualmente parlano un idioma locale, oltre alla lingua nazionale. Secondo lo studio pubblicato da *Cognition* parlare in dialetto rende i bimbi più attivi e indipendenti, ponendoli in una situazione di vantaggio rispetto a coloro che si esprimono con un unico linguaggio.

IA ED EVOLUZIONE UMANA



Cervello più piccolo e meno figli. Saremo così per colpa dell'IA. Su *The Quarterly Review of Biology* è stata pubblicata una ricerca in cui si evince che il cervello umano fino a poco tempo fa ha sperimentato un aumento delle dimensioni ma poi ha cominciato a rimpicciolirsi a causa del ricorso all'Intelligenza Artificiale. È emerso inoltre che le persone potrebbe essere sempre meno attratte e che ci sarà sempre meno interesse ad avere rapporti e quindi ad avere figli.

SARDEGNA: TERRA LONGEVA

Gli abitanti dell'isola non sono solo noti per la loro vita lunga, ma anche per la salute invidiabile in età avanzata. Identificata come una "zona blu", ovvero uno dei luoghi dove la popolazione è la più longeva del pianeta, il segreto sembra risiedere nel patrimonio genetico isolato, che ha contribuito a mantenere intatta una serie di varianti genetiche che risultano rare in altre popolazioni e resistono a malattie come diabete, tumori e malattie cardiovascolari.



MEMORIA CORTA UN'ABILITÀ



Dimenticare cosa si stava per dire non è un problema ma un'abilità. La conferma arriva dalla scienza. Molti credono che l'essere smemorati, specie se la condizione si protrae a lungo, sia il sintomo di un decadimento cognitivo, una prima spia della malattia. Tale correlazione non è però sempre vera. Secondo Adam Aron dell'Università della California di San Diego, i sintomi potrebbero essere collegati ai flussi di pensiero ed all'attività elettrica del cervello.



DOLCE DORMIRE!

di Stefania Antonetti

IL CAMBIO DI STAGIONE HA I SUOI INCONVENIENTI E L'ORA LEGALE PUÒ PROVOCARE ALTERAZIONI NELL'ORGANISMO CHE INFLUENZANO IL NOSTRO RITMO BIOLOGICO. È L'ASTENIA, UN DISTURBO PASSEGGERO CHE SI MANIFESTA PROPRIO QUANDO LE GIORNATE DIVENTANO PIÙ CALDE E LUMINOSE. PER CONTRASTARLA? BASTANO ALCUNI VALIDI RIMEDI.



È TEMPO DI ASTENIA PRIMAVERILE!

Le giornate iniziano ad allungarsi, il cielo sembra meno grigio, fanno capolino le prime fioriture e nell'armadio i maglioni lasciano posto ad abiti più leggeri. La primavera è arrivata. Meraviglioso! Ma non per tutti. Universalmente considerata come un momento di "cambiamento e di rinascita", alcune persone la vivono invece con fatica. Ma perché? Perché, la primavera, almeno nei primi giorni, può essere sinonimo di stanchezza, affaticamento, ansia, sonnolenza, inappetenza, difficoltà a concentrarsi e sbalzi d'umore. Sintomi che pur brevi possono destabilizzare corpo e psiche.

IMPARARE A RICONOSCERLA

È uno dei disagi più comuni all'arrivo dei primi caldi, una condizione che si manifesta in sintomi di spossatezza fisica e mentale, difficoltà a mantenere la concentrazione, sonnolenza e svogliatezza. L'origine del termine astenia risale alla parola greca *asthenes*, che vuol dire proprio "senza forza". Alcuni esperti dicono che questo stato di spossatezza è simile a quello tipico dei postumi di una sbornia (infatti si parla anche di *spring fatigue* o *hangover*). Nel giro di qualche set-

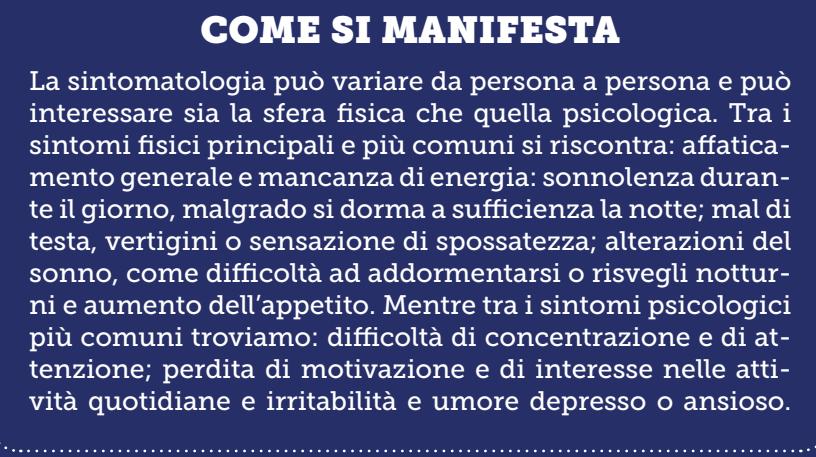
timana, però, con semplici e pratici accorgimenti si può far fronte a questa situazione e recuperare il giusto sprint.

CAMBIO DI STAGIONE E ASTENIA

Come spiegano gli esperti di Humanitas, il cambio di stagione influisce sui ritmi circadiani, il ciclo di sonno-veglia, causando una sorta di "jet lag" stagionale. Il passaggio a giornate più lunghe può influire sulla produzione di melatonina, l'ormone del sonno. A causa del cambio dell'ora e dell'aumento delle ore di sole, potrebbero esserci dei cambi nei bioritmi che ostacolano una buona qualità del riposo e occorre quindi prestare attenzione. Da non sottovalutare anche le reazioni allergiche determinate dal cambio di temperatura che, a loro a volta, possono sfociare in stanchezza e irritabilità. E non ultimo, lo stress accumulato durante l'inverno, la minor attività fisica e una dieta ricca rendono questo passaggio particolarmente impegnativo

QUANTO DURA?

Si tratta di una sintomatologia di carattere lieve e temporaneo che tende a risolversi entro breve tempo. Ad esserne colpita è il 2% della popolazione in concomitanza del passaggio tra inverno e primavera e tendenzialmente non dovrebbe preoccupare troppo. "Bisogna partire dalla base che il tempo di cui l'organismo ha bisogno per adattarsi alla nuova stagione varia da persona a persona", spiegano gli esperti. "In termini generali, si può dire che bisogna attendere circa 2 settimane per la conclusione del processo di adattamento o per l'attenuazione dei sintomi. Tuttavia, se i sintomi persistono nel tempo, è opportuno rivolgersi al medico, poiché potrebbe trattarsi di un altro problema di fondo".



