

PIANETA SALUTE

Anno XVI - n. 186 Luglio/Agosto 2016
fondato da michele cennamo

MENSILE DI SALUTE, BENESSERE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO

Enzimologia Biodinamica
*Una scienza
che viene da lontano*

Zuccheri e diabete
Aggiornamenti

Italia delle Province
*Nuova rubrica
di Filippo Fritelli*

Igor Cassina

La felicità di un podio

Un grande augurio a tutti gli azzurri in gara alla XXXI Olimpiadi



HOTEL EXCELSIOR PALACE

Via Galileo Galilei, 1
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364531741
email: info@hotelexcelsiorboario.it
www.hotelexcelsiorboario.it

Nel mese delle Olimpiadi

Immagine di copertina e simbolico passaggio di consegne, nell'articolo di Andrea Savini, fra il grande Igor Cassina, eroe di Atene, e Veronica Bertolini, giovanissima speranza della nostra Ginnastica ritmica, sono il nostro augurio che la trentunesima edizione dei Giochi olimpici, in programma in questi giorni a Rio de Janeiro, possa celebrarsi all'insegna della pace fra tutti i popoli, nella visione di uno sport che sia capace di unire un mondo già così drammaticamente diviso e sconvolto dall'odio più cieco ed irresponsabile. Questo numero della nostra Rivista è arricchito da interessanti interventi sul versante della salute umana: dall'articolo di Egidio Ghilardotti su una patologia femminile poco nota al pubblico, la Burning Mouth Syndrome, all'intervento di Angelo Maria Di Fede su un tema di crescente attualità, il "risveglio" enzimatico, quale strategia di terreno nella patologia diabetica, fino all'intervista di Simonetta Adamanti a Pasquale Ferorelli, per restare in argomento-enzimi, che ci farà capire come la nuova Scienza biodinamica venga in realtà da molto lontano. In una stagione di nuotate al mare torneranno molto utili le informazioni che la stessa Adamanti ci fornisce su meduse e altri sgraditi compagni di vacanze, parlando invece di animali da compagnia non abbiamo dimenticato i nostri amici a quattro zampe: così due notissimi Veterinari, il torinese Carlo Giulianelli e il blogger reggiano Oscar Grazioli, ci parlano rispettivamente di cosa possiamo fare quando in nostri gatti e cani di casa invecchiano e di come si debba educare i nostri bambini, fin dalla più tenera età, al bene prezioso della convivenza con gli animali. Claudio Truzzi affronta l'argomento scottante della etichettatura dei prodotti alimentari, strumento a sostegno dei consumatori e anche dei produttori, in ottica di strategie competitive e, parlando di prodotti naturali, Roberto Solimè ci apre l'orizzonte sui derivati del colostro, insostituibile fonte di salute. La rubrica di Michela Cicuttin è ormai un appuntamento atteso e affronta questa volta la fame nervosa, responsabile di tanti chili di troppo... Il primo di due articoli di Daniela Troiani esplora il mondo dei non vedenti: quando l'eccezione diventa la norma, discorso assolutamente valido per molte situazioni di disabilità. Questo numero della Rivista vede anche l'esordio di una nuova rubrica, "L'Italia delle Province", curata dal Presidente della Provincia di Parma e Sindaco di Salsomaggiore Terme, Filippo Fritelli, a cui diamo il benvenuto: per suo tramite affronteremo in chiave locale opportunità e problemi che spesso sfuggono alle Istituzioni centrali, in attesa di un evento che lo stesso amico Filippo sta organizzando, in tema di cambiamenti climatici ed efficientamento energetico, quando in autunno riunirà sul tema i Primi Cittadini della sua provincia. Intanto, come i lettori apprezzeranno, il numero dei membri del nostro Board scientifico è in continua crescita, a dimostrazione che siamo davvero sulla strada giusta per parlare di tanti argomenti, con un linguaggio sempre ineccepibile ma accessibile al pubblico, sempre più vasto ed eterogeneo, di chi ha a cuore i grandi temi della salute e del benessere.

Massimo Radaelli
Direttore scientifico

L'Hotel Excelsior è parte del Campus
della scuola di formazione
St. George

Via Cimavilla, 11
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364536046
email: info@saintgeorge.it
www.saintgeorge.it



PARALIMPIADI

10 Il Comitato Italiano Paralimpico diventa Ente pubblico

NUOVE SCIENZE

12 Pasquale Ferorelli: una vita allo studio degli enzimi

L'ITALIA DELLE PROVINCE

16 Abolizione delle Province: prospettive e opportunità

PIANETA VACANZE

18 Meduse e altri sgraditi compagni di vacanza

PRIMA DEL FARMACO

20 Colostro: dalla natura un prezioso elemento

QUALITÀ ALIMENTARE

24 L'etichettatura dei prodotti alimentari

AMICI A QUATTRO ZAMPE

26 Un vuoto nella scuola, da colmare: bambino e animali

VETERINARIA

28 Cosa si può fare quando i nostri amici a quattro zampe invecchiano

PATOLOGIE AL FEMMINILE

30 La sindrome della bocca che brucia

PIANETA DIABETE

32 Terapia Complementare Enzimatica nei soggetti diabetici

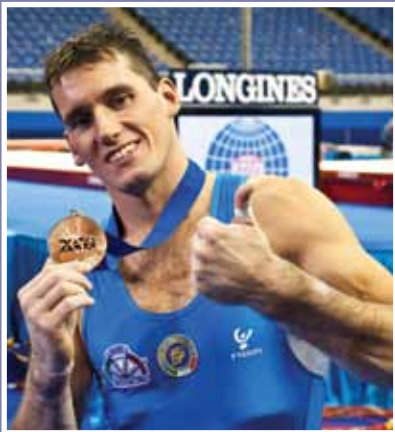
PIANETA VACANZE

34 Dal mal d'auto alle scottature, ecco le erbe da portare in vacanza

PIANETA SALUTE

Sommario n. 186

In copertina



RIO DE JANEIRO 2016

Olimpiadi Emozioni di podio

• pagina 6 •

PIANETA ALIMENTAZIONE

35 Nuove norme celiachia: cosa cambia in etichetta cibi Gluten free

PIANETA ALIMENTAZIONE

36 Fame nervosa o fame fisica? 4 sistemi infallibili per capire

PIANETA UNIVERSITÀ

38 Cinque borse di studio in medicina e scienze infermieristiche riservate a giovani donne rifugiate

CURE NATURALI

40 I bagni di fieno Höbe Pergh

PIANETA CULTURA

43 Selezionati i venti artisti under 40 per il premio Cairo

PIANETA LIBRI

44 Consigli per la lettura

DIVERSAMENTE ABILI

46 Quando l'eccezione diventa la norma

PIANETA TURISMO

48 Italia terra di Santi, Navigatori e di Pali

PIANETA CINEMA

52 Dalla Cina con ricordo: le stagioni del drago

NOVITÀ LIBRARIE

56 Come educare un maschio e vivere felici!

LIBRO & SOLIDARIETÀ

58 Il Codice del Cuore, il nuovo libro di Sara De Carli

PIANETA ESTATE

60 Nella splendida cornice del parco archeologico Scolacium

PIANETA ADNKRONOS SALUTE

62 Soprattutto ai più piccoli la vacanza può anche "dare allo stomaco"

63 Nati 2.500 bambini dal 1991 al 2015 con cure a ospedale S. Maria di Bari

64 "Salute nelle città bene comune, Manifesto presentato a Roma

65 Studio italiano assolve la pasta: non fa ingrassare

On line il primo Quaderno di Pianeta Salute: "Ioni negativi"
<https://pianetasaluterivista.wordpress.com/>

Vicedirettore

Marina Gianarda - gianarda@gmail.com

Direttore Scientifico

Massimo Radaelli - radamass1@gmail.com

Corrispondente estero

Aldo Proietti dal Costa Rica

Stampa

Iprint Srl - Brescia

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386 del 25/06/2001 Iscrizione ROC n. 10515 (Registro degli Operatori di Comunicazione)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Edizioni Clanto Snc.

La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati.

I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato.

Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

PIANETA SALUTE

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI

Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Giancarlo Palmieri (Milano)

Adamanti Simonetta (Parma): Anestesia e Terapia del Dolore
Afanasyeva Elena (Piacenza): Dietetica
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina): Ingegneria civile
Albertazzi Agostino (Piacenza): Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Allegri Alessandra (Parma): Omotossicologia
Avato Francesco (Ferrara): Bioetica e Medicina legale
Bacchini Gian Paolo (Parma): Oncologia
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma): Scienze ostetriche
Barbieri Antonio (Parma): Andrologia
Bartalini Mariella (Parma): Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma): Pediatria
Barardo Maura (Udine): Iridologia
Battino Maurizio (Ancona): Innovazione educativa e pedagogica
Beghini Dante (Parma): Odontostomatologia
Berry Raffaele (Terni): Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Boldrocchi Gianluca (Parma): Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma): Automedicazione
Carruba Michele (Milano): Nutrizione clinica
Cassina Igor (Milano): Scienze motorie
Cavaliere Ercole (Omaha, USA): Prevenzione del Cancro
Cherchi Enrico (Macerata): Cibo e Turismo
Cicuttin Michela (Udine): Turbe del comportamento alimentare
Cioni Federico (Parma): Diabetologia e Malattie metaboliche
Cogo Roberto (Milano): Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano): Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano): Mercato farmaceutico
Core Gianni (Savona): Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza): Storia della Farmacia
Curti Matteo (Parma): Medicina di Famiglia
Cusato Davide (Parma): Traumatologia dello Sport
D'Arretta Libero (Parma): Ristorazione ed Enogastronomia
De Bortoli Valentino (Rimini): Turismo e Ospitalità alberghiera
Di Fede Angelo (Parma): Allergologia ed Immunologia
Dell'Agnola Carlo Alberto (Milano): Chirurgia
De Matteo Stefania (Roma): Bioinformazione e Bioelettroneurologia
Di Leo Gioacchino (Roma): Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano): Tecnologie degli alimenti
Di Rocca Silverio (Lugano, CH): Posturologia e Posturometria clinica

Falleni Giuseppe (Livorno): Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)
Ferrari Paolo (Parma): Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma): Urologia
Franzè Angelo (Roma): Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma): Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna): Telemedicina
Gallazzi Laura (Bologna): Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma): Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma): Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma): Cure palliative
Gogioso Laura (Modena): Nutrizione e Sport
Grazioli Oscar (Reggio Emilia): Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma): Osteopatia animale
Grossi Adriano (Parma): Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma): Cardiologia
Guidi Antonio (Roma): Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma): Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma): Aromaterapia
Iorio Eugenio Luigi (Salerno): Biologia positiva e invecchiamento di successo
Korniyenko Halyna (Parma): Etnomedicina
Lista Anna (Parma): Nutrizione
Loconte Valentina (Parma): Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia): Psicologia
Lucchi Davide (Piacenza): Formazione professionale
Lucchi Davide (Piacenza): Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza): Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano): Vulnologia
Mantovani Gemma (Parma): Fisioterapia
Marchesi Gianfranco (Parma): Neuropsichiatria
Marmioli Libero (Reggio Emilia): Cosmetologia
Messina Lorenzo (Roma): Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia): Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone): Filosofia
Montanari Enrico (Parma): Neuroscienze
Mura Riccardo (Pavia): Fisioterapia

Occhigrossi Maria Simona (Roma): Medicina interna
Paduano Guido (Lecco): Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena): Consultazione medica di "Secondo Parere"
Pavani Pier Francesco (Bologna): Informazione scientifica
Pedretti Giovanni (Parma): Epatologia
Antonio Pernice (Milano): Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova): Ostetricia e Ginecologia
Piccinini Chiara (Modena): Audio Psico Fonologia
Pierri Carmela (Roma): e-Health
Pigatto Paolo (Milano): Dermatologia
Pucci Ennio (Pavia): Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma): Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza): Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena): Turismo sanitario
Roncalli Emanuele (Bergamo): Turismo
Rosan Ermete (Pordenone): Massoterapia
Savini Andrea (Milano): Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano): Farmacologia
Schiff Laura (Bologna): Verde urbano e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria): Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia): Fisiatria
Solimè Roberto (Reggio Emilia): Fitoterapia
Tedeschi Anna (Parma): Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna): Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma): Psicologia
Truzzi Claudio (Milano): Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina): Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova): Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano): Medicina integrata e Biometeorologia
Vignali Simona (Parma): Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma): Comunicazione
Youssef Najal (Roma): Terapia cognitivo comportamentale Disturbi Alimentazione
Zaccagna Carlo Alberto (Torino): Medicina d'urgenza
Zanasi Alessandro (Bologna): Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti): Scienze sociali

Quando lo sport unisce i popoli

Olimpiadi Emozioni di podio



di Andrea Savini

Dal 5 agosto 2016, Rio de Janeiro ospiterà la 31ma edizione dei Giochi Olimpici Estivi: è la prima città sudamericana alla quale viene assegnata la competizione a cinque cerchi. Ai Giochi Olimpici l'Italia ha sempre ben figurato e certamente saprà farsi onore anche in questa edizione grazie ad atleti che come sempre sapranno dare il meglio di sé onorando al massimo la maglia azzurra che avranno il privilegio di indossare! Uno degli atleti che ha fatto la storia dell'Italia durante i Giochi Olimpici è stato sicuramente Igor Cassina, che ci racconta, sempre con grande emozione, il suo percorso verso la vittoria della medaglia d'oro ad Atene 2004 con tutte le emozioni che ha vissuto e vive tutt'oggi. "Atene... 23 Agosto 2004 ha rappresentato per me la realizzazione di un sogno... ho iniziato a praticare la ginnastica artistica grazie a mia sorella Mara e fin dall'età di otto anni si è accesa dentro di me la voglia e il desiderio di raggiungere un grande obiettivo: vincere la medaglia d'Oro alle Olimpiadi. A dieci anni con la tibia rotta a causa di un infortunio ho scoperto seguendo i Campionati del Mondo di Rotterdam 1987 un grandissimo ginnasta, il russo Dimitri Bilozertchev, e dopo aver seguito la sua gara e la sua vittoria mi sono ispirato a lui, che diventò il mio esempio e idolo... Da quel giorno mio papà

mi ha soprannominato Bilo...

Il percorso fatto di tanti allenamenti, fatiche, rinunce, infortuni ma soprattutto tenacia, determinazione e passione, mi hanno proiettato all'attesissima finale alla sbarra nell'Olimpiade di Atene. Dopo la gara di qualificazione avevo il secondo piazzamento ed ero consapevole che se avessi eseguito l'esercizio al meglio avrei potuto realizzare qualcosa di magico.

La finale è stata segnata da situazioni talmente particolari che sono entrate nella storia: prima volta che il numero dei finalisti era di 10 per via di ex-aequo nella qualifica, prima volta che una gara veniva interrotta per quasi 20 minuti a causa un punteggio modificato che creò confusione tra il pubblico, insomma ho vissuto momenti delicati dove sarebbe stato facile perdere la concentrazione, la tensione inevitabilmente la sentivo ma ho pensato a ritrovare la

mia serenità interiore e la consapevolezza di essere in forma e in grado di fare tutto quello che in allenamento facevo da diversi mesi, mi sono estraniato da quello che stava succedendo dentro di me e ho preso il lato positivo da una situazione quasi drammatica. Dopo essermi presentato alla Giuria ho afferrato la sbarra con grinta e ho riposto tutto nelle mie sensazioni e riferimenti facendo così scattare i giusti automatismi: l'esercizio è stato fluido e dopo l'uscita e la fase di atterraggio ho compreso che il mio dovere l'avevo fatto, ho subito esultato e ho salutato mio papà Carlo



e mamma Tiziana, sono sceso dalla pedana e ho ricevuto i complimenti dal mio allenatore, dal mio fisioterapista e dagli altri finalisti, è stata un'emozione aspettare il punteggio e aver percepito che al termine della gara il mio punteggio di 9.812 era stato il più alto e che nei tabelloni compariva Igor Cassina Gold Medal! Non mi sembrava vero, fin da piccolo sognavo quel momento e dopo tanti anni si era realizzato un grande obiettivo... Difficile da descrivere a parole ma in tutta onestà ho ricevuto un gran dono che mi porterò per tutta la vita, il dono e la gioia di aver fatto il massimo per raggiungere qualcosa nella quale avevo sempre creduto nonostante le avversità e le iniziali difficoltà di carattere fisico. Questo Oro ancora oggi mi fa crescere di giorno in giorno, mi fa sempre più apprezzare lo stile di vita che ho condotto con integrità, rispetto e disciplina, portando avanti i valori della vita che i miei genitori mi hanno trasmesso fin da piccolo. La vera Vittoria è stata dentro di me, combattere positivamente



La Natura che aiuta

di Igor Cassina

Andrea Savini, Naturopata, Sports Nutrition Specialist dell'International Society of Sports Nutrition e Mental Trainer, fa parte dello Staff Medico Sanitario di Brianza Sport & Salute e si prende cura di atleti di diverse discipline che competono a livello nazionale ed internazionale. Una di questi top talent è proprio Veronica Bertolini che Savini supporta sul piano alimentare e di integrazione oltre che in ambito motivazionale e di orientamento al risultato. Veronica Bertolini dice di lui: "Andrea mi aiuta molto e mi supporta durante tutto l'anno con un percorso alimentare creato e calibrato costantemente su di me in funzione delle varie fasi della stagione e soprattutto, mi supporta motivandomi e aiutandomi nella gestione delle mie emozioni. Se quest'anno sono cresciuta molto, oltre al duro lavoro, è anche merito suo. Grazie al supporto di Andrea affronto le gare in forma." Igor Cassina commenta: "Andrea Savini è per me una persona cara, un Amico che si è dimostrato fin da subito gentile disponibile e soprattutto nobile di cuore, saggio e di grande umiltà, per me un punto di riferimento importante. Insieme alla mia fidanzata Valentina sto sviluppando un progetto professionale quale Personal Wellness Coach in ambito Nutrizione e Sport. Andrea è parte attiva nel progetto: con la sua esperienza, competenza e professionalità arricchisce la mia formazione e le mie competenze atte a fornire un servizio scrupoloso e calibrato alle persone che seguo su buone abitudini alimentari, corretta integrazione e attività sportiva svolta. Collaborare con lui e potermi arricchire da un punto di vista umano prima e professionale in seguito è per me motivo di orgoglio... Grazie Andrea, grazie Amico Mio!"

per inseguire un sogno e condividere con i miei cari e con tutti gli appassionati di Sport momenti unici, momenti che oggi giorno mi regalano soddisfazioni che non hanno prezzo, un bambino un adulto o un anziano che ti apprezzano per quanto hai fatto mi stimola a migliorarmi come individuo e mi fa apprezzare in maniera più accentuata la purezza delle belle persone che vogliono conoscermi e sapere qualcosa di più da me. Ringrazio la mia Famiglia per avermi dato la possibilità di vivere il sogno di Atene e di farmi ancora sognare grazie al loro calore! Grazie allo Sport per avermi reso migliore! Coltiviamo tutti ogni giorno un sogno attraverso un percorso basato sull'etica e sui principi della Vita!