COME SI MANIFESTA

La sintomatologia può variare da persona a persona e può interessare sia la sfera fisica che quella psicologica. Tra i sintomi fisici principali e più comuni si riscontra: affaticamento generale e mancanza di energia: sonnolenza durante il giorno, malgrado si dorma a sufficienza la notte; mal di testa, vertigini o sensazione di spossatezza; alterazioni del sonno, come difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni e aumento dell'appetito. Mentre tra i sintomi psicologici più comuni troviamo: difficoltà di concentrazione e di attenzione; perdita di motivazione e di interesse nelle attività quotidiane e irritabilità e umore depresso o ansioso.

UNA BUONA NOTIZIA: È POSSIBILE PREVENIRLA!

Per farlo, l'ideale è ricorrere a rimedi naturali come:

Seguire una dieta equilibrata: la dieta dev'essere varia e ricca di vitamine e minerali. È importante il consumo di verdure e ortaggi combinati con farinei (riso, pasta, patate, legumi, ecc.) senza dimenticare pesce, carne e uova. Un aiuto arriva anche da alcuni alimenti che favoriscono la produzione di serotonina come i cereali integrali, il pesce azzurro, l'olio di oliva, formaggio fresco e semi di girasole.

Mantenere il corpo idratato: è strettamente consigliabile bere un minimo di due litri d'acqua al giorno da integrare con succhi e tisane.

Dormire almeno 8 ore al giorno: sono le ore necessarie per sentirsi riposati. È altrettanto importante mantenere degli orari stabili per dormire, svegliarsi e mangiare.

Fare esercizio fisico: ciò aiuta a produrre endorfine migliorando il tono dell'umore. Almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno riattivano il metabolismo basale sopito e producono effetti benefici sull'organismo.

Non fumare: è altrettanto sconsigliabile bere alcolici, abusare di caffè o di bevande eccitanti.



... E SE QUESTO NON BASTA?

Uno stile di vita ordinato può non essere sufficiente per rinforzare l'organismo e le proprie difese. È pertanto utile assumere integratori di sali minerali e vitamine utili e funzionali per bilanciare lo stato di spossatezza legato alla stagione primaverile. Un apporto equilibrato di tutti i minerali e le vitamine coinvolti direttamente nelle funzioni mentali e nella produzione di energia, aiuta infatti a migliorare il rendimento fisico e mentale. Salvo indicazioni diverse, gli integratori dovrebbero essere assunti per cicli brevi, tra marzo e maggio, ovvero il periodo in cui il corpo ha maggiori cali di energia.

VITAMINE DA ASSUMERE

Vitamina A: antiossidante, aiuta il sistema immunitario, protegge la pelle maggiormente esposta al sole, dai raggi UV.

Vitamina D: utile alla salute delle ossa e dei muscoli, al sistema immunitario, indispensabile per il benessere psicofisico.

Vitamina C: antiossidante, aiuta a innalzare le barriere del sistema immunitario, aiuta il corpo a regolare il calore e migliora la produzione di collagene.

Vitamina E: aiuta a combattere i radicali liberi, aumenta la forza muscolare e la resistenza fisica.

Vitamine del gruppo B: sono fondamentali per l'organismo. B1, B2 e B3 per il sistema nervoso; B6 e B12 per la produzione di globuli rossi e il sistema immunitario forte.

INTEGRATORI DI SALI MINERALI

Zinco: rafforza il sistema immunitario, aiuta le funzioni cognitive e nel mantenimento di ossa, unghie, capelli e pelle, utile alla vista e a regolare i livelli della tiroide.

Selenio: è benefico per il sistema immunitario, protegge il sistema cardiovascolare e dai radicali liberi e rallenta i processi di invecchiamento.

Magnesio e potassio: fondamentali per il corretto metabolismo del nostro organismo riducono la stanchezza, i crampi muscolari, la sonnolenza, reintegrano i sali minerali in caso di sudorazione e migliorano l'umore.

Fosforo: contribuisce al normale metabolismo energetico ed è importante per ossa e denti.

ACIDI GRASSI OMEGA 3

Nel mondo degli integratori per la salute regnano sovrani quelli a base di acidi grassi polinsaturi Omega 3. Grassi che si trovano nel pesce azzurro, nei semi e nell'olio d'oliva o estratti e purificati in integratori. E i benefici sembrano pressoché infiniti. Esistono studi che stabiliscono una relazione tra un maggiore consumo di acidi grassi polinsaturi Omega 3 con la riduzione dell'inflammazione, così come i sintomi legati alla fatica. Promuovono la salute cardiovascolare, rafforzano il sistema immunitario e promuovono il corretto funzionamento del sistema nervoso anche durante la gravidanza. Migliorano la salute di ossa, articolazioni e occhi, combattono la depressione e l'ansia, migliorano il sonno e favoriscono la salute della pelle.

MARZO

15

GIORNATA NAZIONALE CONTRO I **DISTURBI ALIMENTARI**



a cura della redazione

Una giornata pensata per offrire supporto a tutti coloro che lottano contro le problematiche dei "Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA)", tra cui anoressia, bulimia, obesità e binge eating disorder (disturbo di alimentazione incontrollata). Obiettivo: sensibilizzare l'opinione pubblica su una patologia sempre più diffusa, un fenomeno in drammatico aumento in Italia e agire concretamente per sostenere i pazienti e le loro famiglie. Attenzione e informazione sono dunque le parole chiave di questa giornata che mira a promuovere specifiche iniziative e invita a guardare oltre i pregiudizi - dato che i DCA possono colpire chiunque, indipendentemente da età, sesso o contesto culturale - e anche per ricordare l'importanza della salute mentale.

FIOCCHETTO LILLA. UNA STORIA. PER NON DIMENTICARE

"Sono Stefano Tavilla, papà di Giulia, diciassettenne genovese morta il 15 Marzo 2011 per le conseguenze di un disturbo del comportamento alimentare di cui soffriva da tempo, la bulimia, che l'aveva portata nell'ultimo periodo della malattia a richiedere il ricovero in una struttura specializzata al di fuori della Liguria, la sua regione di nascita. Venne messa in lista d'attesa e in tale stato se ne andò. Da quel giorno, con tutte le mie forze e con l'aiuto dell'associazione da me fondata, "Mi Nutro di Vita", desiderai che venisse creata una giornata di sensibilizzazione e aggregazione contro i DCA, partendo con un

evento unico a Genova il 15 Marzo 2012. Con il passare degli anni, a questa iniziativa si sono unite realtà associative di tutta Italia, per fare cultura sui DCA e lottare tutti insieme, uniti per quello che è diventato il simbolo di questa Giornata, il Fiocchetto Lilla".

Il testo più volte pubblicato è quello di Stefano Tavilla da anni impegnato a tenere alta l'attenzione attorno a queste patologie che utilizzano il corpo come mezzo per comunicare un disagio ben più profondo. Tanto che in data 19 giugno 2018, la Giornata del Fiocchetto Lilla è stata finalmente sancita dalla Presidenza del Consiglio e il 15 marzo è arrivato il riconosciuto istituzionalmente come Giornata nazionale contro i Disturbi dell'Alimentazione.



A CHI RIVOLGERSI?

Quando si sospetta un disturbo dell'alimentazione la prima cosa da fare è quella di rivolgersi al medico di base o al pediatra. Tendenzialmente verrà indicato un centro dedicato ai disturbi alimentari, ambulatori ossia multi-specialistici. Nello specifico, per individuare i servizi del territorio si può consultare la mappa nazionale presente sul sito: www.disturbialimentarionline.it o chiamare il Numero Verde "SOS Disturbi Alimentari" 800 180 969.

"Forse non tutti sanno che esiste un numero verde nazionale, l'800 180 969, servizio anonimo e gratuito, a disposizione di tutti - a dirlo è Laura Dalla Ragione, psichiatra e direttrice del Numero Verde "SOS Disturbi alimentari". Nei primi anni 2000 le persone che soffrivano di disturbi dell'alimentazione in Italia erano circa 300mila, oggi sono oltre 3 milioni, un fenomeno in aumento soprattutto tra gli adolescenti, per i quali le diagnosi correlate ai disturbi dell'alimentazione e della nutrizione rappresentano in Italia la seconda causa di morte dopo gli incidenti stradali. Un fenomeno drammatico - continua la psichiatra - che si è aggravato ulteriormente durante la pandemia e i lockdown: i dati del Ministero della Salute ci dicono che

c'è stato un aumento del 30% di casi, soprattutto tra i giovanissimi". Dati alla mano emerge inoltre che stanno iniziando a diffondersi in maniera consistente DNA anche nella popolazione infantile con bambini di 8-9 anni che presentano sintomi legati all'alimentazione tipici dell'età adolescenziale e adulta, soprattutto di tipo anoressico e non più disturbi alimentari propri dell'età infantile come accadeva qualche anno fa.

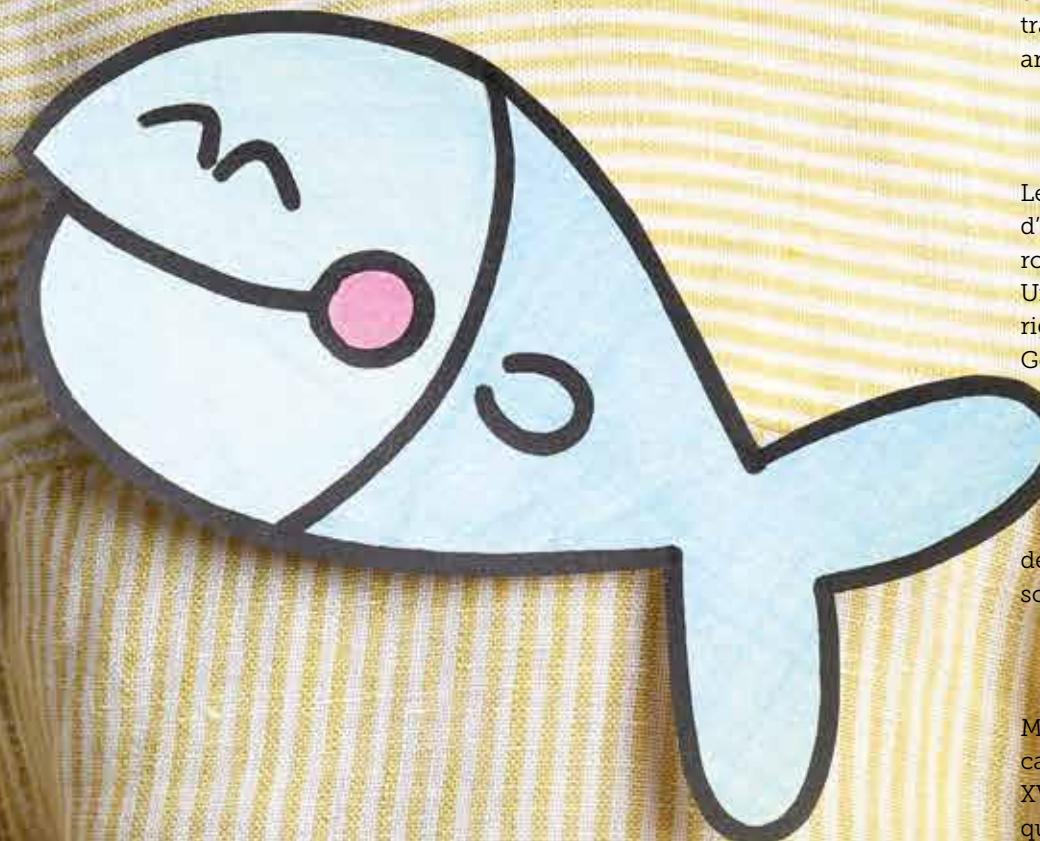
“PESCE D’APRILE”

TRA SCHERZI E ANEDDOTI

di Stefania Antonetti

Divinità, Capodanni e storie d’amore. Tutti assieme per risolvere il mistero della tradizione di fare scherzi e del “pesce d’aprile”. E tra curiosità, storia e leggende si scopre che tale “festa pagana della follia” ha origini antichissime riconducibili all’epoca dell’Impero Romano.

Attenzione a non abboccare. Anche quest’anno leggeremo di notizie più o meno assurde che poi, per quanto plausibili, si riveleranno false. Non a caso alcuni scherzi hanno fatto epoca, soprattutto se ci sono di mezzo tv, giornali, social e la gente ci crede. In poche parole, parliamo di “pesce d’aprile”, noto anche come “april fool’s day”, “poisson d’avril” e “pescado de abril” celebrato il 1º aprile, per antonomasia il giorno delle burle. Ma qual è l’origine e il significato di questa data?



A SAPERLO!

Sì, perché la tradizione di fare gli scherzi nel primo giorno di aprile si perde nella notte dei tempi. E siccome non esistono prove certe, le ipotesi sono molte e diverse tra loro. Una cosa invece è certa, la tradizione del “pesce d’aprile” che giustifica ogni scherzo, continua da centinaia di anni in tantissime parti del mondo. Qui in Italia c’è chi sostiene che l’usanza risalga agli anni tra il 1860 e il 1880 e la prima città ad accoglierla fu Genova,

dove la tradizione si radicò prima tra i ceti medio-alti per poi dilagare anche nel resto della popolazione.

LE IPOTESI: TRA LE PIÙ LONTANE

Le origini della tradizione del pesce d’aprile secondo molti risalirebbero alla storia della Chiesa cattolica. Una delle teorie più remote, infatti, riguarda il beato Bertrando di San Genesio, patriarca di Aquileia dal 1334 al 1350, il quale avrebbe liberato miracolosamente un papa soffocato in gola da una spina di pesce. Il pontefice grato a Bertrando avrebbe così decretato il divieto di mangiare pesce il 1º aprile.