Grazie Atene!

Chi si appresta invece alla sua prima esperienza Olimpica è Veronica Bertolini, Campionessa Italiana Assoluta di Ginnastica Ritmica per il quarto anno consecutivo che realizza il suo sogno qualificandosi per i Giochi di Rio 2016 durante il test event del 21 aprile u.s. proprio sulla pedana che ospiterà la manifestazione Olimpica. L'atleta di Talamona, anno 1995, tesserata per la San Giorgio 79 di Desio, dove vive ed è allenata dalla Tecnica e Giudice Internazionale Elena Aliprandi, fa parte della Nazionale

Italiana di Ginnastica Ritmica in qualità di Individualista dal 2011. Il 2016 rappresenta per Veronica l'anno della maturazione ed affermazione anche a livello internazionale. Oltre a confermarsi per la quarta volta consecutiva Campionessa Italiana Assoluta, nelle gare di Coppa del Mondo si è sempre confermata nelle prime 10 posizioni della classifica generale, sfiorando il podio nelle singole specialità.



Veronica raccontaci le tue emozioni dopo le qualificazioni: “Faccio ancora fatica a credere che sia tutto vero e che sia riuscita a qualificarmi per le Olimpiadi, il mio sogno fin da bambina! Volevo con tutto il cuore questa qua-

lificazione e sono molto felice del fatto che tutto il duro lavoro fatto sia servito!” Gara dopo gara stai migliorando sempre più le tue prestazioni ed i relativi risultati.

Con quali sentimenti ed emozioni ti avvicini all'evento Olimpico, da tutti gli atleti ritenuto il più importante nella carriera? Con quali aspettative?

“Mi aspetto innanzitutto di divertirmi e di entrare in pedana con tanta gioia. Sicuramente ci sarà un po' di agitazione che cercherò di gestire e controllare al meglio in modo da gareggiare mantenendo e se possibile aumentando i miei standard di rendimen-



Veronica in sintesi

Nata a Sondrio il 19-10-1995 risiede a Talamona con la famiglia.

Tesserata per la San Giorgio 79, vive e si allena a Desio.

Dal 2011 fa parte della Nazionale Italiana di Ginnastica Ritmica - sezione Individualista.

A inizio giugno si è confermata per la quarta volta consecutiva Campionessa Italiana Assoluta.

Nel 2016 nelle gare di Coppa del Mondo si è sempre confermata nelle prime 10 posizioni della classifica generale, sfiorando spessissimo il podio nelle singole specialità.

Si è qualificata per i Giochi di Rio 2016 durante il test event del 21 aprile u.s. proprio sulla pedana che ospiterà la manifestazione Olimpica

to e risultato proseguendo il trend di crescita ottenuto nelle gare di Coppa del Mondo sin qui fatte. La mia aspettativa è quella di affrontare l'impegno Olimpico al massimo delle mie possibilità personali, puntando ad entrare nella finale delle dieci migliori ginnaste... Sarà molto molto dura, e come si dice, mai dire mai... Quello di cui sono certa fin da adesso è che ci metterò tutto il cuore e tutta me stessa!”

Nello sport, soprattutto ai massimi livelli, ogni atleta è supportato da staff di professionisti ai quali affidarsi per poter ottimizzare il proprio stato di salute e performance. Ad Igor l'augurio di consolidare sempre più il proprio ambito professionale con risultati altrettanto soddisfacenti e gratificanti quanto l'Oro Olimpico di Atene! A Veronica un grandissimo in bocca al lupo con la certezza che la sua stella saprà splendere nel firmamento dell'Olimpo dello Sport e della vita!

Grazie Rio! ♦



La svolta illustrata dal suo presidente Luca Pancalli

Il Comitato Italiano Paralimpico diventa Ente pubblico



di Daniele Rossignoli

Seduti al tavolo, da sinistra a destra, Vittore De Carli, Pierangelo Santelli, Luca Pancalli, Oreste Perri e con loro Giusy Versace.

La trasformazione del Comitato Italiano Paralimpico in Ente pubblico è una svolta epocale per il movimento. Da qualche mese il presidente Luca Pancalli è in tour sul territorio nazionale per spiegare il perché, chiarendo la sua visione. Ieri, lunedì 11 luglio, ha fatto tappa a Milano, a Palazzo delle Federazioni, dove ha incontrato la Giunta e il Consiglio del CIP Lombardia.

“Sono qui per affrontare con voi questo momento di passaggio - ha dichiarato Pancalli, rivolgendosi ai presenti -. Dalla nascita della FISD, nel 1990, ci siamo evoluti parecchio, guadagnando un'autonomia sempre maggiore e ottenendo riconoscimenti notevolissimi sul piano culturale. Oggi non

ci chiamano più disabili ma paralimpici, termine che ha una mera connotazione sportiva. Ora è il momento di consolidare le nostre conquiste, costruire qualcosa di nuovo e interagire in maniera diversa con le istituzioni. La trasformazione in Ente fa di noi un interlocutore differente rispetto al passato. La mission paralimpica consiste nel modificare la concezione di disabilità e nel mettere la persona con disabilità nelle condizioni di potersi esprimere a livelli di eccellenza nel contesto sportivo e sociale. Ora, questa mission è stata elevata a interesse pubblico, dello Stato, così come quella olimpica. I nostri atleti cosiddetti 'top level' sono finalmente considerati atleti a tutti gli effetti - ha pro-



seguito Pancalli -. Il lavoro maggiore, adesso, dev'essere fatto sulla base. Nel prossimo quadriennio dobbiamo lavorare soprattutto su promozione, avviamento e attività nelle scuole. La nostra evoluzione non ci deve far perdere di vista chi siamo: una famiglia, formata da persone che nella propria vita hanno conosciuto la sofferenza. Non dobbiamo trasformarci in una fredda struttura. Vi chiedo di non spaventarvi di fronte alle difficoltà burocratiche che questa fase di passaggio comporta - ha concluso il numero uno del Comitato Paralimpico -. Guardiamo oltre, puntiamo all'obiettivo finale e portiamo avanti il movimento. In Lombardia abbiamo società e strutture d'altissimo livello, sfruttiamole al meglio”.

Alla riunione, moderata dal presidente del CIP Lombardia Pierangelo Santelli, ha partecipato anche Oreste Perri, vertice del CONI regionale. “Sto scoprendo un mondo che non conoscevo - ha osservato -. Ringrazio Luca, Pierangelo e tutte le persone che come loro lavorano sodo per consentire ai ragazzi con disabilità di divertirsi e di vivere una vita da protagonisti”. Alla proiezione dello spot “<https://www.youtube.com/watch?v=bapDFLVufNU>” “Insieme”, realizzato dalla Rai, ha fatto seguito un dibattito ricco di spunti di riflessione.

A margine dell'incontro, è stato siglato un importante Protocollo d'Intesa. Le firme sono state apposte da Vittore De Carli, presidente di Unitalsi Lombardia, e da Santelli.

L'Unione Nazionale Italiana Trasporto Ammalati a Lourdes e Santuari Internazionali metterà a disposizione del CIP e delle società sportive del territorio i propri mezzi per

favorire gli spostamenti in occasione delle manifestazioni sportive e promozionali. Un accordo che può fare scuola a livello nazionale.

Nei giorni scorsi, Pancalli ha incontrato in Regione l'assessore regionale allo sport, Antonio Rossi, il direttore di INAIL Lombardia, Antonio Traficante, e i rappresentanti delle tre Unità Spinali del nostro territorio: Niguarda, Sondalo e Bergamo. Focus, anche in questo caso, sull'evoluzione del CIP e sulle

prospettive future del movimento. ♦



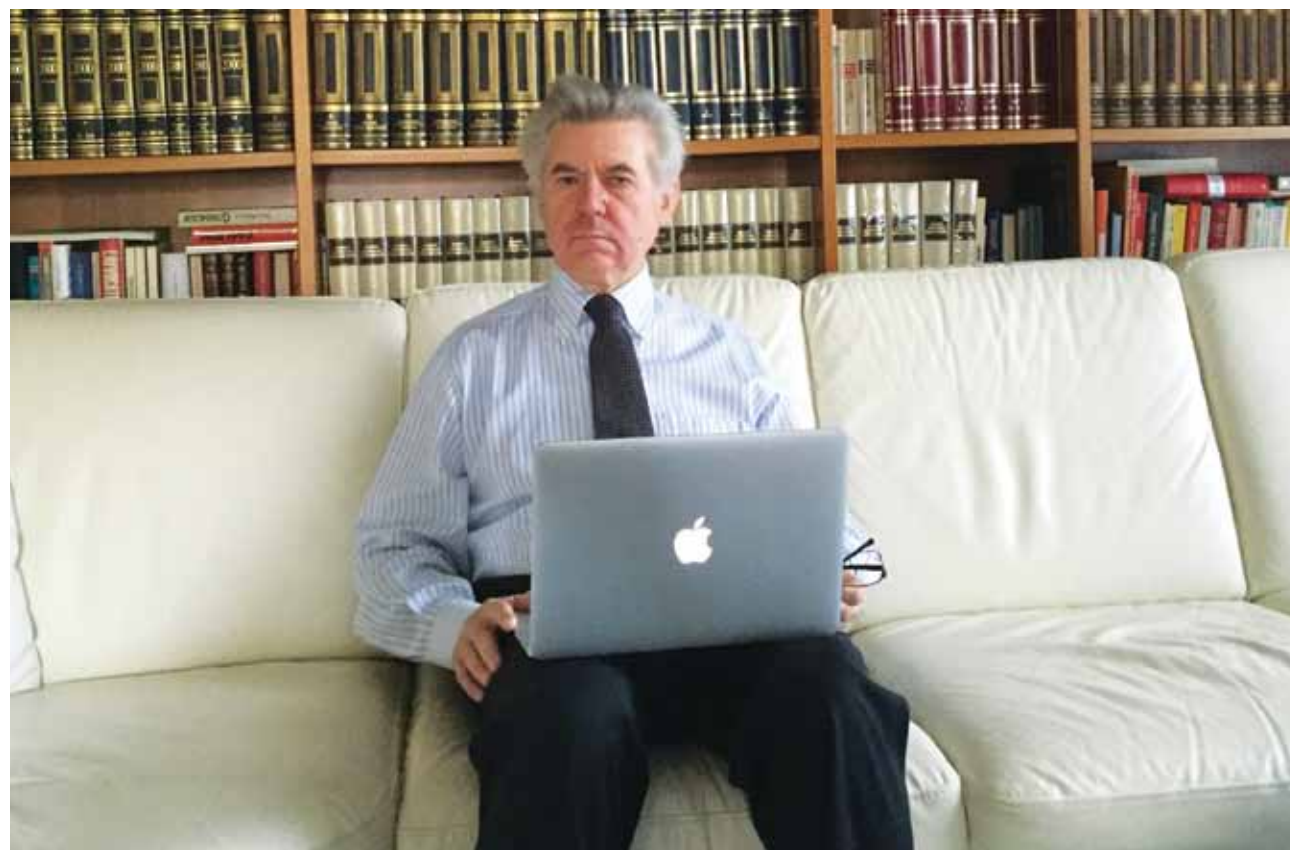
Pasquale Ferorelli: una vita allo studio degli enzimi



di **Simonetta Adamanti**,
Medico
Anestesista

Le proteine, traduzione del codice genetico, rappresentano per eccellenza il fenomeno-vita: gli enzimi, in particolare, i veri “operatori molecolari” delle cellule, portano avanti tutte le reazioni biochimiche necessarie alla vita. Si tratta di macromolecole la cui struttura primaria (sequenza di aminoacidi), condiziona la conformazione spaziale in modo da definire selettività per i substrati specifici, in un gioco di incastri che rende elementare il più complesso “puzzle”. Anomalie della struttura spaziale, indotte da metalli pesanti ed altre interferenze, rappresentano la base molecolare di disturbi e patologie, ponendo le premesse per una nuova disciplina: l’Enzimologia clinica. Le reazioni che avvengono in una cellula, infatti, sono quelle per le quali sono pre-

senti e attivi gli enzimi appropriati, pertanto nel caso delle reazioni cellulari, gli enzimi fanno la differenza tra il poter avvenire e l’avvenire. Si consideri pure che le reazioni spontanee da un punto di vista termodinamico non avvengono a velocità apprezzabile in assenza di un opportuno catalizzatore e che gli enzimi, appunto, sono i catalizzatori biologici. Per la maggior parte delle reazioni biologicamente importanti a temperature cellulari normali, l’energia di attivazione è sufficientemente alta da far sì che la quantità di molecole che possiedono questa energia in ogni istante sia estremamente bassa: Ne consegue che nelle cellule le velocità delle reazioni non catalizzate (da enzimi) sono stazionarie, sebbene queste molecole siano dei reagenti potenziali: in altre



Pasquale Ferorelli,
Ricercatore
Citozeatec Srl



Pianta trattata con enzimi

parole, essi sono termodinamicamente instabili, ma non hanno sufficiente energia per superare la barriera dell’energia di attivazione. Si dice che queste molecole apparentemente stabili sono in uno stato metastabile. Le elevate energie di attivazione e il conseguente stato metastabile dei costituenti cellulari sono essenziali, perché la vita, per sua stessa natura, è mantenuta in uno stato stazionario, lontano dall’equilibrio. Se non fosse per lo stato metastabile, tutte le reazioni procederebbero velocemente verso l’equilibrio e la vita, così come la conosciamo, non sarebbe possibile: la vita infatti dipende da elevate energie di attivazione, che impediscono il verificarsi delle reazioni cellulari in assenza di opportuno catalizzatore. Un modo per aumentare il contenuto energetico del sistema è l’immissione di calore semplicemente aumentando la temperatura: in tal modo aumenterà l’energia cinetica delle molecole reattive facilitando l’idrolisi dell’ATP. Il problema dell’uso di temperature elevate è però che questo approccio è incompatibile con la vita, perché i sistemi biologici necessitano di una temperatura relativamente costante. Le cellule sono fondamentalmente sistemi isotermini (a temperatura costante) e richiedono metodi isotermini per risolvere il problema dell’attivazione e modulazione delle reazioni.

Abbiamo intervistato un Ricercatore italiano che da più di trent’anni si sta occupando di enzi-

mi, Pasquale Ferorelli, nel giardino della sua casa dove con orgoglio ci mostra le differenze fra le sue piante (rigogliose) e quelle vicine della stessa specie ma in terreni non trattati enzimaticamente: “La mia storia comincia dalle piante e ora viaggia su binari paralleli: l’agricoltura e la salute umana, trattate con gli stessi principi biodinamici. Ero un bambino, all’inizio degli anni ’50, quando per la prima volta sentii parlare di enzimi, una parola strana che quasi associavo a gnomi ed elfi delle fiabe, per il loro comportamento quasi magico: mio padre, un importante coltivatore vitivinicolo pugliese, vendeva ogni anno ai francesi quantitativi notevoli di mosto che oltralpe veniva “risvegliato” da enzimi, per dare luogo alla fermentazione alcolica. Questo fatto mi rimase impresso nella memoria quando negli anni ’80 lavoravo al progetto Ecosic (Cassa per il Mezzogiorno), consistente in un impianto biologico per il disinquinamento del golfo di Napoli, in zona Nolana e, successivamente, presentavo il mio primo brevetto sul trattamento dei fluidi vettore negli impianti industriali per l’incremento dell’efficienza sui rendimenti energetici (Schermann wasser) e poi più tardi (’86-’94) quando lavoravo alla progettazione di impianti tecnologici per conto di Montedison. Il secondo brevetto arrivò negli anni ’90 e riguardava il trattamento delle acque di percolazione provenienti da discariche. Nel ’96 ci fu la prima realizzazione di impianti tecnologici-

Pianta trattata in modo convenzionale



Raffronto
delle due
piante.



ci a conversione enzimatica per la produzione di sciroppi ad alta energia (ATP/ NAD/ FAD). E arriviamo a questo secolo, quando, da Ricercatore, per conto della Progettazione Industriale della società Biotex, arrivai allo sviluppo ed alla applicazione di processi innovativi che hanno portato allo straordinario sviluppo dei preparati biodinamici di Citozeatec, validato dalla costante collaborazione con prestigiose Università italiane ed estere su patologie umane importanti”.

Quali, ad esempio?

L'Università di Roma Tor Vergata, l'Università del Molise e svariati ricercatori, hanno portato avanti studi su melanoma, carcinoma epatico, carcinoma polmonare, leucemie e, fuori dal con-

testo oncologico, su epatite C, steatosi epatica, ustioni, ulcere cutanee e moltissime altre patologie, al punto che sono oltre 200 i protocolli scaricabili dal sito “www.citozeatec.it”.

Sono farmaci, allora?

“Assolutamente no: sono integratori, integratori definiti “biodinamici”, in grado di modificare, in senso normalizzativo, i fattori di terreno a livello enzimatico, esattamente come in agricoltura otteniamo risultati straordinari preparando il terreno con enzimi”.

“Una rivoluzione che non passa certo inosservata: oltre 10.000 collegamenti in 36 ore al sito aziendale, sul tema-cancro, ne sono misura lampante”. ♦

Le nostre parole chiave:

monitoraggio tv/radio

blog e web monitoring

monitoraggio stampa

social media listening

crisis management

social media analysis

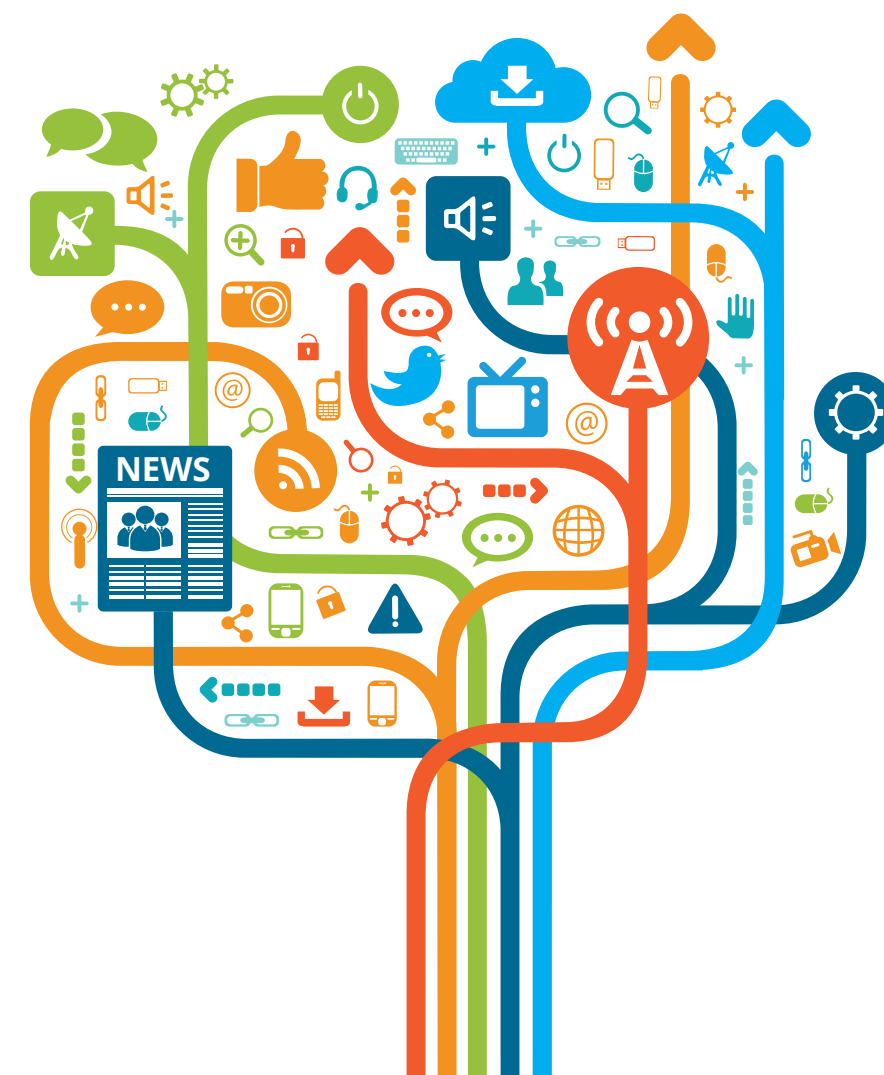
competitors report

brand awareness

media analysis

measurement

fast report





L'opinione di Filippo Fritelli, presidente della Provincia di Parma e sindaco di Salsomaggiore Terme

Abolizione delle Province: prospettive e opportunità

La scelta di una riforma costituzionale che prevede l'abolizione delle Province e il conseguente riordino degli Enti locali, fa parte di un percorso di rinnovamento profondo del Paese e delle istituzioni della Repubblica.

Le Province, se passerà il referendum istituzionale, saranno cancellate dalla Carta costituzionale, elemento essenziale per procedere alla loro soppressione.

Le funzioni e le competenze passeranno alla Regione, ai Comuni e alle unioni di territori provinciali, le "Aree vaste".

Una transizione difficile perché dall'ottobre 2014, quando sono diventato presidente della Provincia di Parma, tagli impor-

tanti alle risorse hanno reso veramente problematico continuare ad erogare servizi fondamentali per i cittadini e gestire al meglio un patrimonio immobiliare (le sedi di piazza della Pace e palazzo Giordani, la Reggia di Colorno, vari altri immobili sul territorio provinciale) e alcune partecipazioni societarie importanti (Ente Fiere 28%, Cepim 7,6%, Sogeap, società di gestione aeroporto 5%, Terme di Salsomaggiore e Tabiano 15%, le società per il trasporto pubblico, Smtg e Tep 50%), in attesa che ogni funzione o proprietà venga trasferita ad altri Enti.

Una modifica territoriale cui seguirà la nascita delle "Aree vaste", unioni di più province,

peraltro previste dalla legge regionale. Nel nostro caso, Parma con Piacenza e Reggio potrebbe essere la dimensione ideale per diventare interlocutori credibili di realtà importanti come la città metropolitana di Bologna.

Ma l'abolizione delle Province non potrà non avere effetti anche sui Comuni, per i quali sarà necessario ridefinire l'ambito in cui esercitare le funzioni. Con l'Area vasta, che dovrà essere in primis un ente di programmazione, saranno chiamati ad una riorganizzazione complessiva e quindi a una sfida diversa da quella che è l'Unione dei Comuni. C'è bisogno di portare avanti le attività insieme, per avere maggiori risparmi, ma anche per sviluppare al meglio la programmazione. Viviamo un momento in cui la spesa pubblica è in contrazione, c'è il blocco delle assunzioni e abbiamo il do-

vere di metterci insieme.

Da sindaco della città di Salsomaggiore Terme, oltre che presidente della Provincia di Parma, credo che una riorganizzazione degli Enti locali sia ormai imprescindibile. Lo stabilisce il passaggio di competenze ai Comuni e il fatto che la soluzione dei problemi non sia più da vedere solo in chiave locale. Se si rimane isolati, il rischio è quello di essere sempre più in sofferenza per dare ai cittadini le risposte che giustamente chiedono. Occorre però non vedere le fusioni o le unioni solo come perdita di sovranità, ma come un modo per mantenere a un livello ade-

guato i servizi, magari operando risparmi che possono essere reinvestiti.

Per il territorio parmense sono anni di cambiamento. C'è in corso anche la chiusura dell'Unione delle Terre Verdiane e questo sta portando, ad esempio, verso l'unione di Salsomaggiore e Fidenza, i due comuni più grandi della Provincia dopo Parma, che stanno mettendo insieme le forze su numerosi settori. Solo così riusciremo a costruire istituzioni in grado di rispondere ai problemi delle famiglie e delle imprese e a riconquistare la fiducia dei cittadini in un momento tanto difficile della vita del nostro Paese. ♦



Cosa fare e cosa non fare

Meduse e altri sgraditi compagni di vacanza



di **Simonetta Adamanti**,
Medico
Anestesista

Le meduse sono organismi dalla struttura semplicissima: un corpo centrale da cui si dipartono i tentacoli che possono variare per numero e dimensioni. Sulla superficie sono presenti organuli microscopici chiamati cnidociti o cnidoblasti che contengono un particolare corpicciolo chiamato nematociste: quando le meduse toccano un corpo estraneo gli cnidociti espellono violentemente le nematocisti che penetrano come frecce nel corpo estraneo, iniettando tossine. Le biotossine prodotte dalle meduse possono indurre danni cutanei e anche sintomi sistemici soprattutto a carico dell'apparato respiratorio, cardiovascolare e nervoso. Queste biotossine sono inattivabili dal calore e digerite dagli enzimi proteolitici

intestinali: per questo motivo le meduse sono dette "velenifere" e non velenose, in quanto innocue se ingerite. Avvertenza importante: quando ci si imbatte nuotando in meduse rientrare a riva con calma, in quanto i movimenti scomposti aumentano il rischio di contatto. Se il contatto avviene è importante non strofinare la parte o grattare (potrebbe liberarsi altro veleno da nematocisti ancora integre) e non utilizzare (come spesso suggerito) ammoniac, che potrebbe solo complicare la situazione. Anche i cortisonici topici sono inutili (diverso discorso, ma di competenza medica, il loro impiego orale) molto meglio lavare la parte interessata con acqua di mare (mai acqua dolce, che potrebbe favorire per motivi osmotici la rottura di nematocisti ancora intatte).

Preparazioni astringenti, come il cloruro di alluminio, servono a bloccare la diffusione di tossine e a calmare il prurito. Un importante e in qualche modo "inatteso" aiuto viene offerto da un preparato biodinamico formulato in realtà per stimolare il metabolismo dell'alcol (Citoethyl), a dimostrazione del carattere "unitario" dei fenomeni vitali: lavando immediatamente con Citoethyl la zona colpita dalle "puncture" di medusa (ma anche di altri sgraditi compagni di vacanza: traccine, api, vespe, zanzare e altri insetti), si ottiene un immediato sollievo, spiegabile con la disattivazione degli enzimi presenti nelle biotossine. Indipendentemente dall'eliminazione del disturbo locale è consigliabile comunque rivolgersi sempre al medico per una valutazione generale, soprattutto quando sintomi come difficoltà a respirare, cefalea, vertigini, vomito e stato confusionale possono far pensare, in casi fortunatamente non frequenti, all'insorgenza di una reazione anafilattica, dove la tempestività di intervento è di fondamentale importanza. ♦



OSTEOPATHY BE CAM 1.0 17 - 18 SETTEMBRE 2016

Le Direzioni delle Scuole di Osteopatia C.R.O.M.O.N. srl, S.Os.I. srl - Still Osteopathic Institute e EDUCAM S.O.I., in collaborazione con il Provider ECM A.I.R.O.P. annunciano il Congresso Nazionale "Osteopathy BE CAM 1.0".

L'Evento affronterà il tema della Complementarietà dell'Osteopatia, in particolare nell'ambito del nuovo Modello Posturale Neuro-Miofasciale.



OSTEOPATHIC INTERNATIONAL CONGRESS
BeCAM1.0 Complementary and Alternative Medicine
ROME SEPTEMBER 17-18 2016
HOTEL PARCO TIRRENO



L'EVENTO PROSEGUE E INTEGRA L'ESPERIENZA PREGRESSA DEI CONGRESSI ORGANIZZATI DAL GRUPPO C.R.O.M.O.N. SRL - A.I.R.O.P. - FONDAZIONE L.U.M.E.N.O.L.I.S. SUL TEMA DELL'INCONTRO TRA MEDICINA, SALUTE E OSTEOPATIA, GIUNTA ORMAI DAL 2008, ALLA V EDIZIONE:

Scopo del Progetto "Osteopathy BE CAM", è quello di sostenere il difficile processo di presa di coscienza dell'Identità dell'Osteopatia in quanto Professione CAM, spostando i riflettori sui concetti di Complementarietà e sul Potenziale di Promozione di Salute che può liberarsi qualora le Istituzioni Nazionali d'Europa si trovino a sostenere la Regolamentazione e il

Riconoscimento delle Professioni CAM, tutelando e valorizzandole al fianco alle Professioni Sanitarie della Medicina Convenzionale. La nuova frontiera della Ricerca, Conoscenza e Coscienza Osteopatica passa attraverso la qualità del confronto, l'ampia collaborazione e la sostenibilità dell'innovazione scientifica.



Relatori

Paolo Zavarella, Paolo Tozzi, Christian Fossum, Benedetta Nesti, Vito Ferrara, Alessio Iacopini, Fabiola Marelli, Gennaro Castaldo, Riccardo Desideri, Marcello Marasco, Raffaele Frascella, Luca Mantovani, Alessandro Rampello, Giusva Gregori, Massimo Valente, Alice Giannoni, John Lewis, Francesco Cerritelli, Marco Forlani, Gianpaolo Di Iulio, Caterina Asmone, Giusy Messina, Luca Collebrusco, Rita Lombardini, Christian Lunghi, Daniele Della Posta, Valter Pagani, Claudio Dell'Anna, Deborah Mantovani, Alessandro Russo, Alfonso Mandara, Fausto Boschi.

Direzione Scientifica Alessio Iacopini D.O.

Segreteria Organizzativa Cristina Beltramo +39 348 0495720 – segreteria@becam1.it

enti in patrocinio:



L'evento è Certificato secondo un Sistema di Qualità UNI 9001:2008 ad opera del Provider A.I.R.O.P. (T.U.V.)

Via Aurelia 480, Roma - www.becam1.it



Colostro: dalla natura un prezioso elemento

Come migliorare i sistemi di difesa del nostro organismo

Il Colostro è il prodotto di secrezione della ghiandola mammaria che si forma a partire dall'ultimo periodo di gravidanza di tutti i mammiferi e che precede la montata latte. Si presenta come un fluido sieroso di colore paglierino la cui funzione è quella di attivare nel neonato il sistema immunitario, di facilitare la riparazione dei tessuti, di stimolare la produzione di particolari enzimi e di apportare importanti fattori di crescita epiteliale.

È il primo cibo della vita, un concentrato di fattori immunologici e di crescita, di vitamine, minerali e aminoacidi essenziali, progettata dalla natura per il benessere e la crescita di ogni neonato.

PROPRIETÀ DEL COLOSTRO

Grazie alle moderne tecnologie (selezione, sterilizzazione, concentrazione, essiccazione a freddo) possiamo sfruttare appieno questa sostanza le cui benefiche proprietà sono conosciute da lungo tempo: nell'XI secolo, ad esempio, il medico e filosofo Avicenna parlava di questo "latte" da cui il corpo ne ricavava un ottimo nutrimento.

Nel XVIII secolo, medici e pediatri riconoscevano l'insostituibile sanità del latte materno e il valore nutritivo e protettivo del Colostro, incitando le madri ad iniziare subito l'allattamento al seno somministrando anche il Colostro.

Il chirurgo inglese William Moss pubblicò, nel 1794, un trattato sulle malattie dei bambini che dedicava largo spazio all'alimentazione del neonato, giustamente ritenuto argomento di importanza primaria. Moss osservava che quasi tutti i neonati presentavano alvo irregolare e tendenzialmente diarroico; la situazione però migliorava considerevolmente quando i neonati venivano attaccati al seno subito dopo la nascita. Moss inoltre ebbe il grande merito di affermare che il Colostro era un alimento utile e naturale in quanto svolgeva un ruolo protettivo per il neonato.

La spinta ad approfondire e riconoscere le proprietà del Colostro partì negli anni 50 con il grande ricercatore Albert B. Sabin, il quale individuò nel Colostro bovino gli anticorpi specifici che portarono poi alla messa a punto del vaccino contro la polio. Tra gli anni '50 e '60 poi S. Cohen e L. Montalcini effettuarono ricerche che portarono alla dimostrazione del ruolo dei Fattori di Crescita nella regolazione e nello sviluppo cellulare e proprio per questi studi vinsero nel 1986 il Premio Nobel per la Fisiologia e la Medicina.

Nel Colostro esiste un preciso equilibrio di costituenti molto importanti ma i più preziosi e più studiati sono i Fattori Immunitari e Fattori di Crescita, che conferiscono particolari funzionalità fisiologiche:

Fattori immunitari

Si tratta di sostanze che intervengono per aiutare l'organismo a difendersi dalle aggressioni di agenti esterni come virus, batteri, funghi e protozoi. Ognuna di queste interviene con un ruolo ben preciso nei meccanismi di difesa. I fattori immunitari principali presenti nel Colostro bovino includono le immunoglobuline (Ig), i polipeptidi ricchi in prolina (PRP), la lattoferrina (un potente antibatterico naturale), le citochine (agenti anti-cancerogeni), alcuni enzimi, le glicoproteine, gli inibitori della tripsina, il lisozima, le linfochine (che includono sostanze anticancerogene), gli oligo-polisaccaridi ed i glicconiugati. Il Colostro quindi è in grado di ristabilire la naturale funzione immunitaria per reagire agli effetti dannosi degli agenti inquinanti e degli allergeni con cui entriamo in contatto.

Fattori di crescita

Sono fattori di crescita tutti quei composti, in genere proteine, che intervengono nella promozione della salute attraverso la costruzione, il mantenimento e la riparazione di ossa, pelle, muscoli, nervi, cartilagini. Questi fattori di crescita prendono parte attivamente ai processi di riparazione tissutale con diversi meccanismi d'azione. Un'ulteriore vantaggio legato alla loro presenza sembra essere dovuto anche alla loro

influenza sul rallentamento dell'invecchiamento attenuando i segni dell'età. Alcuni di essi giocano un ruolo importante nel metabolismo dei grassi e nel mantenimento del corretto livello di glicemia, mentre altri intervengono nel metabolismo cerebrale migliorando l'umore.

È chiaro quindi come la combinazione delle sostanze attive contenute nel Colostro mostrino un duplice effetto: tutelare l'integrità dei tessuti e migliorare i sistemi naturali di difesa dell'organismo.

A contatto con strutture epiteliali danneggiate o lese, i fattori immunitari e di crescita attuano insieme sia un'azione di contrasto verso i microrganismi patogeni sia un'azione di riparazione e ricostruzione tissutale degli epitelii lesi. Queste proprietà rendono il Colostro un prezioso elemento nel trattamento della cute e delle mucose lese e per il mantenimento della loro integrità.

PASSIONE E RICERCA

Le ricerche della Solimè si avvicinano in modo del tutto naturale

e spontaneo a questa sostanza anche perché l'azienda nasce nella culla d'origine del Parmigiano Reggiano, terra ricca di campi fertili e prati stabili con caratteristiche uniche al mondo e dove in particolare è allevata la Vacca Rossa, bovino autoctono ad attitudine esclusiva per la produzione di latte destinato appunto alla trasformazione in Parmigiano Reggiano.

La Solimè è la prima azienda erboristica e fitocosmetica in Italia che si occupa di studiare il Colostro allo scopo di sfruttare le sue proprietà per la salute umana, tanto che nel 1994 effettua importanti ricerche sulla sua efficacia in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano e il San Raffaele.

Lo studio si pone l'obiettivo di valutare i campi d'applicazione clinica del Colostro e verificare l'efficacia dei prodotti sia per uso topico in alcune patologie dermatologiche (ulcere diabetiche, trattamento ustioni, trattamento acne, cicatrizzazioni di ferite, fino alla terapia tricologica) che per uso sistemico

in alcune patologie gastroenterologiche (afte buccali, colon irritabile, stipsi) coinvolgendo un totale 202 persone. I dati raccolti hanno dimostrato i molteplici campi di applicabilità che il Colostro possiede con valutazioni sui risultati finali del tutto positivi. Di particolare rilievo il successo ottenuto nel trattamento delle ulcere diabetiche, tradizionalmente noto per la difficoltà ma in cui l'applicazione topica del Colostro ha portato alla guarigione nel 90% dei casi trattati (27 pazienti su 30) con tempi di risanamento delle lesioni molto veloci rispetto alle terapie convenzionali e quindi con un recupero definitivo in tempi rapidi.