IL VECCHIO CAPODANNO FRANCESE

Ma c’è un’altra teoria che colloca la nascita della tradizione nel XVI secolo, esattamente nel 1582, quando in Francia fu adottato il calendario gregoriano, che spostava il Capodanno al 1º di gennaio. In precedenza, questa ricorrenza era legata all’arrivo della primavera e si teneva fra il 25 marzo e il 1º aprile, giorno, quest’ultimo, dedicato a banchetti, brindisi e scambi di doni. Ma la novità non fu recepita da tutti: così coloro che, per ignoranza o per amore della tradizione, continuarono a festeggiare il 1º aprile, furono additati come “sciocchi di aprile”, titolo che richiama il termine inglese “April Fools’ Day”, utilizzato ancora oggi.

DAI MITI CLASSICI ALL’ANTICA ROMA

Per altri studiosi addirittura le origini del pesce d’aprile ricadrebbero nell’età classica nel mito di Proserpina, che dopo essere stata rapita da Plutone viene cercata invano dalla madre, ingannata da una ninfa nella festa pagana dei Veneralia, che si teneva proprio il 1º aprile. Altri studiosi hanno messo in relazione la tradizione con la festa romana degli *Hilaria*, parola latina che vuol dire giocoso. Durante l’epoca repubblicana e imperiale, il 25 marzo si teneva infatti una festività in onore della dea Cibele nella quale i cittadini si mascheravano e si prendevano in giro gli uni con gli altri.

PERCHÉ “PESCE D’APRILE”?

Perché proprio questo animale schivo e silenzioso? Una spiegazione ci riporta indietro fino a Cleopatra e alla burla da lei ordita ai danni dell’amato Marco Antonio durante una gara di pesca. Antonio, per non correre il rischio di una umiliante sconfitta, aveva incaricato uno schiavo di attaccargli di nascosto le prede all’amo, ma la Regina d’Egitto, scoperto l’inganno, fece fissare all’amo un gigantesco pesce finto rivestito di pelle di coccodrillo e Marco Antonio fu servito! Ma senza scomodare tali personaggi storici la scelta del pesce come simbolo del 1º aprile potrebbe essere ancora più semplice. Come i pesci abboccano facilmente all’amo, così le vittime delle burle “abboccano” perfettamente alla presa in giro.

OCCHI APERTI ALL'INAUGURAZIONE DELLA PRIMAVERA



Sono noti i detti popolari "Marzo è pazzerello" e "Aprile, dolcedormire" che al di là del loro eco poetico interpretano appieno ciò che l'organismo affronta in questo primo cambio di stagione... insonnia, stanchezza, pressione altalenante.

Le temperature, infatti, si alzano e mutano (anche) improvvisamente e le giornate si allungano con maggiori ore di luce. Il nostro orologio biologico va di pari passo e come responsabile del sistema immuno-neuro-endocrino deve adattarsi al nuovo ritmo. Non è quindi raro inciampare nei sintomi del cosiddetto "mal di primavera".



MARZO PAZZERELLO, FA SIA BRUTTO CHE BELLO

L'aumento delle temperature, e spesso in modo non graduale, causa soprattutto nei soggetti che soffrono di ipotensione frequenti cali di pressione. La sensazione che si percepisce è quella di non aver riposato a sufficienza e di avere poche energie durante il giorno. Inoltre, le giornate fredde e umide, che si alternano a quelle soleggiate e calde, possono avere un forte impatto su ossa, articolazioni, muscoli, nervi, tendini e anche cervicale. Rimettere in moto il proprio corpo aiuta l'organismo a produrre sostanze rilassanti e induce stanchezza fisica. Quindi la ripresa motoria deve essere graduale così da evitare un eccessivo affaticamento muscolare.



APRILE, DOLCE DORMIRE

Sonnolenza, insonnia, risvegli notturni. Il mese di aprile porta con sé una sensazione di affaticamento, astenia e sonnolenza continua. L'aumento delle ore di luce comporta un ritardo nella secrezione di melatonina, l'ormone del sonno; da qui, l'interruzione del ritmo di sonno-veglia dell'inverno. Non è insolito avvertire una sensazione di stanchezza generale già di prima mattina. Una diminuzione della qualità del sonno porta di conseguenza cali di attenzione, problemi di memoria e irritabilità e la vita quotidiana ne risente. Anche lo stomaco può risentire dell'affaticamento primaverile. In corrispondenza del cambio di stagione, si verifica generalmente una maggior produzione di succhi gastrici che si riversa sullo stomaco portando gonfiore, acidità e difficoltà a digerire.

MAGNESIO, L'ALLEATO CHE TI ASPETTI

Per affrontare meglio i malesseri primaverili, il magnesio può rappresentare un valido alleato. Coinvolto sia nei processi enzimatici, sia nella trasmissione di impulsi muscolari nervosi, il magnesio è un minerale essenziale per il nostro organismo. Infatti, allevia stanchezza, affaticamento e stress; riduce i fastidiosi sintomi legati al ciclo mestruale e contribuisce alla corretta funzione muscolare, aiutando il fisico durante gli allenamenti sportivi. Qualora l'alimentazione non fosse sufficiente a fornire il giusto apporto di magnesio, può essere integrato via orale per dare supporto all'organismo.





CHE VITA FANNO
I TUOI OCCHI?

ARROSSATI DA

STRESSATI DA

SOGGETTI A

SOFFRONO DI



EUMILL

Aiuta
a calmare il bruciore
e rinfresca

**EUMILL
PROTECTION**

Aiuta
a lubrificare
e idrata

**EUMILL
DRYREPAIR**

Aiuta
a idratare a lungo
e favorisce
i processi riparativi

ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

RECORDATI

Sono dispositivi medici CE 0425 e CE 0051. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. del 08/07/2024.

AMORE A 60 ANNI? SÌ... MA OGNUNO A CASA PROPRIA

di Stefania Antonetti



INSIEME MA NON TROPPO. LA SCELTA DI MOLTE COPPIE MATURE DI VIVERE SEPARATAMENTE PERMETTE INFATTI DI GODERE DI MAGGIORE BENESSERE EMOTIVO E PSICOLOGICO, OFFRENDO SPAZIO PER RIDURRE LO STRESS, MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE E COLTIVARE LA PROPRIA AUTOSTIMA. A DIRLO È LA SCIENZA.

BENEFICI DEL VIVERE SEPARATI

Secondo quanto riportato dal blog "Microbiologia" sia che si tratti di una scelta personale all'interno di una relazione o di un periodo di transizione dopo una separazione, vivere in case separate può avere effetti benefici davvero significativi sulla salute mentale. Innanzitutto riduce lo stress legato alla convivenza, soprattutto se ci sono conflitti frequenti, non di rado la distanza fisica previene discussioni e tensioni. Una routine separata evita i fattori scatenanti di stress e promuove un ambiente più sereno. La distanza può incentivare una comunicazione più intenzionale e consapevole, le interazioni diventano quindi più significative e meno influenzate dalla quotidianità. Si ha più tempo per sé stessi per coltivare passioni, hobby e interessi personali; vivere separati favorisce l'indipendenza emotiva, la crescita personale e una maggiore consapevolezza di sé. Si recupera il benessere emotivo, la distanza fisica riduce così il rischio di esposizione a comportamenti tossici e favorisce la guarigione. Si ha maggiore libertà e autonomia nel prendere decisioni senza dover considerare costantemente le esigenze di un'altra persona e non ultimo vivere separati promuove l'autonomia e l'autodeterminazione, riducendo la sensazione di pressione o obblighi.