Il Colostro impiegato nelle produzioni Solimè proviene esclusivamente da animali allevati in stabilimenti della zona, rigorosamente selezionati e soggetti a severe regolamentazioni che vanno dal monitoraggio degli ambienti e della sanificazione al controllo del tipo di alimentazione con divieto assoluto di utilizzo di antibiotici e





Prima del Farmaco

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

farmaci. Tutte queste particolarità contribuiscono ad avvalorare le già indiscusse proprietà di questa preziosa sostanza nonché a potenziarne l'unicità in termini di purezza ed efficacia. Le modalità di raccolta e conservazione (il Colostro viene prelevato fresco entro poche ore dal parto in appositi contenitori sanificati e immediatamente congelato) aggiungono un'ulteriore garanzia di mantenimento delle proprietà. Le sofisticate tecniche di produzione poi fanno sì che queste proprietà giungano inalterate al consumatore finale.

Il Colostro è una sostanza che può essere utilizzata sia attraverso un consumo alimentare (come integratore) che attraverso un uso topico.

Per la sua sicurezza e tollerabilità può essere consumato in notevoli quantità senza problemi di effetti collaterali anche nei bambini. La sua assunzione per via sistemica (che in genere avviene attraverso capsule, compresse, paste) si rivela utile quando è necessario potenzia-

re i naturali sistemi di difesa dell'organismo e aiutare il sistema immunitario, come ad esempio nella prevenzione e nel controllo delle manifestazioni influenzali ma è molto utile anche a livello gastrico-intestinale, dove agisce sulle mucose migliorandone la funzionalità e gli eventuali stati infiammatori dovuti a reflusso gastrico, ernia iatale, ulcera, gastrite, dispepsie, colon irritabile.

L'uso topico del Colostro, attraverso preparati come creme o gel ha mostrato significativa efficacia nel trattamento degli epitelii lesi sia su cute che su mucose con elevato effetto cicatrizzante. Il suo utilizzo è consigliato in caso di ulcere diabetiche, trattamenti da ustioni, ragadi anali, emorroidi, ferite e abrasioni, acne e dermatiti ma non solo. Può rientrare infatti anche nella formulazione di preparati per l'igiene orale (dentifrici, collutori) per contrastare stati infiammatori, afte, candidosi orale, leucoplachie.

È doveroso rammentare che

sia alcuni detergenti che i prodotti per l'igiene orale formulati con ingredienti naturali sono definiti "di grado alimentare" in quanto le formulazioni Solimè risultano prive di agenti chimici nocivi (conservanti, stabilizzanti, parabeni, coloranti ecc.).

Le proprietà del Colostro dunque sono note, conosciute e certificate ma per valutare e avvalorare l'efficacia dello stesso all'interno di preparati, la Solimè si è spinta oltre, effettuando uno studio in vitro* atto a determinare il grado di efficacia di alcuni suoi prodotti ad uso topico a base di Colostro. *Test VitroScreen.

Sono state effettuate analisi a livello molecolare (espressione genica dei fattori di crescita) e a livello istologico (rinnovamento cellulare) su 4 prodotti, tutti della linea Remargin e nello specifico: Colostrum Crema, Colostrum Crema Intensive, Colostrum Gel e Colostrum Ecospray che hanno mostrato un'azione diretta sulla morfologia del derma con una evidente riparazione tissutale e un veloce ripristino della matrice extracellulare delle zone lese già nelle prime 24 ore.

I risultati ottenuti sono stati molto incisivi confermando che il Colostro svolge un'azione protettiva e immunostimolante, promuovendo la riparazione tissutale e la ricostruzione degli epitelii lesi, contaminati e infiammati dimostrando così la sua efficacia nella prevenzione, trattamento e risanamento di cute e mucose danneggiate nonché il suo alto potere cicatrizzante, consolidando così i dati già esistenti in letteratura internazionale. ♦



SOLIMÈ
La tradizione erboristica



**PRIMI NELLA RICERCA
SUL COLOSTRO CON
BREVETTI ORIGINALI SOLIMÈ
DAL 1993**

*Uno strumento a vantaggio dei consumatori
ma anche a sostegno di strategie competitive per il mercato*

L'etichettatura dei prodotti alimentari



di **Claudio Truzzi**,
Responsabile
Sistema
Qualità
METRO
Italia Cash
and Carry

La globalizzazione, la crisi economica, l'agropirateria, l'italian sounding, hanno tradotto una crescente esigenza di identità territoriale dei prodotti alimentari nello sviluppo di un pacchetto normativo a garanzia del consumatore.

Ovviamente nell'attuale mercato internazionale, dove è sempre più difficile e nemmeno conveniente porre dazi o altre barriere all'entrata dei prodotti alimentari, diventa indispensabile aumentare il livello di informazione dei consumatori per consentire loro di fare una scelta consapevole e l'origine è certamente un elemento importante per collocare il prodotto acquistato entro gli standard di qualità e di sicurezza alimentare della regione o dello Stato di provenienza. Ad oggi è obbligatorio indicare la provenienza delle carni, pesce, olio extravergine, miele, ortofrutta, uova

ed ora anche il latte, mentre per i prodotti trasformati si conosce solo il luogo dove è avvenuta l'ultima trasformazione sostanziale.

Ovviamente l'informazione in etichetta dell'origine degli ingredienti, rappresenta un elemento di differenziazione che può influire sulle scelte del consumatore in relazione all'apprezzamento che lo stesso attribuisce alle caratteristiche che ritiene connesse e all'origine: qualità, sicurezza igienico-sanitaria, freschezza, fiducia nella cultura e ambiente, sostenibilità, familiarità.

Non possiamo accettare, nella salvaguardia del made in Italy, che il successo dei nostri prodotti sia legato solo alla tecnologia di produzione e alla formulazione! senza materie prime di provenienza locale non possiamo fregiarci di indicare un'origine italiana.



Se ancora non è chiara e definitiva la tematica dell'origine, ancor meno lo è la parte nutrizionale; la normativa in vigore richiede l'obbligatorietà delle informazioni nutrizionali ma tali informazioni non sono di facile interpretazione da parte del consumatore.

Come può l'uomo della strada decifrare queste informazioni per definire la corretta dose giornaliera?

Sicuramente la proposta inglese di indicare i prodotti con un colore a seconda della quantità di calorie contenute non è d'aiuto, anzi scoraggiano il consumo alimentare.

Se è vero che solo un buon stile di vita è alla base per una corretta alimentazione e stato di salute, potrebbe essere presa in considerazione la proposta di Shirley Cramer, presidente della Royal Society for Public Health, anche Lui paradossalmente inglese, che di recente ha proposto sulle pagine del British Medical Journal, che in etichetta venga inserito, accanto alle calorie, l'esercizio fisico necessario per smaltire l'apporto energetico di una porzione. Tutto ciò sarebbe in linea con un buon stile di vita dove invece di rinunciare per combattere i chili di troppo, si punta su ciò che si può fare, cioè il movimento.

Si tratterebbe di un "equivalente di attività", un simbolo grafico di facile lettura che mostri quanti minuti di vari tipi di movimento servo-

no per bruciare le calorie apportate da quell'alimento.

Le informazioni in etichetta possono far cambiare i comportamenti alimentari e quindi i consumi, ma devono essere comprensibili: il 44% della popolazione trova i dati nutrizionali confondenti e poco chiari!

Poiché i consumatori dedicano circa sei secondi a guardare un prodotto per decidere se comprarlo, utilizzare simboli semplici anziché numeri e contenuti nutrizionali potrebbe rivelarsi vincente, soprattutto per le persone che non hanno gli strumenti culturali per decifrare un'etichetta in cui si riportano i contenuti percentuali di grassi, calorie o altri nutrienti rispetto ai fabbisogni giornalieri.

Il problema del sovrappeso non si risolve focalizzandosi solo sulla privazione o sul movimento, ma su un equilibrio tra quantità di alimento e movimento giornaliero.

Per di più l'esercizio fisico migliora l'umore, il sonno, l'autostima, rendendo energici e riducendo il rischio di malattie come depressione, problemi cardio-vascolari e pressori.

Tanto si è fatto in questi anni per migliorare le informazioni in etichetta, ma se risolviamo nel breve questi due importanti aspetti quali l'origine delle materie prime e le informazioni nutrizionali, daremo una forte spinta al consumo alimentare di qualità e senza paure. ♦





Un vuoto nella scuola, da colmare: bambino e animali

C'è una materia che, mi auguro, un giorno venga insegnata almeno nelle scuole elementari. Datele il nome che volete, ma si tratta di studiare il corretto comportamento dell'uomo (e soprattutto del bambino) quando incontra, o in qualche modo si confronta, con gli animali. Non intendo affrontare l'argomento dal semplice punto di vista "animalistico", ma, più concretamente dal punto di vista delle possibili conseguenze (talvolta drammatiche) di comportamenti sbagliati nell'approcciare i tanti animali con i quali, volenti o nolenti, veniamo a confronto ogni giorno.

Troppo spesso la scuola e la famiglia si dimostrano totalmente impreparati a fornire le nozioni adeguate affinché i nostri figli crescano con quel giusto equilibrio che deve ren-

dere sereno e non terrorizzante il rapporto tra uomini e animali. La paura è figlia primogenita, arrogante ed ostinata, dell'ignoranza. Quando si conosce il nemico ecco che la paura è, quanto meno, sotto controllo e comunque abbiamo le armi giuste per combatterlo. Un banale esempio per chiarire che cosa intendo. Un mal di testa violento e prolungato, dopo avere fatto i bagordi la sera prima, non fa paura a nessuno. Conosciamo il nemico. Abbiamo esagerato con i drink e adesso ne subiamo le conseguenze con disagio, ma senza patemi d'animo. Passerà presto. Un mal di testa violento

e prolungato che insorge senza alcun motivo diventa fonte di preoccupazione perché non se ne conosce la causa. Quando il nemico è occulto la mente fantastica e spesso tende ad ingigantire i pericoli che ne possono derivare. Ora, se una persona sta per essere aggredita da un grosso cane è giusto che abbia paura. Il contrario ricadrebbe nella superficialità e nella temerarietà fonti di tragici guai. Se però la persona ha paura, ma sa cosa fare e cosa non fare in quel momento, ha notevoli probabilità di uscirne indenne o con danni minimi. Dal momento che la scuola è impreparata nell'insegnare ai bambini come comportarsi cor-

rettamente nei confronti degli animali, tutto ricade sulla famiglia. Assisteremo dunque ad un'educazione molto "fai da te" e molto dipendente dalle esperienze che, a loro volta, i genitori hanno avuto nella loro vita. Se la mamma o il papà hanno il terrore dei gatti perché pensano, sbagliando, che portino un sacco di gravi malattie, difficilmente il bambino avrà un rapporto equilibrato quando incontrerà un gatto a casa dell'amico o per



strada. Ne avrà paura e cercherà di evitarlo per mettersi a strillare se solo il felino si avvicina incuriosito. Se la mamma ha il terrore dei topi o degli insetti, tanto che qualsiasi cosa voli in casa sono urla, chiamate di aiuto, balzi sulle seggiole, ciabatte che si schiantano sporcando le pareti, la prima volta che durante un picnic una coccinella si poserà sul braccino di Carletto cosa volete che succeda? Pianti, strilli, fughe scomposte da un nemico inesistente, atteggiamenti aggravati da una mamma che corre dietro al bambino prefigurando già che sia stato morso da chissà quale insetto velenoso. La stessa mamma che, per pura ignoranza (absit injuria verbo),



potrebbe fare indossare al bambino una splendida maglietta azzurra durante il picnic, non sapendo che vespe, calabroni e altri insetti la cui puntura può essere semplicemente dolorosa o talvolta portare a conseguenze drammatiche, sono attirati dai colori sgargianti simili a quelli dei fiori. Un minimo di conoscenze su questi insetti e una maglietta grigia o marrone al bambino avrebbe potuto evitargli incontri ravvicinati del terzo tipo. La conoscenza è l'unico balsamo che possa lenire queste piccole grandi tragedie familiari di cui poi il bambino porterà indelebilmente il ricordo in età adulta, assumendo com-

portamenti devianti e talvolta pericolosi anche nei confronti dei propri simili. Decine di studi ormai stabiliscono, senza ombra di dubbio, che un equilibrato rapporto tra cane o gatto e bambino nell'età dello sviluppo, abbassa di oltre il 25% la possibilità di scompensi psichici (anche gravi) in età adulta.

Pochissimi purtroppo sono gli insegnanti che prendono in considerazione una materia che dovrebbe essere obbligatoria. Il rapporto con gli animali domestici o selvatici, anche se non voluto, diventa inevitabile prima o poi. Se, di fronte all'aggressione di un cane, Carletto si metterà a strillare e a fuggire, invece di posizionarsi nella corretta posizione "a riccio" e in silenzio, questo potrebbe fare la differenza tra la vita e la morte.

Vale la pena un'ora al mese d'insegnamento, magari volontario? ♦



Cosa si può fare quando i nostri amici a quattro zampe invecchiano



di **Carlo Giulianelli**,
Medico
Veterinario

Una vita lunga e sana si basa sulla corretta alimentazione e soprattutto sulla nutrizione. Questa affermazione non vale solo per le persone, ma in ugual modo per i nostri amici a quattro zampe. Si dovrebbe riflettere a proposito delle principali malattie che possono interessare i nostri animali domestici, causati da un'alimentazione scorretta. Il problema è che spesso gli stessi proprietari non badano molto a questo aspetto trascurando anche la loro alimentazione. La fretta, il lavoro, lo stress, un panino preso al volo, per anni portano poi a patologie croniche dell'apparato gastro-enterico se non talvolta direttamente al tavolo operatorio. Anche i nostri amici possono essere male alimentati, soprattutto il cane oppure sovralimentati (cane e gatto) creando condizioni alla base di malattie. Non dimentichiamoci che si è quello che si mangia, si beve e si respira. Inoltre nel processo fisiologico di invecchiamento diverse procedure portano al danneggiamento delle cellule e quindi alla morte delle stesse. Responsabile di questa condizione è anche il metabolismo cellulare e mitocondriale con la formazione dei radicali liberi. Questi sono i veri killer delle strutture cellulari e



considerati responsabili di molte delle malattie degenerative dell'invecchiamento. I radicali liberi sono molecole instabili pronte a legarsi con altre molecole, in quanto hanno un elettrone disponibile per la reazione biochimica necessaria. Quando prevale la produzione di radicali si viene a determinare un danno ai sistemi enzimatici, che viene definito stress ossidativo, che si manifesta esternamente con invecchiamento precoce e accelerato, riduzione delle difese e risposte immunitarie. Rifacendosi alla Tavola dell'Omotossicologia e alle fasi omotossicologiche i danni cellulari e ai sistemi enzimatici sono sicuramente inserite dalla quarta fase in poi oltre quella che viene definita come "divisione biologica".

In queste fasi ci si arriva lentamente con il modo di vivere sregolato, con la cattiva alimentazione, oppure velocemente tramite intossicazioni o malattie virali.

Esistono molti farmaci omotossicologici ed omeopatici per curare e riportare l'organismo verso la salute, ma un metodo è anche l'alimentazione curata e soprattutto la "nutrizione cellulare" in grado di portare direttamente alla cellula tutto quello di cui necessita per "funzionare" nel

modo migliore possibile. Campo di applicazione della nutrizione cellulare è sicuramente l'invecchiamento, le malattie metaboliche, il dimagrimento, le carenze energetiche, le malattie virali, le malattie intestinali croniche. In questa prova ho utilizzato Citovet, un integratore biodinamico, sia su gatti, sia su cani. In 5 gatti anziani di 12/13 anni affetti da insufficienza renale cronica con anoressia e vomito, in aggiunta alla terapia omeopatica che solitamente utilizzo in questi casi, ho fatto somministrare Citovet in ragione di 1 ml. al giorno per via orale per 15 giorni. Dopo 4-5 giorni tutti i gatti hanno cominciato a riprendersi alimentandosi più volentieri e soprattutto hanno ricominciato a comportarsi "da gatti", di nuovo attivi, meno apatici, più partecipi alla vita della famiglia. Il transito intestinale è stato migliorato sensibilmente, anzi inizialmente ho notato un leggero aumento di produzione ed eliminazione di gas intestinali che diminuisce pian piano con l'uso. Nei gatti anziani e stitici la situazione migliora rapidamente con il ripristino della normale attività intestinale. In 3 cani Labrador e un Bearded Collie cardiopatici in terapia convenzionale per insufficienza cardiaca (valvola mitralica) e un caso di un Pastore Tedesco con miocardiopatia dilatativa sempre in terapia convenzionale, con dimagrimento e anoressia, ho fatto somministrare Citovet in ragione di 1 ml. ogni 10 Kg. per 30 giorni.

Dopo una settimana di terapia si è notato un netto miglioramento dell'appetito e della voglia di muoversi. Non si è notato nessun migliora-

mento nel Pastore Tedesco con miocardiopatia dilatativa anche per la gravità della situazione. In questo caso, per migliorare ulteriormente l'apporto energetico, ho fatto somministrare Ergozym (altro integratore biodinamico) sempre nella dose di 1 ml ogni 10 Kg. Dopo altri dieci giorni anche il pastore tedesco ha manifestato un miglioramento della situazione generale, della voglia di muoversi e di alimentarsi. Anche nei cani ho notato l'aumento di produzione ed eliminazione di gas intestinali regredito nell'arco di una settimana con il ripristino della normale attività intestinale. Ovviamente questo tipo di integrazione alimentare andrebbe utilizzata in prevenzione e sarebbe da somministrare a cicli (di 20-30 giorni) nell'animale dai sei/sette anni in su.

L'uso regolare due o tre volte l'anno è in grado di migliorare tutta la funzione digestiva e di assorbimento dei principi nutritivi introdotti con l'alimentazione, di migliorare la funzionalità fisiologica di tutti i sistemi, organi ed apparati, contribuendo a mantenere sempre in attività il sistema di flusso biologico. La funzione di questo integratore biodinamico è sicuramente positiva, gli effetti benefici si notano velocemente, ovviamente è un prodotto da utilizzare in fase di terapia, ma sicuramente svolge i suoi migliori effetti in fase di prevenzione come già detto.

L'integrazione con Citovet può essere associata senza problemi a tutti i tipi di terapia allopatrica od omeopatica, ovviamente i risultati migliori si ottengono con le terapie biologiche in genere, proprio per l'effetto "sinergico" fra integrazione biodinamica e terapia biologica. ♦



Una patologia poco nota ai non specialisti

La sindrome della bocca che brucia



di Egidio Ghilardotti,
Otorinolaringoiatra

La “Sindrome della bocca che brucia” (BMS: Burning Mouth Syndrome), definita anche stomatodinia, disestesia orale, glossodinia, glossopirosi e stomatopirosi, è una patologia cronica di origine al momento sconosciuta, molto diffusa nel sesso femminile, in costante crescita e variamente invalidante, caratterizzata dal sintomo-bruciore, in grado di interferire gravemente sulla qualità della vita. In Italia ne soffre circa un milione e mezzo di pazienti, prevalentemente donne in epoca perimenopausale, assumendo la dimensione di vera e propria patologia sociale. La diagnosi di BMS comprende tutte le forme di bruciore della cavità orale, compresi i disturbi caratterizzati da sensazione di dolore o “puntura”, a condizione che i sintomi durino da oltre 4-6 mesi ed in presenza di mucosa orale clinicamente sana, con assenza di conclamate alterazioni patologiche sistemiche o locali e di anomalie negli esami di laboratorio. La diagnosi di BMS viene quindi formulata dopo aver escluso altre patologie che possano causare bruciore orale, quali alterazioni ormonali in menopausa, diabete, anemia, patologie cerebrovascolari, sclerosi multipla, deficit nutrizionali, patologie tumorali, malattie di origine dentale e parodontale, problemi alla articolazione temporo-mandibolare (ATM), patologie delle ghiandole salivari, candidosi, sinusiti, lichen planus, stomatite aftosa e altre patologie della mucosa orale, nevralgia post-erpetica, nevralgie facciali atipiche, nevralgia trigeminale. Il dolore della BMS è di tipo cronico, spontaneo, continuo, e può diffondersi all'intero cavità orale o limitarsi a lingua e labbra, causando problemi di insonnia, irritabilità, ansia e depressione, con grave limitazione della qualità della vita e problemi nelle relazioni sociali, sovente legate alla paura che possa trattarsi di patologia tumorale. I sintomi sono esacerbati dal contatto delle mucose con cibi caldi, speziati,

piccanti, o a contenuto acido (limone, pomodoro, ananas, frutta acerba), bevande gassate, succhi di frutta, fumo di tabacco, menta, cannella e altre spezie, agrumi in genere, caffè. La malattia, con il suo decorso cronico che può durare mesi o anche molti anni, facilmente induce un permanente stato di irritabilità, insonnia, depressione, inibizione ai rapporti interpersonali, ecc. La risoluzione del problema a volte si manifesta con la improvvisa regressione della sintomatologia, ma a volte si ha nel tempo soltanto una certa attenuazione della sintomatologia. Patologie associate sono la vulvodinia (dolore urente in sede genitale), anodinia (bruciore in sede anale), alterazioni del gusto (sapore metallico, salato), disturbi gastrointestinali, faringodinia (dolore alla gola), odinofagia (dolore alla deglutizione).

CAUSE

Sovente interpretata in passato anche come somatizzazione di stati ansiosi, la BMS è in effetti associata a fobie e anche a stati depressivi (difficile peraltro separare le cause dagli effetti); il bruciore, inoltre, compare in genere dopo eventi

stressanti, sembra però assolutamente plausibile anche un'origine organica, visto che recenti studi hanno evidenziato una significativa riduzione di fibre nervose sub-papillari ed epiteliali, con densità e alterazioni morfologiche diffuse. Dal punto di vista causale, nella forma primitiva è impossibile evidenziare cause scatenanti. La forma secondaria, viceversa, può essere provocata da secchezza delle mucose, soprattutto in donne anziane, riduzione della salivazione (come accade nella sindrome di Sjogren), sensibilizzazione da contatto (materiali delle protesi o delle otturazioni dentarie, colluttori, dentifrici.), allergie ad alimenti, micosi (come il “mughetto”), infezioni batteriche e virali, farmaci (frequente la segnalazione in concomitanza di impiego di beta bloccanti), diabete, carenze vitaminiche e nutrizionali (zinco, ferro), reflusso gastro-esofageo, traumi da protesi dentarie o da spazzolamento energico della lingua e delle gengive), patologie a carico della tiroide e altre malattie endocrine, anemia, lichen planus orale, pemfigo delle mucose e afte orale. Frequentemente la BMS, sia primitiva che secondaria, si associa ad alterazione delle sensazioni gustative con sensazione di sapore amaro o metallico in bocca (disgeusia), con possibilità tutt'altro che rara di induzione di anoressia in quanto la paziente è portata a mangiare meno, sia per la perdita di piacere nei cibi che per paura che il cibo possa scatenare o aggravare bruciore e dolore. “Ex-juvantibus” (cioè in base al miglioramento dopo terapia) sembrano comunque implicate alterazioni enzimatiche, viste le segnalazioni di pazienti che traggono giovamento dall'assunzione di normalizzatori enzimatici (Citozym), mantenuti a lungo nel cavo orale prima della deglutizione.

TERAPIA

Prima dell'avvento di integratori biodinamici proenzimatici la terapia si fondava essenzialmente sull'impiego di benzodiazepine (anche topicamente: clonazepam, utilizzato come miorilassante), antidepressivi, capsaicina topica, gabapentina, amilsulpiride ed inibitori



selettivi del re-uptake della serotonina (quindi, a parte la capsaicina, di fatto estratto di peperoncino, tutti farmaci neurologici dall'importante fardello di effetti collaterali ed assuefazione. Anche gli antistaminici sono stati utilizzati, con successo variabile, mentre i colluttori cortisonici sono generalmente inutili. Anestetici locali per un sollievo temporaneo e saliva artificiale completano il quadro dei “tentativi”, sistematicamente di scarso successo. Oltre alla possibilità di agire con preparati a base di peperoncino, quasi per “coprire” il bruciore con un altro bruciore, in ambito fitoterapico sono stati utilizzati zenzero, rafano e sostanze vegetali caratterizzate da effetto simile alla capsaicina o, all'opposto, blandamente anestetizzanti, quali il chiodo di garofano. Sono anche consigliati cubetti di ghiaccio da sciogliere in bocca, in grado di ridurre temporaneamente la sensibilità delle mucose e miele, Aloe, Olio di lavanda, che possono dare qualche beneficio. L'osservazione della prevalenza femminile per questa patologia e la frequente associazione con vulvodinia hanno spinto a verificare l'efficacia di protocolli biodinamici in grado di interferire con anomalie ormonali, sempre suggerendo alle pazienti di mantenere per svariati minuti Citozym in contatto con la lingua e le parti della cavità orale con problemi di bruciore/dolore; a conferma empirica, in base all'efficacia spesso sorprendente di tale raccomandazione, che anomalie enzimatiche dei tessuti della lingua e delle sue introflessioni siano, alla base dell'alterata sensazione nocicettiva che le pazienti affette da BMS presentano. ♦



Terapia Complementare Enzimatica nei soggetti diabetici



di **Angelo M. Di Fede**,
Specialista in
Allergologia ed
Immunologia
clinica,
Specialista in
Geriatría e
Gerontologia,
Specialista
in Medicina
preventiva

Il legame fra diabete e zucchero è acquisizione antichissima: se ne ritrova traccia nella letteratura sanscrita fin dal sesto secolo prima di Cristo, quando nel Sushruta Samhita e nel Charaka Samhita, antichi testi ayurvedici, troviamo scritto che l'urina di pazienti con poliuria è appiccicosa e "sa di miele". Due millenni dopo il medico inglese Mathew Dobson (1735-1784) sperimentò che disidratando l'urina di pazienti diabetici si otteneva un residuo simile allo zucchero grezzo per aspetto e sapore. Anche il siero da sangue diabetico risultava dolciastro. La proibizione o limitazione di zuccheri divenne quindi una norma, anche se non tutti gli zuccheri risultano "diabetogeni": più importante risulta oggi l'attenzione al cosiddetto "Indice glicemico", cioè la velocità con cui il valore della glicemia aumenta in risposta all'assunzione di zuccheri. L'indice glicemico è indicato in percentuale, con valore che esprime il rapporto di velocità di aumento della glicemia: in riferimento al glucosio (valore 100), se uno zucchero (o un alimento in genere) presenta indice glicemico di 50, significa che è in grado di aumentare la glicemia a velocità dimezzata. Così, ad esempio, il fruttosio presenta indice glicemico di 23,

basso se confrontato al 100 del glucosio o al 57 del saccarosio. L'Indice insulinico è un altro parametro importante in Diabetologia: misura la produzione di insulina in risposta all'ingestione di un qualsiasi alimento.

La sottostante tabella (Livesey, 2003) esprime le risposte glicemiche e insulinemiche dopo ingestione di svariati zuccheri.

Con questa premessa riteniamo importante fare chiarezza sulla possibilità di impiego di preparati biodinamici, frutto della ricerca italiana (Citozeatec Srl), base della TCE (Terapia Complementare Enzimatica), non solo in termini di possibile controindicazione durante il trattamento di patologie diverse dal diabete in soggetti diabetici ma, addirittura, quale trattamento di terreno della stessa patologia diabetica, come peraltro implicito per la disponibilità di specifici e sperimentati protocolli.

PRIMI 5 GIORNI

- 1 cucchiaino da tavola di Citozym al mattino prima di colazione.
- 1 cucchiaino da tavola di Citozym alla sera dopo cena.

DAL 6 AL 15 GIORNO

- 1 cucchiaino da tavola di Citozym al mattino prima di colazione.
- 1 cucchiaino da tavola di Citozym con 1 stick di Propulzym sciolti in un bicchiere d'acqua alla sera.

DAL 16 AL 120 GIORNO

- 1 cucchiaino da tavola di Citozym al mattino a colazione.
- 15 ml di Citozym con 1/2 stick di Propulzym sciolti in un bicchiere d'acqua prima di pranzo.
- 25 ml di Citozym con 1 stick di Propulzym sciolti in un bicchiere d'acqua prima di cena.

Tabella

Cibo	Indice glicemico (glucosio 100)	Indice insulinico (glucosio 100)
Eritritolo	0	2
Xilitolo	13	11
Sorbitolo	9	11
Mannitolo	0	0
Maltitolo	35	27
Isomalto	9	6
Lattitolo	6	4
Poliglicetolo	39	23



Questi preparati, ascrivibili alla categoria degli Integratori alimentari (IAB: Integratori Alimentari Biodinamici) hanno una composizione, in prima lettura, fondamentalmente zuccherina, ma si deve tenere presente che si tratta di zuccheri naturali ottenuti per conversione enzimatica sequenziale a ciclo continuo da amido di mais (rigorosamente non OGM) e che i preparati che li contengono sono di fatto "modulatori enzimatici" in grado di:

1. fornire substrati prontamente riconoscibili ("memoria sterica") da una serie di enzimi-chiave delle principali vie metaboliche cellulari, con particolare tropismo verso i mitocondri, al fine di sostenere e mantenere, attraverso un innalzamento dinamico delle attività catalitiche, la continuità dei vari cicli e conseguentemente ottimizzare il metabolismo cellulare;
2. rendere biodisponibili coenzimi, cofattori ed eventuali prodotti sinergici (amminoacidi, acidi carbossilici), indispensabili per la catalisi enzimatica e per il potenziamento di specifiche attività metaboliche;
3. modulare le reazioni di ossidoriduzione, essenziali non solo per la produzione e l'immagazzinamento dell'energia all'interno della cellula (trasferimenti bi-elettronici) ma anche per le risposte adattative (difesa, gestione d'in-

formazioni) attraverso le specie reattive (trasferimenti mono-elettronici).

Quindi i preparati biodinamici non solo risultano tranquillamente somministrabili a soggetti diabetici il cui problema è essenzialmente la ridotta possibilità di utilizzo immediato di alcuni zuccheri ma, proprio per la capacità di attivazione veloce di vie enzimatiche deputate al metabolismo mitocondriale, rappresentano una strategia complementare "etiopatogenetica", in grado anche di affrontare le frequenti problematiche di "crisi di fatica", tipiche del soggetto diabetico, dovute in gran parte alla glicazione dell'emoglobina e alla ridotta deformabilità eritrocitaria presente in questi soggetti, che contribuisce a ridurre l'efficacia del metabolismo degli zuccheri. Una sola raccomandazione: il glicogeno e i cataboliti depositati nel tem-

po in vari organi comporteranno nella fase iniziale un possibile innalzamento glicemico transitorio, proporzionale alla riattivazione enzimatica, di cui il medico dovrà tener conto, senza sospendere la terapia complementare enzimatica ma solo eventualmente riducendone la posologia, fino a normalizzazione glicemica. ♦



Ecco cosa non può mancare nella valigia dei vacanzieri per contrastare i classici disturbi estivi o da viaggio

Dal mal d'auto alle scottature, ecco le erbe da portare in vacanza

di Marina Gianarda

Dall'ortica alla menta, fino alla malva. Ecco cosa non può mancare nella valigia dei vacanzieri per contrastare i classici disturbi estivi o da viaggio. La menta, ad esempio, grazie alla presenza del mentolo, ha una buona azione analgesica. Le proprietà sedative di questa essenza rendono, dunque, la menta un ottimo aiuto per chi soffre il mal d'auto o mal di mare bloccando il vomito in pochissimo tempo.

L'infuso o l'olio essenziale di calendula, invece, aiutano nel caso di ustioni, bruciature da sole e punture di insetti con azione cicatrizzante in caso di ferite. L'infuso o il decotto di fiori aggiunto all'acqua del bagno, invece, hanno anche un'azione decongestionante ed idratante per le pelli arrossate, screpolate e disidratate.

Per l'effetto emolliente, bisogna affidarsi all'ortica che pulisce, rigenera e rende più bella la pelle mentre il rosolaccio, sotto forma di detergente, è efficace nella lotta alle rughe. Sempre per problemi di pelle c'è la



piantaggine: usata esternamente ha proprietà emollienti, decongestionanti e idratanti.

L'infuso delle sue foglie (50 grammi in un litro d'acqua) costituisce una buona lozione da applicare sotto forma di compresse contro le infiammazioni cutanee e per idratare la pelle. Gli estratti acquosi di piantaggine vengono impiegati in maschere e creme per normalizzare le pelli secche e parzialmente disidratate.

E non poteva certo mancare la malva. Gli effetti emollienti, espettoranti, lassativi, antinfiammatori ed analgesici, rendono la malva utile per la stitichezza, depurare l'organismo (bevendone la tisana si ottiene un positivo effetto disintossicante dalle tossine) e per pelli arrossate, pruriti e foruncoli, sotto forma di decotto da applicare direttamente sulla parte da curare.

Infine, per contrastare lo sviluppo di vesciche e verruche ci sono le foglie di raponzolo da utilizzare per uso esterno mentre ad allontanare mosche, pulci e formiche e profumare la biancheria ci pensa la mentuccia. ♦



Pasta, pizza, pane, biscotti e alimenti per celiaci riporteranno in etichetta la dicitura "adatto ai celiaci"

Nuove norme celiachia: cosa cambia in etichetta cibi Gluten free

Dalla fine luglio cambiano le etichette dei cibi 'gluten free'. Pasta, pizza, pane, biscotti e alimenti per celiaci ormai dovranno riportare in etichetta "diciture quali 'adatto alle persone intolleranti al glutine' oppure 'adatto ai celiaci', che però non potranno assolutamente essere inserite come singola informazione, ma solo e soltanto in presenza della indicazione 'senza glutine' o 'gluten free'". A spiegarlo è Sabina Rubini, biologa ed esperta in sicurezza degli alimenti Studio Abr.

La celiachia è una malattia permanente su base infiammatoria dell'intestino tenue caratterizzata dalla distruzione della mucosa di questo tratto intestinale, ricorda il ministero della Salute. E' causata da una reazione autoimmune al glutine, la frazione proteica alcol-solubile di alcuni cereali quali grano, orzo, segale.

"Il 20 luglio 2016 il regolamento Ce n. 41/2009, che sino a oggi ha disciplinato relativamente alla composizione e all'etichettatura dei prodotti alimentari adatti alle persone intolleranti al glutine, risulta abrogato. Pertanto dal 20 luglio le disposizioni sull'assenza di glutine o il suo contenuto molto ridotto negli alimenti per celiaci verranno mantenute in vigore dal regolamento Ue 828/2014", precisa l'esperta.

Ma concretamente quali sono le novità che potremo osservare sul prodotto in vendita?

"La nuova norma introduce, a completamento delle informazioni sull'alimento, diciture quali 'adatto alle persone intolleranti al glutine' oppure 'adatto ai celiaci', in presenza della indicazione 'senza glutine' o 'gluten free'. Questo per una maggiore trasparenza a vantaggio del consumatore, il quale invece potrà distinguere un alimento che sia espressamente prodotto, preparato o lavorato per ridurre il tenore di glutine di uno o più ingredienti",

oppure "un prodotto al cui interno siano stati sostituiti gli ingredienti contenenti glutine, con altri che ne sono naturalmente privi, mediante le diciture 'specificamente formulato per celiaci' oppure 'specificamente formulato per persone intolleranti al glutine'".

Un alimento con ingredienti naturalmente privi di glutine infine, come specifica la legislazione, "dovrebbe poter recare un'etichetta indicante l'assenza di glutine, in conformità alle disposizioni del regolamento, purché però siano sempre rispettate le condizioni generali sulle pratiche leali di informazione. Del resto, cosa più importante, le informazioni non dovrebbero mai indurre in errore il consumatore, suggerendo ad esempio che l'alimento possieda caratteristiche particolari quando in realtà tutti gli alimenti analoghi possiedono le stesse caratteristiche, inducendolo in questo modo a un acquisto che non gli garantisca la giusta trasparenza", conclude Rubini. ♦

a cura della Redazione



Ti è mai capitato di ritrovarti a vagare per la cucina senza uno scopo preciso ma solo alla ricerca di qualcosa di buono da mangiare?

Fame nervosa o fame fisica? 4 sistemi infallibili per capire



di **Michela Cicuttin**,
Biologa
Nutrizionista
e Mindful
Eating Coach,
Visiting
Professor Sain
George School
("Nutrigenomica")
scrive per il blog
"My Mindful Bite"
(michelacicuttin.com) ed è membro
del Comitato
scientifico di
Pianeta Salute
("Disturbi del
comportamento
alimentare")

Non è di certo facile capire la differenza tra fame fisica e fame nervosa. Io di certo ho sempre fatto molta fatica.

Mangiare per trovare conforto è ciò che si definisce comunemente fame nervosa: consumo di cibo come reazione a un senso di oppressione o rabbia o anche semplicemente per colmare un momento di noia.

Ti è mai capitato di ritrovarti a vagare per la cucina senza uno scopo preciso ma solo alla ricerca di qualcosa di buono da mangiare? A me sì, un sacco di volte.