Due cuori e un solo tetto. Concetto superato. Adesso se si può si sta assieme, ma ognuno a casa propria. Una tendenza non solo sociale che ha evidenti effetti benefici provati da recenti studi scientifici. Era comunque già noto che avere una relazione sentimentale dopo i 60 anni ha effetti benefici sull'umore e sulla longevità, quello che ancora non si sapeva è che una relazione in età avanzata risulta appagante e psicologicamente salutare se si sceglie di vivere in case separate. Perché mantenere la propria individualità non condiziona la relazione.

È TEMPO DI LAT

Sono le coppie che si amano che non vivono però insieme. È il fenomeno dei LAT - acronimo di *Living Apart Together* - ampiamente noto tra i più giovani, spesso limitati da motivazioni di tipo economico che non permettono loro di vivere assieme. Per le persone più anziane invece, il quadro è diverso: si tratta di un accordo a lungo termine piuttosto che transitorio. Una tendenza

molto diffusa tra le persone tra i 35 e i 59 anni, soprattutto all'estero dove il concetto di convivenza è meno radicato culturalmente rispetto all'Italia. A cui recentemente si aggiungono sempre più persone tra i 50 e 59, oppure over 60, scelgono inoltre di vivere separatamente: sono gli LLAT, *Living Apart Together in Later Life*, ovvero vivere separati in una relazione da adulti.

ADDIO ALLE CONVENZIONI

Rompere gli schemi non significa mettere a rischio una relazione, al contrario, significa dargli "personalità" - spiegano gli esperti. Il che può essere vantaggioso per entrambi. Spesso la gestione della convivenza può diventare difficoltosa poiché ognuno ha un ordine interno che non vuole modificare. Quindi se non ci sono ragioni di tipo finanziario o di educazione dei figli, vivere separati riduce gli "attriti". Non si parla chiaramente di rapporti occasionali, ma di coppie stabili che non amano condividere gli spazi. Così facendo si ha una propria vita e si resta individui comple-

EFFETTI SULLA SALUTE MENTALE

Scegliere di vivere separati può offrire benefici importanti per il benessere emotivo e psicologico. "Microbiologia Italia", il sito di divulgazione scientifica, specificatamente parla di:

- **Riduzione dell'ansia.** Uno spazio separato riduce la pressione sociale ed emotiva e favorisce la calma.
- **Maggiore resilienza emotiva.** Essere separati in situazioni complicate promuove l'autonomia emotiva e ciò rende più facile affrontare le difficoltà.
- **Aumenta la soddisfazione personale.** Avere più tempo per sé stessi, permette di sviluppare maggiore consapevolezza e soddisfazione che porta a un miglior equilibrio emotivo.
- **Migliora la qualità delle relazioni.** È provato che la distanza aiuta a rivalutare le dinamiche relazionali, riducendo i risentimenti e promuovendo interazioni più positive.

È BENEFICO

Quando le coppie scelgono di vivere separati pur mantenendo una relazione ma anche dopo una separazione o un divorzio. Questo aiuta a riorganizzare il quotidiano, ad affrontare meglio il dolore, riducendo la dipendenza emotiva dall'ex partner. Stessa cosa dicasì nelle relazioni familiari difficili, anche in questo caso vivere separati diminuisce i conflitti e migliora le relazioni.

E QUANDO BENEFICO NON È!

Attenzione perché vivere separati può avere anche effetti negativi. Un esempio? Alcune persone possono sentirsi sole o abbandonate vivendo da sole, specialmente in momenti di vulnerabilità emotiva. La distanza fisica potrebbe essere sinonimo di mancanza di supporto emotivo e non ultimo il fatto che vivere separati può essere più costoso e richiedere una gestione logistica maggiore.

ti anche in coppia, ciò consente di mantenere la propria vita e il senso della propria individualità. Ingredienti fondamentali per dare di più in termini relazionali".

EVIDENZE SCIENTIFICHE

Un recente articolo del *Guardian* relativo al tema dei LAT, ha riportato come le coppie che si incontrano in età avanzata e decidono di non andare a vivere insieme abbiano dei benefici per la salute

mentale paragonabili a quelli del matrimonio o della convivenza, ma senza le problematiche di una frequentazione quotidiana nello stesso ambiente. Secondo una ricerca dell'Università di Lancaster e dell'University College di Londra, le coppie più anziane che evitano la convivenza si privano anche degli obblighi legali e dei vincoli burocratici che rendono più difficile uscire da un matrimonio o da una relazione infelice. ☺

iridina due®
COLLIRIO

RIDUCE IL ROSSORE

CALMA BRUCIORE
E IRRITAZIONE OCULARE



MONTEFARMACO

È un medicinale a base di Naftazolina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non utilizzare nei bambini al di sotto dei 12 anni. Autorizzazione del 24/03/2023.



LA PASTIERA NAPOLETANA

Il dolce della tradizione pasquale

Più che un dolce, un'istituzione della cucina tradizionale partenopea. Un vero e proprio rito, fatto di gesti e segreti che si tramandano durante il periodo pasquale. E tra leggende e curiosità questa gradevole torta fresca è diventata nel tempo vanto di un intero territorio. È probabile che la Pastiera sia nata nel XVI secolo in un convento, forse quello di San Gregorio Armeno a Napoli, per opera di una suora che cercò di unire il simbolismo cristianizzato di alcuni ingredienti assieme ad alcune spezie provenienti dall'Asia e al profumo dei fiori d'arancio del giardino conventuale. Quel che è

certo è che le suore del convento maestre nella preparazione delle pastiere le regalavano alle famiglie aristocratiche della città. Pare addirittura che tale dolce sia riuscito a strappare un sorriso alla regina Maria Teresa D'Austria, nota come la "regina che non ride mai".