Sono quei giorni in cui potresti mangiare qualsiasi cosa tu riesca ad afferrare, che ti ritrovi con la testa dentro al frigorifero senza neanche accorgertene perché sgranocchiare ti fa sentire bene, è gioia istantanea che ti fa dimenticare tutto lo stress della giornata. Questo è un tipico esempio di ciò che si chiama fame nervosa.

Ogni volta che mi sorprende in questa modalità ho imparato a fare una cosa. Abbandono il cibo che ho in mano e mi siedo 5 minuti e comincio per farmi delle domande e capire se ho davvero fame oppure ho solo voglia di mangiare qualsiasi schifezza mi capiti davanti.

La cosa principale che mi fa allarmare è che non sono alla ricerca di un cibo qualsiasi, ma di qualcosa di preciso (che però non so cosa) che soddisfi la mia "voglia di qualcosa di buono". Ed è proprio questo il punto: in cerca di qualcosa di buono da mangiare. Quando hai il desiderio di qualcosa di dolce come una barretta di cioccolato o una bella fetta di torta alla crema questo può significare due cose:

1. E' un modo gentile del tuo stomaco di ricor-

darti che è il momento di fare rifornimento (la voglia di carboidrati spesso nasce dal essere troppo affamati).

2. E' un segnale che sei annoiato e in cerca di distrazione.

E lasciatelo dire, quasi sempre è la seconda.

Ma allora come fare a capirlo? Il segreto sta nel porsi le domande giuste.



Adesso ti rivelerò 4 fondamentali domande che devi porti quando vuoi capire se hai davvero bisogno di nutrimento oppure se stai semplicemente cercando di soddisfare le tue emozioni. La buona notizia è che con un poca di pratica potrai diventare un vero esperto a decodificare il significato che sta dietro alle tue voglie.

Le quattro fondamentali domande che devi porti per capire se hai davvero bisogno di nutrimento o se mangi per fame nervosa.

Anche se molti già le conoscono, in pochi in realtà sanno come utilizzarle per poi risolvere il problema. Nelle successive righe troverai:

- Le 4 domande da porti.
- Il test per capire la risposta.
- Il modo in cui devi comportarti una volta individuata la risposta.

Ecco a te le domande:

#1 SODDISFAZIONE O RIFORNIMENTO?

Domanda: voglio mangiare per alimentare il mio corpo di energia che gli servirà durante il giorno o sto solo cercando di dare sollievo ad un certo senso di irrequietudine?

Test: posala tua mano destra (o la sinistra

se sei mancino) su quella parte del corpo che ti sembra aver maggior bisogno di attenzione. L'hai posata sullo stomaco perché brontola? Oppure, è andata a finire sul cervello perché si sente annoiato o sovraccarico di stress?

Soluzione: punta a soddisfare quella parte del corpo su cui la tua mano si è posata.

Se il problema è il tuo cervello che si annoia, nutrilo con un po' di materiale stimolante: leggi un bel libro che ti appassiona, concediti 15 minuti di meditazione o fatti un bagno rilassante ascoltando un po' della tua musica preferita. Cerca qualcosa che ti piace.

Se la tua mano si è appoggiata sulle spalle perché sono tese e doloranti, fai qualche esercizio di rilassamento ad esempio sollevare e rilasciare le spalle cinque volte è molto utile per rilassare i muscoli. Oppure fai qualche semplice esercizio di Yoga. Su YouTube potrai trovare molti tutorial semplici adatti anche ai principianti.

Se invece il prescelto è stato il tuo stomaco, probabilmente la tua è fame fisica, allora scegli qualche cibo nutriente che possa soddisfarla.

#2 FAME FISICA O FAME NERVOSA?

Domanda: sto mangiando in risposta ad una reale fame fisica (brontolio dello stomaco, basso livello di energia, ...) o ad una subdola fame nervosa perché mi sento spaventato, frustrato, o infelice?

Test: chiediti: "Quanto sono realmente affamato in una scala da 1 a 10 (1 = affamato, 10 = strapieno)?" Se sei tra 1 e 5, è probabile che tu abbia bisogno di mangiare qualcosa. In questo caso va bene. Se però la risposta è tra 6 e 10, il problema non riguarda la fame e mangiare non ti aiuterà a risolverlo.

Soluzione: prova a mangiare un mandarino. Si tratta di un ottimo alimento con poche calorie che ti aiuterà a frenare la fame nervosa. E' facile da sbucciare e gli spicchi sono perfetti per essere mangiati in modo consapevole uno alla volta. Il sapore dolce è soddisfacente e la ricerca ha dimostrato che l'odore degli agrumi è un aroma che ha proprietà calmanti. Inoltre, un mandarino fornisce una certa quantità di vitamina C, proprio quello che serve quando si è stressati.

#3 NUTRIENTE O GUSTOSO?

Domanda: sto scegliendo alimenti che realmente mi nutrono e mi danno energia o solo cibi gustosi ma ricchi di grassi e senza alcun potere nutritivo?

Test: quando una persona è davvero affamata,

solitamente ha voglia di scegliere tra una vasta gamma di alimenti che possano calmare rapidamente il brontolio dello stomaco. Quando invece si è guidati da una fame nervosa si va in cerca solo di uno specifico gusto che soddisfi questo desiderio. Se ad esempio si ha voglia di qualcosa al gusto di caramello è molto probabile che quella non sia fame.

Soluzione: è molto importante avere sempre a portata di mano degli snack che siano sani ma anche gustosi. Spesso ci si circonda di snack dietetici che sono insipidi e per nulla desiderabili.

Impara invece a rendere più buoni alcuni spuntini salutari che già conosci ma che di solito non ti attraggono: metti ad esempio un po' di yogurt su qualche noce, dai una spruzzatina di cioccolato fondente sulle fragole, metti un po' di hummus sulle verdure o un pizzico di spezie sulla minestra di verdura. Tutto questo renderà più desiderabile ogni tuo piatto e ti permetterà di perdere peso senza fare alcuna dieta ma solo scegliendo gli alimenti giusti.

#4 EMOZIONE POSITIVA O NEGATIVA?

Domanda: sto costruendo una sana relazione con il cibo oppure questa relazione si basa su senso di ansia, colpa e paura?

Test: prima di mangiare chiediti come ti sentirai un minuto dopo aver finito di mangiare l'ultimo morso. Se quello che ti viene in mente è un'emozione negativa, fermati e prendi una pausa. Normalmente solo dopo aver terminato di mangiare facciamo i conti con le nostre emozioni del post-pasto che spesso purtroppo non sono positive ma caratterizzate da senso di colpa e pentimento.

Soluzione: se pensi che dopo aver mangiato proverai una sensazione negativa non farlo perché probabilmente non hai fame oppure inizia a pensare a cosa potresti mangiare che non ti lasci insoddisfatto dopo.

Imparare a mangiare con consapevolezza è il primo passo per instaurare una buona relazione con il cibo che ti permetta di vivere in modo sano ed equilibrato. ♦



Università di Pavia e Fondazione Bracco lanciano un progetto lungimirante a favore dell'integrazione e della valorizzazione delle migranti più meritevoli

Cinque borse di studio in medicina e scienze infermieristiche riservate a giovani donne rifugiate



di **Daniele Rossignoli**

Cinque borse di studio destinate a giovani rifugiati, in particolare donne, per corsi di laurea in Medicina e Scienze infermieristiche. E' questa la novità del 2016 del progetto "Diventerò-Fondazione Bracco per i giovani", che è stato presentato nel corso della cerimonia di premiazione delle borse di studio a cui hanno partecipato Cécile Kyenge, Parlamentare Europea, Anna Rita Calabrò, Presidente del Centro Ricerca MeRGED – Migrazione e Riconoscimento, Genere, Diversità – dell'Università di Pavia, Alberto Quadrio Curzio, Presidente dell'Accademia Nazionale dei Lincei e Diana Bracco, Presidente di Fondazione Bracco.

Fondazione Bracco ha deciso di aderire al progetto di accoglienza dell'Università di Pavia, avviato nel 2015 in collaborazione

con lo SPRAR - Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati, nella convinzione che i talenti e la volontà di riscatto di chi giunge in Italia in fuga dal proprio Paese rappresentino una risorsa e che questa iniziativa possa diventare un modello replicabile.

Il progetto offre ai candidati una semplificazione burocratica, l'iscrizione gratuita ai corsi di laurea e, grazie alla rete dei collegi presenti nella Città di Pavia, anche la possibilità di vitto e alloggio, accesso alle biblioteche e alle sale informatiche per la durata degli studi.

"La scelta di destinare questa opportunità a donne è motivata dal fatto che sono proprio le donne migranti a essere soggette a una maggiore esclusione sociale", afferma Diana Bracco Presidente di Fondazione Bracco. "Il punto qualificante dell'iniziativa, che l'Ate-



Nella foto, Alberto Quadrio Curzio, Diana Bracco e Cécile Kyenge



neo pavese ha lanciato tra i primi in Europa, sta proprio nel considerare gli immigrati non come un problema, ma come una risorsa. Di fronte al tragico aggravarsi della crisi umanitaria che vede giungere in Europa un numero sempre più alto di persone in fuga da guerre e povertà, abbiamo voluto lanciare un segnale forte di accoglienza e di fratellanza con i protagonisti di questo dramma".

IL PROGETTO "DIVENTERÒ-FONDAZIONE BRACCO PER I GIOVANI"

In un contesto in cui la disoccupazione giovanile è ormai considerata una delle principali emergenze in Europa e in Italia, il progetto Diventerò è un'iniziativa pluriennale di Fondazione Bracco che accompagna i giovani di talento nel loro iter formativo e professionale, promuovendo percorsi innovativi di consolidamento tra il mondo accademico e quello del lavoro.

Presentato nel febbraio del 2012, il progetto si rivolge a giovani tra i 19 e i 35 anni circa, neolaureati oppure impegnati in un percorso formativo post laurea, come dottorati o stage formativi.

"Il merito è il criterio di selezione dei giovani beneficiari delle diverse opportunità offerte, alle quali si accede tramite bando", afferma Gaia Bernini, Responsabile dei progetti scientifici e sociali di Fondazione Bracco. "I 157 premi di laurea, borse di studio o percorsi formativi hanno ambiti di riferimento diversi tra loro, coerentemente con la natura multidisciplinare della nostra Fondazione. Il progetto, per il quale si sono candidati 751 giovani, predilige, ove possibile, programmi creati su misura, allo scopo di promuovere iniziative professionalizzanti e incentrate sul talento del giovane. A oggi, sono sei i progetti di ricerca conclusi con ottimi risultati, ad esempio uno di questi ha ottenuto la pubblicazione sulla prestigiosa rivista scientifica The Lancet".

I destinatari del progetto Diventerò possono arricchire la propria formazione coniugando esperienza pratica e formazione teorica. L'iniziativa prevede che il vincitore di un premio o borsa di studio di Fondazione Bracco sia affiancato da un mentore con il quale stipulare un vero e proprio patto formativo, sancito dalla carta del mentoring del progetto Diventerò. ♦

Tutti i numeri del progetto pluriennale di Fondazione Bracco

Per informazioni:

Segreteria Fondazione Bracco - Tel. 02 21772126 - mail: segreteria@fondazionebracco.com
Ufficio Stampa Bracco S.p.A. - Tel. 02 21772966 - Cell. 348 2314362 - mail: micaela.colamasi@bracco.com

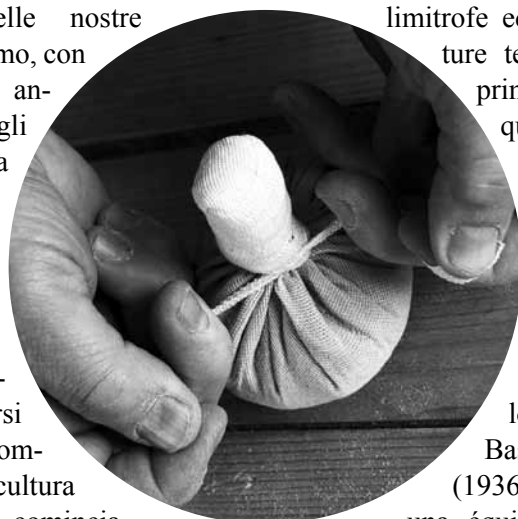
I bagni di fieno Höbe Pergh



di **Massimo Radaelli**,
Docente
di Termalismo
(Saint George School)

CENNI STORICI

I bagni di fieno, (Heubad in tedesco) rappresentano una antica pratica di Fitobalneoterapia delle nostre Alpi orientali che ritroviamo, con sorprendente analogia, anche nell'etnomedicina degli Indios d'America, per la cura di patologie reumatiche. La tradizione narra dell'abitudine dei contadini dei pascoli d'alta montagna di dormire dopo il duro lavoro su giacigli di fieno, per ritrovarsi al risveglio ritemprati e completamente riposati. La cultura del "bagno terapeutico" comincia nel diciannovesimo secolo, quando anche gente non della zona ne sperimentò l'efficacia in modo tale da diffonderla rapidamente nelle regioni settentrionali italiane, fino al riconosci-



mento di caratteristiche di "terapia termale" a tutti gli effetti, intorno al 1880. Inizialmente la pratica era presso le case degli stessi contadini raccoglitori, poi presso alberghi delle zone limitrofe ed infine in apposite strutture termali. Arriviamo così ai primi anni del secolo scorso, quando Joseph Clara (1872-1923) con approfonditi studi sulla "Fienoterapia" consentì la nascita della prima "Stazione termale di fienofitotermoterapia" a Fié allo Sciliar (Alpe di Siusi), cui seguirono lo stabilimento di Vigolo Baselga (1920) e di Garniga (1936) dove mezzo secolo dopo una équipe di Medici, Agronomi e Botanici, in stretta collaborazione con la Reumatologia dell'Università di Verona, confermò con metodo scientifico efficacia e tollerabilità di questa pratica assolutamente naturale, utile "in chi accusa osteoartrosi, forme degenerative da traumatismi, reumatismi fibromiositici come borsiti o tendinite, neuropatie da compressione (tunnel carpale), artropatie gottose croniche o dolori cronici del rachide. L'importante è che le malattie non siano in fase acuta e che il paziente sia in buone condizioni di salute e non presenti cardiopatie, patologie renali o epatopatie". La falciatura dell'erba, rigorosamente manuale, avviene nelle ore serali o all'alba, quando è ancora ricoperta di rugiada, che favorisce la fermentazione. Subito dopo la falciatura l'erba viene portata a riposare per un giorno e poi messa in vasche dove, fermentando, raggiunge la temperatura di 55°-65°. Al termine del processo il paziente si immerge nella vasche in immersione completa



del corpo nudo, testa esclusa. Il calore umido uniforme, la sudorazione generalizzata e la cessione di sostanze terapeutiche per inalazione e contatto con la pelle sono alla base degli effetti terapeutici. Come per qualsiasi terapia termale è necessario che un Medico, dopo visita del paziente, ne stabilisca l'idoneità e prescriva la durata ottimale del bagno, che può andare dai dieci ai venti minuti. Dopo il bagno il paziente è avvolto in una coperta di lana e deve restare sdraiato su un lettino per quaranta-cinquanta minuti, durante i quali avremo ancora sudorazione profusa, con necessità reintegrare i liquidi persi attraverso il consumo di bevande. Il ciclo di Fienoterapia comporta una immersione quotidiana per 9-12 giorni. Ogni paziente viene mantenuto nella stessa vasca a cui, giornalmente, viene aggiunta erba fresca. I bagni di fieno, in una serie di provvedimenti legislativi, sono ufficialmente equiparati alle cure con le acque termali.

HÖBE PERGH: DAI PRATI DI MONTAGNA UN SALUTARE BENESSERE ANCHE IN ESTETICA, OVUNQUE

Come nel caso della Balneoterapia termale la Fieno-balneoterapia si sta evolvendo da un ambito propriamente medico anche verso l'area del Benessere, in Cosmetologia ed Estetica.

Composizione del fieno Höbe Pergh

Il Fieno Höbe Pergh è composto da una notevole varietà di erbe officinali, particolarmente ricche di principi attivi altamente funzionali create da Madre Natura.

- Tarassaco:** depurativo, drenante.
- Achillea:** purificante, astringente, vulneraria.
- Iperico:** lenitivo, cicatrizzante, antinfiammatorio.
- Equiseto:** remineralizzante, elasticizzante cutaneo, rassodante.
- Timo:** purificante, antisettico.
- Valeriana:** calmante, decongestionante muscolare.
- Carvi:** antisettico, drenante.
- Salvia:** astringente, antisettico.
- Genziana:** depurativa, sebonormalizzante.
- Verbasco:** emolliente, antinfiammatorio.
- Ononide:** depurativo, astringente.
- Primula:** calmante, decongestionante.
- Carota:** lenitiva, decongestionante, purificante.
- Menta:** tonificante, rinfrescante, antisettica.
- Malva:** emolliente, lenitiva, antiarrossamento, antinfiammatorio.
- Ortica:** depurativa, remineralizzante.
- Acetosa:** rinfrescante, antinfiammatoria.
- Arnica:** revulsiva, iperemizzante.
- Acetosella:** rinfrescante, astringente.
- Imperatoria:** decongestionante, antinfiammatoria.

Cellulite, adiposità, ristagni linfatici, acne, con rivitalizzazione e tonificazione di pelle e corpo sono gli inestetismi che, grazie all'esperienza di Annamaria Foresta, hanno portato la Fitobalneoterapia anche nel mondo dell'estetica. Höbe Pergh è l'Azienda che ne è nata e che si avvale della collaborazione di personale altamente specializzato, con sede in Veneto, sullo splendido Altopiano di Asiago, a Canove di Roana, un luogo in cui l'esperienza contadina è da secoli tramandata di generazione in generazione, in un ambiente dove pace e silenzio si armonizzano con il bisogno di riscoprire ritmi di vita più sereni, in osmosi con la Natura. La scelta del nome dell'azienda non è casuale: "Höbe Pergh" affonda infatti le proprie radici etimologiche nella lingua dei cimbri, antica popolazione dell'Altopiano, e significa "erba di montagna". L'azienda ha iniziato la sua attività producendo sacchi di fieno dell'Altopiano di Asiago da utilizzare per bagni e impacchi. Ben presto il prodotto si è fatto conoscere e apprezzare per la sua qualità e Annamaria ha ideato una serie di prodotti da affiancare ai tradizionali sacchi di fieno e ha messo a punto un metodo di lavoro innovativo frutto della sua esperienza. L'attività di Annamaria comprende la scelta delle materie prime che entrano nella composizione dei prodotti e con la stessa scrupolosità segue tutte le fasi della lavorazione, dalla formulazione,

Il terreno più adatto

L'Altopiano di Asiago, quando l'intera Pianura padana era parte dell'Oceano della Tetide, era un atollo corallino, come dimostrano i frequenti reperti fossili marini del suo terreno: ciò si traduce in una inusuale ricchezza di calcio, magnesio ed oligoelementi, che spiega l'altrettanto inusuale ricchezza e varietà della sua flora. Va inoltre sottolineato che la raccolta avviene rigorosamente in prati preclusi al pascolo di erbivori, ad evitare che batteri fecali possano inquinare la fermentazione delle erbe raccolte e consentire la preparazione di un prodotto ottimale ai fini della Fienoterapia.

produzione, confezione, etichettatura fino alla spedizione finale. Per garantire al cliente qualità e sicurezza, Höbe Pergh si avvale delle autorizzazioni ottenute dal Ministero della Salute ed effettua scrupolosamente tutti i controlli di legge. Höbe Pergh include tra le sue attività principali corsi per conoscere il metodo, consulenze tecniche, informazioni dettagliate sulle piante contenute nel fieno e sulle sostanze funzionali caratterizzanti i prodotti cosmetici. Tutto ciò costituisce solo il punto di partenza di Höbe Pergh: sono infatti in programmazione nuove iniziative per arricchire la formazione dell'Estetista e in preparazione nuovi prodotti che si aggiungeranno a quelli già esistenti. ♦



Il 9 novembre al Palazzo Reale di Milano sarà proclamato il vincitore

Selezionati i venti artisti under 40 per il premio Cairo

Sono stati scelti i 20 artisti con meno di 40 anni di età che parteciperanno all'edizione 2016 del Premio Cairo, che quest'anno, grazie alla collaborazione tra Cairo Editore e il Comune di Milano, sarà ospitato nelle sale del Palazzo Reale di Milano, dove il 9 novembre verrà proclamato il vincitore.

Gli artisti, scelti dalla redazione della rivista "Arte", sono: Giulia Andreani, Filippo Armellini, Paolo Bini, 108 (Guido Bisagni), Manuele Cerutti, Marco De Sanctis, Gabriele De Santis, Stefania Fersini, Anna Franceschini, Andrea Kvas, Chiara Lecca, Davide Monaldi, Valerio Nicolai, Pennacchio Argentato, Quayola, Giovanni Sartori, Braidò, Giorgio Silvestrini, Francesco Surdi, Alice

Schivardi e Tindar.

A loro è stato chiesto di realizzare un'opera originale e inedita, che sarà valutata da una giuria composta da direttori di musei e di fondazioni d'arte contemporanea, da critici e operatori del settore.

Al vincitore del Premio Cairo verrà dedicata la copertina di "Arte" di dicembre e verrà assegnato anche un premio-acquisto di 25.000 euro. I lavori realizzati dagli artisti saranno presentati al pubblico in una grande mostra a ingresso libero, dal 10 al 13 novembre a Palazzo Reale. ♦



di Marina Gianarda



Urbano Roberto Cairo (Masio, 21 maggio 1957) è un imprenditore, editore e dirigente sportivo italiano, presidente di Cairo Communication e presidente del Torino.

a cura
di Lorenzo Federico Radaelli

Consigli per la lettura

La Cucina del Mediterraneo nella tradizione lucana

di Rosa Bernardo

e Vincenzo Di Loreto

Edizioni Saint George Library

Pagine 250

Euro 19.50

La millenaria dieta del Meridione italiano, che portò lo scopritore dei suoi effetti sulla salute, il biologo americano Ancel Keys, a coniare il termine "dieta mediterranea", paradossalmente venne abbandonata proprio

mentre la Scienza iniziava a consacrare, negli anni '60/'70, durante il cosiddetto "boom economico", perché ritenuta "povera" e poco attraente rispetto al modello "ricco" proposto dalla Scienza alimentare del Nord America. Peraltro uno studio di trent'anni fa dell'economista Frances Moore Lappé, calcolava che negli Stati Uniti, per 145 milioni di tonnellate di cereali e soia prodotte per l'allevamento si ricavano poco più di 21 milioni di tonnellate di carne, latte, latticini e uova: la differenza, 124 milioni di tonnellate di cibo, avrebbe garantito un pasto al giorno ad ogni abitante della Terra. Oggi la situazione è anche più grave, con interi territori disboscati per ricavarne coltivazioni

a foraggio, con conseguenze drammatiche anche sul piano dell'inquinamento planetario. Interessi economici, contrapposte culture scientifiche, ideologie, aspetti etici e religiosi invadono un campo, quello alimentare, dove si gioca il futuro delle generazioni a venire.

Il libro di Rosa Bernardo e Vincenzo Di Loreto è il primo di una Collana dedicata alla millenaria

cultura dei popoli del bacino mediterraneo che, oltre ad essere ormai validata sul piano della salute, privilegiando cereali, legumi, olio d'oliva, frutta, verdura e vino (inteso come alimento), si propone quale prima risposta a quel "nutrire il pianeta" che ha rappresentato il tema centrale della recente Esposizione mondiale di Milano. E.R.M. Enciclopedia delle Ricette Mediterranee, parte dalla piccola Basilicata (culla di antiche civiltà greco-romane) per attraversare l'Italia delle regioni, la Francia meridionale, la Spagna, il Marocco, la penisola balcanica, dalla Slovenia alle coste albanesi, e proseguire oltre il Ponto Eusino (come i Greci antichi chiamavano il Mar Nero) fino a raggiungere Bulgaria, Romania, Ucraina,

Russia, Georgia e Turchia. Una comunità di popoli apparentemente lontani, avvicinati da tradizioni alimentari convergenti, che da alimenti semplici ha tratto le fondamenta di quella che oggi chiamiamo "dieta mediterranea": l'olio di oliva, il vino, il pane, la pasta, i legumi, la frutta, gli ortaggi sono i suoi protagonisti, alimenti che, sapientemente combinati tra loro, con l'integrazione di piccole quantità di prodotti di origine animale come latte, formaggi, uova, carne (moderatamente) e pesce, rendono le pietanze di gusto gradevole anche a popolazioni con tradizioni alimentari diverse. Al tempo stesso questo modello alimentare assicura una nutrizione valida, equilibrata, adatta a qualsiasi età e anche in grado di prevenire molte patologie. Non un semplice "libro di cucina", dunque (peraltro corredato da invitanti ricette, singolarmente corredate dei valori nutrizionali per porzione, espressi in grammi di proteine, carboidrati, grassi e calorie), ma il primo di una collana di volumi che gli Autori intendono portare avanti, in collaborazione con Esperti e Scienziati della Enogastronomia internazionale, coinvolgendo tutte le Regioni italiane e l'intera area mediterranea. La Dieta mediterranea dal 2010, del resto, è inclusa dall'UNESCO nella lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità: facciamone tesoro. ♦

READY TO RACE
www.ktm.com

www.kia.com

KTM 1290 SUPER ADVENTURE

VIAGGIA OLTRE IL LIMITE

Nessuna esperienza di guida sarà mai così stimolante come un viaggio a bordo della KTM 1290 Super Adventure. Non solo per la potenza del suo bicilindrico a V da 160 cavalli, o per le innovative dotazioni elettroniche di serie, ma per le emozioni che solo una KTM sa offrire, ovunque siate diretti.



KTM

Non imitare le scene di guida mostrate, indossare abbigliamento con protezioni e rispettare le norme del Codice della Strada. I motocicli illustrati possono variare leggermente dai modelli di serie per alcuni accessori che potrebbero essere soggetti a costi aggiuntivi.



KTM Group Partner

Lo sforzo più grande del cieco sembra essere costituito dall'impegno a far dimenticare agli altri le proprie differenze

Quando l'eccezione diventa la norma



di Daniela Troiani,
Psicologa

Alcuni anni fa, sgomenta, mi accadde di vedere al Teatro "Valle" di Roma "Molly Sweeney", pièce teatrale, nella quale Friel rielabora un caso clinico narrato dal celebre psichiatra Oliver Sacks.

In essa, la protagonista, cieca dall'età di dieci mesi, costretta in nome di uno pseudo amore a sottoporsi ad un intervento chirurgico che le ridona la luce e poco altro, si scompensa destabilizzata nella sua identità, nelle sue capacità cognitive e sensoriali.

Allontanata dalle proprie fonti di gioia, energia e libertà, Molly, fino a quel momento pienamente integrata psichicamente e socialmente, si perde nella follia, non riconoscendo più la realtà e non trovando punti di riferimento in se stessa e in una realtà visiva fino a quel momento per lei ignota.

Lo sforzo più grande del cieco (come di ogni persona portatrice di una qualsiasi diver-

sità dagli stereotipi sociali) sembra essere costituito dall'impegno a far dimenticare agli altri le proprie differenze dalla norma, che, però, spesso sono vissute da chi ne è portatore come un valore aggiunto, come un'opportunità di vivere la vita da un punto di vista originale, pur tenendo sempre presenti le difficoltà di vivere da persona che non vede in un mondo fondato quasi esclusivamente sul canale visivo.

A tal proposito, Barbara Muzzati sottolinea nel suo studio "Gli atteggiamenti verso la disabilità, giornale di psicologia, 2008) come le ricerche mostrino che "la categoria sociale dei ciechi" pur essendo accomunata da comuni problemi di vita quotidiana, al suo interno si differenzia moltissimo in quanto agli atteggiamenti con i quali ciascun individuo percepisce la sua disabilità.

Al contempo, pur nelle differenze soggettive, il medesimo studio rileva che il ripiega-

mento su di sé e le considerazioni autosvalutanti presentano nei soggetti ciechi in percentuale di molto inferiore a quella solitamente attribuita dalle persone "comuni" a soggetti con disabilità.

In effetti, la maggior parte dei ciechi sembrerebbe collocarsi in un continuum che va, a seconda delle fasi di vita, dall'accettazione della propria disabilità come condizione data con la quale convivere, all'opportunità di vivere un'esistenza diversa dalla norma come afferma John Hull nel suo libro autobiografico "Il dono oscuro".

Dunque, non ci sarebbe poi molta differenza nella valutazione del Sé e della propria possibilità di benessere esistenziale nei ciechi rispetto ai normodotati, tranne nei momenti critici della vita in cui il cieco, solitamente, si sentirebbe più vulnerabile e costretto a un dispendio maggiore di energia.

Fin qui dunque il percorso evolutivo della persona cieca (o più o meno ipovedente) non sarebbe tanto dissimile a quello della persona cosiddetta "normodotata".

Il dilemma tuttavia sorge nel constatare come troppo spesso l'integrazione sociale di una persona portatrice di disabilità comporti un supereroismo che spinge verso imprese straordinarie, tanto da negare gli oggettivi limiti dati dall'handicap, che, pure, continua ad esistere.

Tempo fa, proponendo al Responsabile di un'istituzione pubblica di realizzare un workshop sulle problematiche delle donne cieche che decidono di avere figli, il tipo, anch'esso cieco e senza figli, mi ha risposto: "E che problema c'è per una donna ad avere figli se cieca? Io ho una amica cieca che ne ha quattro!"

Ecco: io da psicologa, cieca e madre, francamente sono abituata a non negare le difficoltà, a non rimuoverle e, soprattutto, a non considerare l'eccezione come la norma.

Lavorando frequentemente anche con persone affette da limiti fisici di varia natura, ho potuto appurare come la donna (molto più che l'uomo, per evidenti ragioni biologiche, che è ridicolo negare!) se portatrice di un handicap spesso rinuncia alla maternità, anche semplicemente per questioni etiche.

D'altra parte, le cosiddette persone "normali" rimangono sorprese, e talvolta costernate, dalla maternità di una donna cieca, quasi che la cecità coincidesse con l'assenza di utero o, ancor prima, con l'impossibilità di instaurare funzionali relazioni affettive.



Tale costernazione stigmatizzante non colpisce in egual misura l'uomo cieco...

Dunque, come tanti autori sottolineano, alla persona cieca che intende affrontare una vita "normale" è richiesta una solidità del Sé e un senso di autodeterminazione senz'altro più sviluppati, dal momento che lo stigma sociale è sempre in agguato e può insidiare la fiducia in se stessi e nella propria possibilità di fare bene ciò che si desidera.

In altre parole, sembrerebbe esser più facile accettare un handicappato supereroe, piuttosto che una persona la quale, nonostante l'handicap, scelga (e abbia la possibilità) di vivere una quotidianità appagante senza effetti speciali.

Già Silvestro Banchetti, primo cieco ad ottenere nel 1969 una cattedra universitaria in Italia, cioè quella di Pedagogia all'Università di Bologna, sottolineava il rischio di indurre il bambino cieco a un potenziamento compensativo dei suoi comportamenti, che, invece di valorizzare le peculiarità proprie della condizione di cecità, mimetizzino e uniformino le apparenze, fino a negare le difficoltà specifiche. L'Autore metteva in guardia dal rischio che, soprattutto le famiglie ma talvolta anche le Istituzioni dedicate, sollecitino il bambino "ad una forma di iperattività e al compimento di atti strabilianti, che farebbero di lui più un animale da circo che una creatura umana" (Silvestro Banchetti, Il potenziamento compensativo e i mimetismi cognitivi, in "Tifologia per l'integrazione"). ♦



Nel nostro Paese se ne corrono più di cento: dal più famoso e internazionale Palio di Siena, a quelli meno conosciuti, ma non per questo meno interessanti e caratteristici

Italia terra di Santi, Navigatori e di Palii



di Daniele Rossignoli

L'Italia può considerarsi, a pieno titolo, la terra dei palii. Nel nostro Paese se ne corrono, infatti, più di cento: dal più famoso e internazionale Palio di Siena, a quelli meno conosciuti, ma non per questo meno interessanti e caratteristici, come quello dell'Oca che si corre a Cagli, in provincia di Pesaro, o quello degli asini di Fossano, alle porte di Cuneo. E sempre in Piemonte, ogni terza domenica di settembre, si corre il

Paolio d'Asti, considerato tra i più importanti e storici d'Italia, secondo solo a Siena, che si corre nella centralissima piazza Alfieri. Non è facile costruire una pista per cavalli in pieno centro ma ad Asti, per il Palio, la piazza si trasforma grazie ad un gruppo di esperti, coordinati da un geologo, che verifica l'esatta miscela di sabbie astiane del pliocene superiore, così che l'impasto non sia troppo cedevole o, al contrario, troppo consistente. La pista infatti dovrà "tenere" per tre giri di corsa, sia in caso di pioggia imprevista, sia in caso di tempo asciutto, perché i cavalli, in curva come in rettilineo, possano esprimere il massimo in sicurezza. La partenza si dà "al canapo": viene tesa una grossa corda lunga circa 15 metri e pesante quasi un quintale, che, con un sistema di argano elettromeccanico, attraversa la pista da un punto all'altro della linea di partenza. Il mossiere, piazzato su un podio, chiamerà i diversi partecipanti alla batteria e quando giudicherà regolamentare l'allineamento, farà cadere il canapo. A quel punto per i 450 metri di pista e per i tre giri di corsa, sarà tutto in mano all'abilità dei fantini e allo sprint dei cavalli.

Ma Asti vive il suo palio per tre giorni, a partire da venerdì con le prime prove a sabato con quella generale. Un altro elemento che più affascina i numerosi visitatori che assistono al Palio è il corteo storico composto da oltre milleduecento personaggi in costume medievale. L'accuratezza delle rievocazioni storiche verificate da un'apposita commissione di esperti, il pregio dei costumi e la maestria delle sartorie di borgo nel riprodurre fedelmente le fogge degli abiti traendole da affreschi e dipinti d'epoca, fanno del corteo uno spettacolo davvero unico. I quadri viventi che compongono la sfilata rappresentano fatti realmente accaduti della storia astese:

si vedranno dunque sfilare nobili e popolani, armigeri e alto clero, dame e cavalieri che per un giorno torneranno ad abitare la città raccontando la vita quotidiana di più di sette secoli. Chiude il corteo il Carroccio, scortato da una schiera di armigeri in rappresentanza dei ventuno partecipanti, che rappresenta gli antichi carri da guerra. Tuttavia la sua origine è incerta anche se alcuni storici ne fanno risalire l'utilizzo ai saraceni e ad alcune tribù germaniche. Il termine deriva dal latino medievale "Carrochium" e significa carro a funzione sia civile sia militare, utilizzato in tutta Italia all'epoca dei liberi comuni. Il Carroccio astese, trainato da tre coppie di buoi, porta, come vuole la tradizione, le insegne della città - croce bianca in campo rosso - il gallo in ferro battuto, simbolo delle libertà comunali ed il Palio, ambito premio del vincitore della corsa. Gli altri premi - la borsa di monete d'argento, gli speroni, il gallo vivo, la coccarda e l'acciuga - precedono il Carroccio e sono portati da altrettanti messi.

MA COME NASCE IL PALIO

Secondo il cronista Ogerio Alfieri, antenato del più noto Conte Vittorio, la città di Asti, "...nell'anno del Signore 1280 era colma di ricchezze, chiusa da solide e recenti mura e costituita quasi interamente da molti edifici, torri, palazzi e case da poco costruite". Nella descrizione, precisa e puntuale, Ogerio cita le buone qualità dei cittadini astesi giudicandoli

"...assennati e nobili, ricchi e potenti" e dice che "in caso di necessità la città può contare su seicento cavalieri dotati di due cavalli..." mentre "il contado può fornire centosessanta cavalieri dotati di un cavallo o di una cavalla...". In quegli anni gli astigiani davano vita alla corsa del Palio: infatti la prima notizia certa della corsa risale al 1275 anno in cui, secondo Guglielmo Ventura, speciale di pro-





fessione e cronista per diletto, gli astigiani corsero il Palio, per diletto, sotto le mura della nemica città di Alba, portando danni e devastazioni alle vigne. Oggi la città conserva un tessuto urbano testimonianza dei fasti di un tempo

ASTI E LA SUA STORIA

Fondata dai Liguri su una altura ("Ast" in ligure significherebbe terra rialzata), la romana Hasta Pompeia è segnalata da Plinio fra le colonie romane di maggiore importanza dell'antica Liguria.