PREPARAZIONE

Cuocete il grano con latte, una scorza di arancia e un cucchiaino di zucchero. Mescolate e lasciate raffreddare. Lavorate la ricotta con lo zucchero, aggiungete le uova, il tuorlo, il sale e la scorza grattugiata di un'arancia e di un limone, i

INGREDIENTI

PER LA PASTA FROLLA:

- 350 g di farina
- 175 g di burro o strutto
- 140 g di zucchero
- 2 uova intere
- scorza di 1 arancia

PER IL RIPENO:

- 350 g di ricotta vaccina
- 250 g di zucchero
- 300 g di grano precotto
- 200 ml di latte
- 2 uova intere
- 1 tuorlo
- 150 g di canditi (cedro e arancia)
- 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio
- scorza di 2 arance
- scorza di 1 limone
- 1 pizzico di sale

IN PRIMAVERA,

SEMPRE DI CORSA!



di Stefania Antonetti

Dal lavoro alle relazioni, dall'emotività al corpo umano, correre è la medicina senza controindicazioni alla portata di tutti. Nulla batte una bella corsa all'aria aperta, lo sport che fa bene al cuore, alle ossa e alla mente, aiuta a vivere più a lungo, rassoda e fa dimagrire.

Eh sì, fare sport, si sa, fa bene alla salute e offre tantissimi benefici ma farlo all'aria aperta, ne offre ancora di più. Le giornate lunghe, luminose e tiepide e la piacevole sensazione di stare all'aria aperta, fanno sì che questo sia il momento migliore per fare il pieno di energia, di vitamina D e di buon umore ma anche di viaggiare, passeggiare e fare sport all'aperto. È scientificamente provato infatti che la bella stagione "butta" tutti fuori casa e invoglia a riprendere l'attività fisica dopo lo stallo invernale.

LO SPORT ALL'APERTO PER ECCELLENZA

Nulla di più semplice: la corsa. Il movimento più "naturale" che possiamo far fare al nostro corpo, il tipo di movimento per il quale il nostro corpo è stato progettato e attraverso il quale i nostri lontani antenati, correndo e cacciando, hanno potuto sopravvivere. Per la sua naturalezza nel gesto atletico, non è strano affermare che tra tutti i tipi di sport e di attività fisiche, la corsa è quella che può darci mag-

giori benefici. Non a caso evidenze scientifiche supportano in modo univoco gli effetti positivi della corsa sulla salute fisica e mentale.

NATI PER CORRERE

Il movimento è difatti parte del nostro essere e motore centrale delle nostre attività quotidiane. Non è un caso se dalla Preistoria si corre. I primi segni di civiltà non sono stati forniti dalle impronte delle mani ma dalle orme di piedi taglia 36 che marciavano verso chissà quali lidi. Effettivamente, secondo una ricerca pubblicata sul *Journal of Experimental Biology*, l'uomo è nato per correre ed è proprio grazie a questa

gliabile iniziare in modo graduale, con una routine di camminata che includa anche momenti di corsa, ponendo attenzione alla superficie del suolo: superfici regolari e troppo dure come asfalto e cemento, condizionano il livello di fatica e aumentano il rischio di infortuni. L'ideale sarebbe correre su una superficie morbida, come quella di un parco con lo sterrato o di un giardino: vengono sollecitate meno le strutture articolari e l'appoggio del piede viene ammortizzato meglio.

ESSERE COSTANTI

È fondamentale porsi degli obiettivi in linea con le proprie possibilità dando il giusto valore all'elemento costanza, impegnandosi a fare sempre un po' di più. "La frequenza di allenamento iniziale ottimale è di 3 volte a settimana, a giorni alterni - spiegano gli esperti. Dopo un paio di settimane si può incominciare ad alternare periodi di corsa e cammino, fino ad arrivare alla mezz'ora di corsa piena. È importante non lasciarsi condizionare

COME INIZIARE?

Gli esperti consigliano innanzitutto di sottoporsi a una visita medica per escludere patologie o condizioni fisiche non ottimali. È consi-

dagli altri e dalle tabelle: imparare a conoscersi e cercare il proprio ritmo, è difatti fondamentale. Correre in compagnia può essere un'ottima idea, ma solo se i compagni di strada sono dello stesso livello".

PREVENIRE GLI INFORTUNI

Una delle principali cause di infortunio per il runner neofita è l'eccessiva velocità o numero di sedute settimanali e/o di durata del singolo allenamento. È fonda-



I BENEFICI? TROPPO LUNGA LA LISTA

Per tutti coloro che prediligono correre all'aperto è bene sapere che la corsa apporta una serie di benefici significativi per la salute sia fisica che mentale.

Vi rientrano:

- **Prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari.**
- **Controllo e riduzione del peso corporeo.**
- **Miglioramento del sistema immunitario;**
- **Prevenzione e cura di diabete e ipercolesterolemia.**
- **Miglioramento del trofismo osseo, minor rischio di osteoporosi e dell'efficienza muscolare.**
- **Diminuisce il rischio di alcuni tipi di cancro (cervice, seno e colon)**
- **Migliora l'umore e dona una sensazione di benessere, grazie alla liberazione di endorfine.**
- **Riduce lo stress e l'ansia e migliora la qualità del sonno.**
- **Riduce il rischio di malattie neurodegenerative come Alzheimer e il Parkinson.**
- **Aumenta l'autostima e la fiducia in se stessi è benefica per la concentrazione e la memoria.**
- **Riduce il rischio di depressione e altri disturbi mentali.**

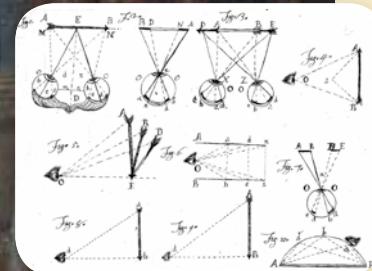
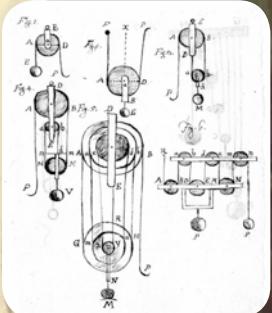


QUANDO È MEGLIO NON FARLA

È controindicata a coloro che soffrono di patologie cardiovascolari croniche come aritmie, valvulopatie; a coloro che soffrono di eccessivo sovrappeso od obesità; di gonartrosi (artrosi del ginocchio) a uno stadio avanzato; di coxartrosi (artrosi dell'anca) a uno stadio avanzato; di artrosi della caviglia e altre forme di artrite alle articolazioni degli arti inferiori. È sconsigliata anche a chi soffre di gravi patologie della colonna vertebrale. Alcune di queste condizioni però non sono controindicazioni assolute alla corsa. Una persona in sovrappeso, ad esempio, può avvicinarsi alla corsa quando riuscirà a normalizzare il proprio peso.



mentale conoscere i propri limiti per evitare di incorrere in tendiniti, contratture o strappi. Altrettanto importante è non terminare di colpo l'allenamento e consentire al sistema cardiocircolatorio di recuperare e tornare allo stato di riposo iniziale includendo qualche esercizio di stretching statico per gli arti inferiori. PHM



CRISTINA ROCCATI (1732-1797) LA DONNA CHE OSÒ STUDIARE FISICA

Rovigo celebra lo straordinario percorso accademico della prima studentessa "fuori sede" che sfidò i limiti sociali del suo tempo per perseguire il sogno di studiare le scienze esatte.

Una mostra per rivivere fino al 21 aprile 2025 la vicenda di Cristina Roccati, la terza donna a laurearsi al mondo e prima studentessa "fuori sede" della storia. Insegnò la fisica di Newton, mentre scriveva poesie. L'ESA mette in orbita un telescopio spaziale a lei intitolato. "Osò studiare", perché nel '700, non si era mai vista che una ragazza di appena 15 anni partisse da un piccolo paese come Rovigo, per trasferirsi a Bologna per studiare all'Università. E ancora più scandaloso, parve l'oggetto dei suoi studi che esulava dalle competenze proprie "delle donne", sottolinea la curatrice, la professoressa Elena Canadelli. E pur nel secolo dei Lumi, le università continuavano a essere palestra esclusiva per maschi benestanti. Al mondo, solo due donne avevano,

a cura della redazione

all'epoca, raggiunto la laurea: Elena Cornaro Piscopia (1646-1684) e Laura Bassi (1711-1778). E fu a quest'ultima che, nel 1747, a soli 15 anni, si rivolse Cristina che giunse a Bologna scortata da una zia e dal suo maestro di casa, per studiare

CRISTINA ROCCATI (1732-1797)

LA DONNA CHE OSÒ STUDIARE FISICA

fino al 21 Aprile 2025

Rovigo

Palazzo Roncale,
Piazza Vittorio Emanuele, 25

Curatrice: Elena Canadelli
www.palazzoroncale.com

logica, filosofia, meteorologia, geometria e fisica. Il padre, con una decisione anch'essa controcorrente, aveva puntato su di lei anziché sul fratello. Si laureò nel 1751, appena diciannovenne, e l'anno successivo si trasferì a Padova per continuare gli studi dell'astronomia e della fisica di Newton. Amica dell'influenzato letterato rodigino Girolamo Silvestri, fu accolta nell'Accademia dei Concordi di Rovigo ma fu costretta a lasciare Padova già nel 1752, a causa dello scandalo finanziario in cui era stato coinvolto il padre. Da quel momento si dedicò all'insegnamento della fisica nella sua città natale, rivolgendosi principalmente ai membri dell'Accademia dei Concordi, che nel 1754 la nominarono, non senza proteste e persino dimissioni polemiche, loro "Principe".

fonte immagini: cartella stampa © Studio Esseti sas / Organizzatori dell'evento

Per me quest'uovo
è Pasqua, Ferragosto,
e spero tantissimi
compleanni.



Scegliere un uovo di Pasqua AIL significa donare speranza e un futuro a chi affronta un tumore del sangue. Sostieni la ricerca e la cura delle leucemie, dei linfomi e del mieloma. Scopri dove trovare le uova su ail.it o chiama lo 06 70386060

4 - 5 - 6 APRILE TI ASPETTIAMO IN TUTTE LE PIAZZE D'ITALIA

#Unuovoperlavita

SOTTO L'ALTO PATRONATO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA



ASSOCIAZIONE ITALIANA
CONTRO LEUCEMIE
LINFOMI E MIELOMA

GENOVA

"LA SUPERBA"

Vale davvero la pena ammirare il prezioso e immutato patrimonio, artistico, storico e culturale di questa città antica e contemporanea, vivace e in costante fermento. Anche a Pasqua quando il sole di primavera rende Genova unica in quell'intreccio che "profuma" di cultura, bellezza e fascino.



di Stefania Antonetti

Vedrai una città regale, addossata ad una collina alpestre, superba per uomini e per mura, il cui solo aspetto la indica signora del mare". Siamo nel 1358 quando il grande poeta Francesco Petrarca in una relazione di viaggio, descrive Genova. Parole eloquenti che fotografano ancora oggi questa città maestosa, imponente ma al contempo altera e orgogliosa, "protesa" verso il mare, con le sue colline che la circondano in un abbraccio alto e quasi invisibile per chi vive e si muove nelle vie trafficate del centro. Antica e contemporanea, vivace e in costante fermento, non a caso, guadagna un posto tra le città imperdibili del 2025.

GENOVA SELTA DA LONELY PLANET

Il capoluogo ligure è tra le 30 mete consigliate per il 2025, l'unica città italiana, o località, a comparire nell'attesa guida Best in Travel, che da 50 anni pubblica le sue guide di viaggio oggi tradotte in 11 lingue, nonché fonte d'ispirazione per i viaggiatori nel mondo. Secondo la Lonely Planet: "Chi conosce Genova la protegge gelosamente, temendo che con la notorietà possa perdere parte del suo fascino. Ma una città capace di allestire una potente flotta, accumulare ricchezze incalcolabili e trasformare il basilico in pesto, merita la massima ammirazione".

"UNA VERA E PROPRIA GEMMA SEGRETA"

Come l'ha definita il Financial Times, da scoprire per la prima volta e riscoprire poi, per scovarne ogni angolo nascosto. Una città dall'indiscutibile fascino cantata da De André: "come la madre. È dove ho imparato a vivere" e dal poeta Giorgio Caproni come la città dell'anima: "Brezza e luce in salita". Una città dalla vitalità potente che si riflette nella sua costa selvaggia e nelle sue tradizioni e che ha saputo reinventarsi con progetti di mobilità sostenibile, come il futuristico Waterfront di Levante, firmato da Renzo Piano. Un innovativo progetto residenziale e commerciale realizzato secondo criteri ecosostenibili.



EUROFLORA 2025: QUASI SESSANT'ANNI E NON SENTIRLI

Un caleidoscopio di colori, profumi, bellezza e arte. In una parola: Euroflora! Dal 24 aprile al 4 maggio 2025, Genova torna ad ospitare la prestigiosa Mostra internazionale di piante e fiori, unico appuntamento italiano tra le floralies europee riconosciute da AIPH (International Association of Horticultural Producers). Un graditissimo ritorno, perché, dopo le precedenti edizioni ospitate nei Parchi di Nervi, Euroflora 2025 torna nella sua sede originaria: il nuovo Waterfront di Levante, l'ex area fieristica che, per l'occasione, si trasforma nuovamente in uno spazio espositivo spettacolare. Tra le novità, infatti, figurano il nuovo parco urbano, gli spazi espositivi galleggianti e l'arena dentro il Palasport.

GENOVESI: TIRCHI? NO OCULATI. EVENTUALMENTE ATTENTI

Uno stereotipo che spesso investe l'intera Liguria, con maggiore concentrazione nella sua città più celebre. Quanto c'è di vero e da dove trae origine tale diceria? Lo chiarisce un detto molto antico: "l'oro nasce nel nuovo mondo, ma viene sepolto a Genova", che sta a indicare il rapporto che la città ha sempre avuto con le banche, nate e diffuse durante gli anni della Repubblica di Genova. Secondo i bene informati e gli storici, tale fama deriva dunque da fattori storici ma anche dalla questione agricola, difficile coltivare in questo territorio e addirittura per motivi architettonici, legati al non voler pagare le tasse.

I JEANS SONO GENOVESI

Sembra che i genovesi siano arrivati prima degli americani e che i primi jeans nasceranno proprio nella città ligure, dove il tessuto veniva utilizzato prima per i sacchi delle vele e successivamente per creare i pantaloni dei marinai. La storia racconta inoltre che il termine jeans derivi dallo stropicciamento della parola Genova in francese Gênes.

"LA REPUBBLICA DEI MAGNIFICI"

Genova conquista Lonely Planet per la straordinaria architettura dei Palazzi dei Rolli, edifici storici e cuore pulsante della Genova rinascimentale e barocca, costruiti lungo le "strade nuove" come via Garibaldi. Dal 2006, 42 di questi palazzi, insieme alle strade che li circondano, fanno parte del Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO. Tra le tappe imperdibili c'è il complesso museale dei Musei di Strada Nuova con **Palazzo Bianco**, celebre per la sua pinacoteca con capolavori di Caravaggio, Guercino, Rubens e Van Dyck; **Palazzo Rosso**, per gli arredi e le

opere della famiglia Brignole-Sale; **Palazzo Doria Tursi**, sede del Municipio, che ospita cimeli storici e i famosi violini di Nicolò Paganini.

Senza dimenticare **Palazzo Reale**, in via Balbi, una dimora aristocratica che conserva affreschi, sculture e arredi dal XVII al XIX secolo, oggi parte dei Musei Nazionali di Genova insieme alla Galleria Nazionale di Palazzo Spinola.

TRA GLI IMPERDIBILI

Meritano attenzione la monumentale fontana di bronzo in Piazza De Ferrari e i suoi palazzi storici circondanti come: il Teatro Carlo Felice, il Palazzo Ducale (sede di mostre ed eventi di grande richiamo), l'Ac-

cademia Ligustica di Belle Arti e il Palazzo della Regione. Il dedalo dei "carruggi", anima del suo centro storico, ammalia con la cattedrale romanico-gotica di San Lorenzo e la Lanterna, simbolo della città, nonché il faro più alto del Mediterraneo che accoglie i naviganti dal 1128. Altro punto di interesse indicato da Lonely Planet è il Porto Antico con annesso Acquario e Biosfera, la pasticceria Marescotti e non ultimo l'antico borgo dei pescatori di Boccadasse dove si respira l'atmosfera delle Cinque Terre senza però uscire dalla città. Poco distante dal centro città, c'è Staglieno, uno dei cimiteri monumentali più importanti d'Europa.

Oroscopo

a cura della redazione



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile



Toro
21 Aprile • 20 Maggio



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio



Leone
23 Luglio • 23 Agosto



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Occorre più coraggio nel diffondere le idee. Non adattarti alla situazione ma imposta tu la direzione. Metti dunque da parte l'orgoglio e sii più malleabile verso coloro che attraversano il tuo percorso quotidiano. Solo così riuscirai a superare le attuali difficoltà.

È in corso una combinazione planetaria che ti concede gli strumenti per avviare un progetto o una relazione. La posizione degli astri ti mette infatti nelle condizioni di osare sia a lavoro che in amore. Il momento è proficuo per ottenere quindi ciò che più desideri.

Il trigono Mercurio-Plutone ti garantisce una iperattività da impiegare per porre rimedio alle recenti disattenzioni. Un consiglio? Non dare ascolto alle malelingue e vai avanti. Resta calmo poiché le dissonanze non mancheranno di irritarti e la pazienza sarà limitata.

Conviene non osare troppo e attendere che le nuvole si diradino. Presto tornerà a splendere il sole. I buoni propositi andranno a compimento. Nel frattempo, perché non sperimentare possibilità mai considerate prima e nuove soluzioni per perfezionare i progetti in corso?

Il calore primaverile risveglia le forze dormienti e dà nuovo impulso alle cose. Non sarà difficile ottenere risultati importanti. Ricorda che non tutto ciò che appare grigio è realmente negativo: apriti quindi a una visione più ottimistica. Ne trarrai immediato gioimento.

È un periodo questo molto favorevole: gli astri sono molto benevoli. In arrivo piacevole novità sul lavoro e sorprese in ambito sentimentale. Insomma, la luminosità delle primavera conferma un impulso al cambiamento. Attenzione alle energie: sono un po' in calo.

È molto probabile che il momento non felice della tua vita sentimentale dipenda più dalla tua ostinazione che non da una reale opposizione degli astri. Forse è il caso essere più benevoli e comprensivi. Solo così si cancellano le frustrazioni, la noia e i contrattempi.

Evita di guardare il passato con troppa nostalgia. Nuove emozioni ti attendono. Ma attenzione puoi viverle soltanto dopo aver voltato pagina. Lascia che le persone e gli eventi vengano da te, otterrai maggiore efficacia e risultati. Trova lo spazio per il romanticismo.

La tua capacità critica dovrà essere adeguatamente usata per uscire dall'ambiguità. È probabile che qualcuno ti sta tendendo trappole. Rifletti e non agire d'impulso, potrebbe essere controproducente. Solo così riuscirai a uscire con destrezza da situazioni imbarazzanti.

Nuove sfide in arrivo! Ti attende un periodo sorprendente ricco di novità che interesseranno diversi ambiti della tua vita. Adattarti ai cambiamenti non sarà un problema, al contrario uno stimolo forte. Continua a favorire la tua creatività e il tuo senso per il bello.

È tempo di positività e di energie nuove. Sarebbe un peccato non sfruttare questo meraviglioso allineamento degli astri. Non aver quindi paura nel metterti in gioco. Resta concentrato sugli obiettivi, opera con fiducia e in amore seguì la strada indicata dal tuo cuore.

Puressentiel

PURIFICANTE

L'efficacia allo stato Puro
per respirare un'aria più pura



**SPRAY PURIFICANTE
PER L'ARIA**
**PURIFICA L'ARIA, IGIENIZZA
FORMULA BREVETTATA**



41 OLI ESSENZIALI 100% PURI & NATURALI



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/



FIORISCONO PER TE

Convenienza e Benessere

MARZO

KAROS REFLUSSO
20 stick



sconto
20%

ENTEROGERMINA
4 MILIARDI 10 flaconcini
6 MILIARDI 9 bustine



sconto
20%

DICLOREUM
ANTINFAMMATORIO
LOCALE
schiuma 3% 10 cerotti



sconto
20%

SUSTENIUM PLUS
50+ 15 flaconcini
ARANCIA 20 bustine



sconto
20%

IRIDINA DUE
collirio 10ml



sconto
20%

MAALOX
PLUS 30 compr.
REFLURAPID 40 comp.
REFLURAPID 20 bustine



sconto
20%

LASONIL
ANTIDOLORE
gel 10% 50g



sconto
20%

VOLTADVANCEGO
20 capsule



sconto
20%

APRILE