Presumibilmente nell'89 a.C. fu riconosciuta colonia romana, per effetto della Lex Pompeia che diede lo Ius Latii e la Latinitas

alla Transpadania. Da allora essa accrebbe sempre più la sua importanza economica e, nel 568, ebbe inizio il suo periodo di maggior floridezza, quale sede di un importante Ducato longobardo e di una primaria Corte di Giustizia. Costituita in Contea sotto i Franchi, governata in seguito dall'autorità dei vescovi, la città si affermò vigorosamente verso la fine del sec. XI diventando, in breve, il più importante comune del Piemonte. Nel sec. XII divenne uno dei più ricchi e potenti comuni d'Italia, ebbe diritto di battere moneta e diede vita ad una fitta serie di rapporti commerciali con la Francia, le Fiandre e l'Inghilterra.

Conservò la forma repubblicana fino al 1313 quando passò agli Angioini, poi ai Visconti ed infine ai Savoia (1575). Nei secoli XVII e XVIII durante le guerre di successione di Spagna ed Austria per il possesso del Monferrato, fu ripetutamente invasa ed occupata. In epoca napoleonica Asti divenne capoluogo del Dipartimento del Tanaro per tornare definitivamente ai Savoia dopo la Restaurazione. Dopo l'Unità d'Italia i destini della città seguirono quelli della neonata nazione, confondendosi con la storia d'Italia. Caratterizzata sin dal XIII secolo da una economia vivace, ricca di traffici e di commerci, spesso divisa dalle faide di nobili quanto animose casate, concupita da Signorie straniere per la ricchezza delle sue contrade e per la posizione strategica, "Asti Repubblicana" conserva una gradevole atmosfera medievale.

Le torri e le caseforti, testimonianza di un passato nobile e prestigioso, si inseriscono nel tessuto urbano con fierezza, armonizzando gradevolmente con le lunghe teorie di portici ottocenteschi, con le piazzette del centro storico. ♦



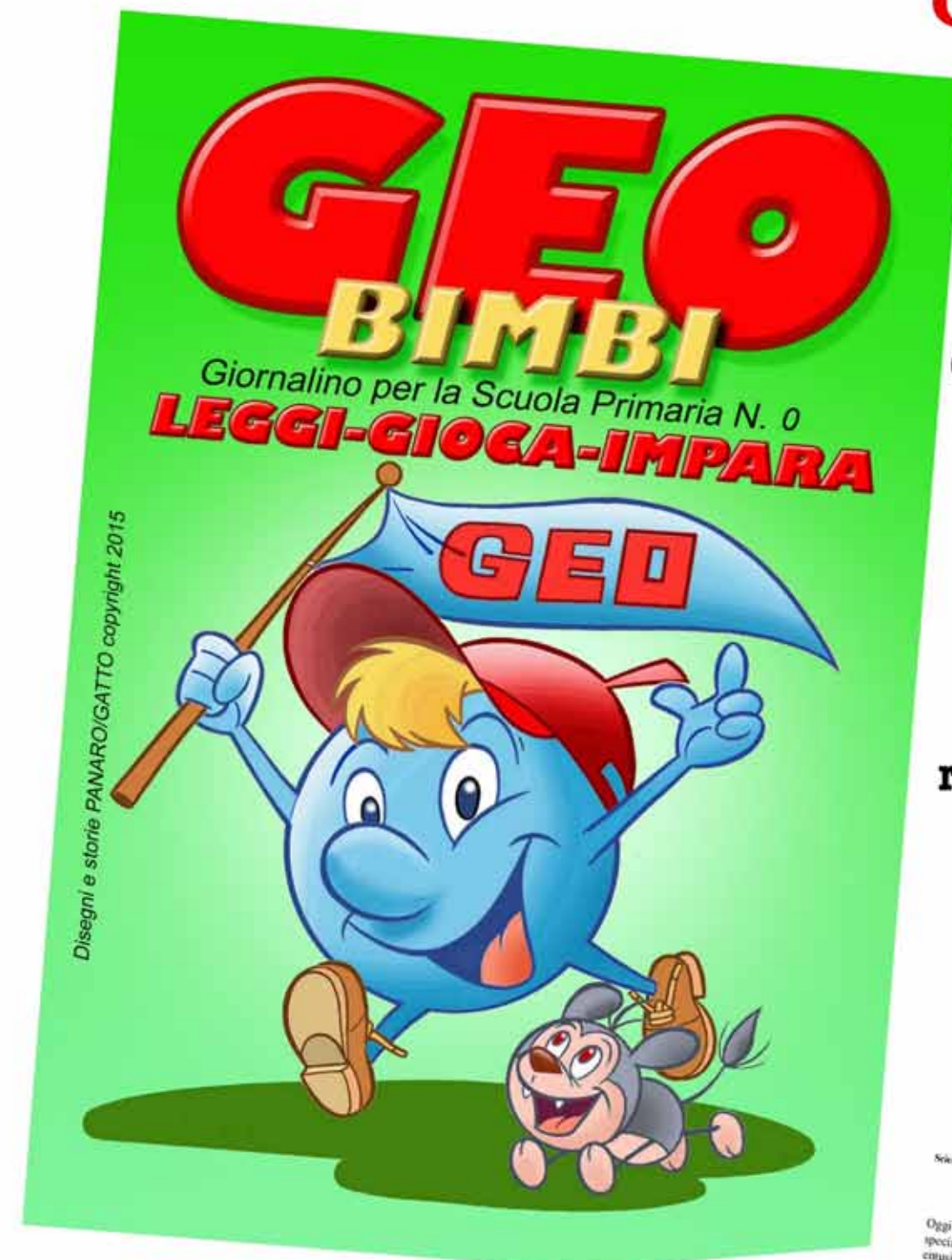
Un giornalino
digitale innovativo

ipertesti

fumetti di
autori di Topolino

rubriche didattiche
per imparare
divertendosi

mategiochi
grammagiochi



per saperne di più
visita il sito

www.liberiter.it

e

prenota
l'abbonamento

modalità di pubblicazione dell'opera
spiegate nel sito della casa editrice
Liber Iter



Gli animali domestici

Oggi ho in programma un'intervista con dei personaggi davvero speciali: il Signor Giovanni e i suoi animali domestici. Sono così entusiasti! Arrivo in anticipo. Suono il campanello e mi avvicino alla porta.
-Chi è? - Chiede qualcuno.
-Bau? - Chi è? - Chiede qualcun altro.
-Sono la giornalista. Ho un appuntamento con voi.
-La porta si apre. Mi accolgono con cortesia.
Mi siedo sul divano vicino a loro e mi preparo per l'intervista.
-lascio che mi annusino e mi osservino con attenzione. Scambio alcune parole con il Signor Giovanni ed ogni tanto rivolgo ai miei amici alcuni sguardi e attenzioni. Quando si avvicinano li accarezzo lentamente. Mentre aspetto che siano pronti a parlare, mi rivolgo al Signor Giovanni.
-Lei sa riconoscere le emozioni ed i bisogni del suo puppogallo? questo momento si è appollaiato sul trespolo, gonfio e su una zampa sola: questo vuol dire che vuole un po' di tranquillità.



*Nel 43° anniversario della scomparsa,
Pianeta Salute ricorda Bruce Lee*

Dalla Cina con ricordo: le stagioni del drago

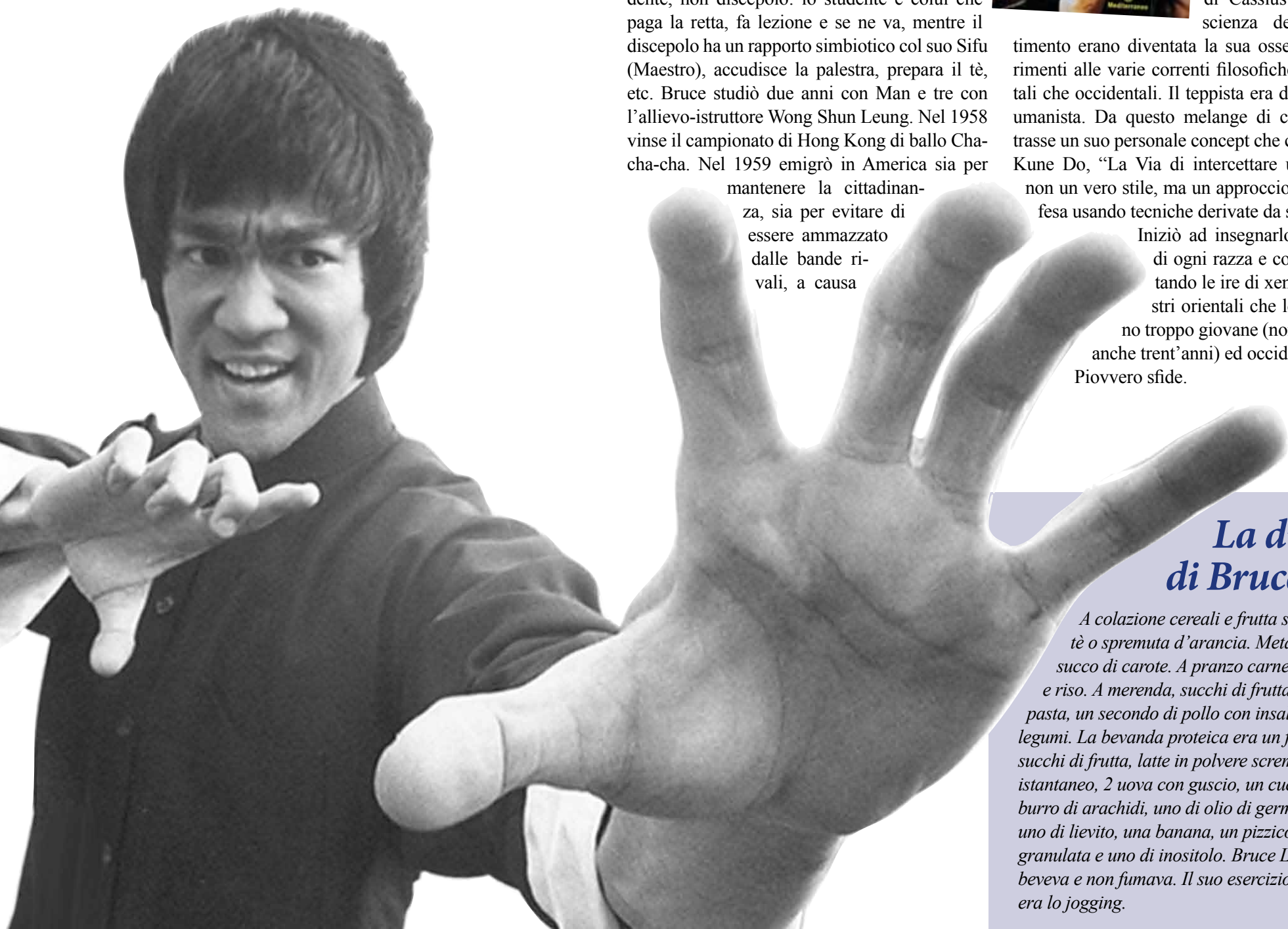


di **Lorenzo De Luca**,
sceneggiatore

Quel freddo mattino del 27 novembre 1940, a San Francisco, un'infermiera di nome Mary Glover fece una cosa per lei inusuale: suggerì il nome battesimale per un neonato la cui mamma, Grace Li, era una Cinese temporaneamente in USA al seguito del marito (un attore di Hong Kong in tourné teatrale). Per questo il bimbo era nato nell'ospedale dove Mary lavorava. Mamma Grace il nome Cinese per il suo piccolo lo aveva già, era Li Chen-Fan, ma ce ne voleva uno per la cittadinanza USA. Mary non ebbe esitazioni: "Bruce Li" suonava bene, trascritto Lee era molto americano. Di quell'infermiera nulla sappiamo, ma oggi tutti conosciamo Bruce Lee, leggenda delle Arti Marziali.

Era un salutista fanatico, il che giustifica questo omaggio su Pianeta Salute; fu il primo artista Cinese a spopolare ovunque; fu anche una sorta di Socrate del Kung-Fu (studiò Filosofia all'Università e scrisse un paio di libri e diversi articoli), ma era anche una contraddizione in termini: poiché mentre per il pubblico rappresentava le Arti Marziali, per i praticanti che già le conoscevano, rappresentava la rottura con esse. Un modernista contrario ai ritualismi.

Figlio di un attore, aveva due fratelli e due sorelle, ma lui soltanto seguì le orme paterne recitando sin da bambino ruoli di teppista, col nome d'arte Li Xiaolong ("Li Piccolo Drago"). Anche il vero Bruce Lee era un teppista (benché nato in America, tornò con sua madre a Hong Kong, dove crescendo entrò in una ghenga chiamata "Le Tigri di Junction Street", adole-



scenti impomatati di brillantina che imitavano il James Dean di GIOVENTU' BRUCIATA). Però non era affatto povero. Gracile, miope come una talpa, dopo averle prese in una rissa all'età di 13 anni, iniziò a praticare il Kung-Fu Wing Chun, nella scuola del Gran Maestro Yip Man. Bruce ne fu studente, non discepolo: lo studente è colui che paga la retta, fa lezione e se ne va, mentre il discepolo ha un rapporto simbiotico col suo Sifu (Maestro), accudisce la palestra, prepara il tè, etc. Bruce studiò due anni con Man e tre con l'allievo-istruttore Wong Shun Leung. Nel 1958 vinse il campionato di Hong Kong di ballo Cha-cha-cha. Nel 1959 emigrò in America sia per mantenere la cittadinanza, sia per evitare di essere ammazzato dalle bande rivali, a causa



della sua arroganza. Negli States, lo scatenato diciottenne trovò finalmente la museruola: là non lo conosceva nessuno e dovette fare svariati mestieri, mentre coltivava gli studi universitari.

In America studiò rudimenti di altre Arti Marziali, ma anche di Boxe (era un fan di Cassius Clay). La scienza del combattimento erano diventata la sua ossessione, parimenti alle varie correnti filosofiche sia orientali che occidentali. Il teppista era diventato un umanista. Da questo melange di culture, Lee trasse un suo personale concept che chiamò Jeet Kune Do, "La Via di intercettare un pugno": non un vero stile, ma un approccio all'autodifesa usando tecniche derivate da stili diversi.

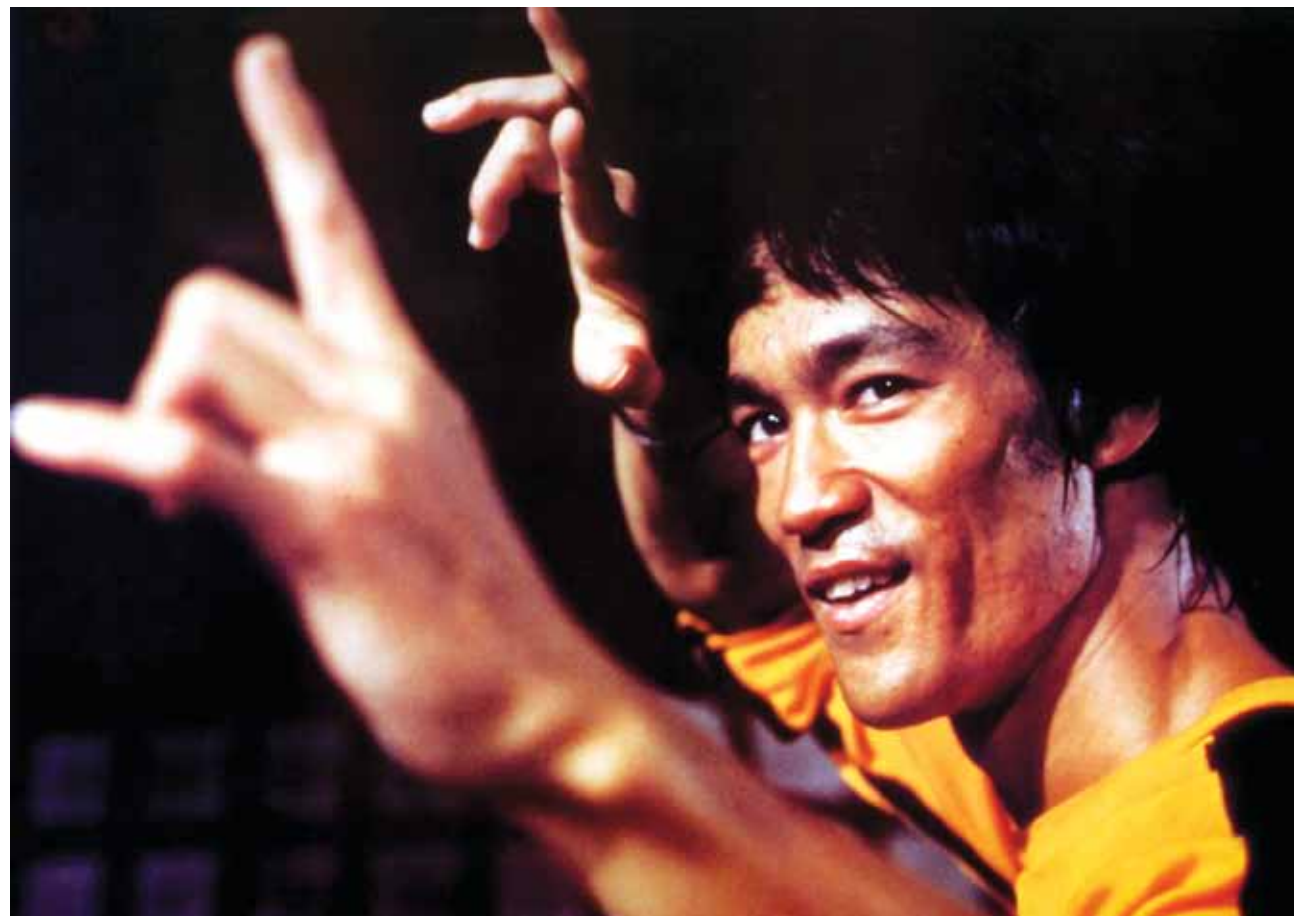
Iniziò ad insegnarlo a giovani di ogni razza e colore, suscitando le ire di xenofobi maestri orientali che lo reputavano troppo giovane (non aveva neanche trent'anni) ed occidentalizzato. Piovvero sfide.

La dieta di Bruce Lee

A colazione cereali e frutta secca con tè o spremuta d'arancia. Metà mattinata succo di carote. A pranzo carne, legumi e riso. A merenda, succhi di frutta. A cena pasta, un secondo di pollo con insalata, riso e legumi. La bevanda proteica era un frullato di succhi di frutta, latte in polvere scremato non istantaneo, 2 uova con guscio, un cucchiaino di burro di arachidi, uno di olio di germe di grano, uno di lievito, una banana, un pizzico di lecitina granulata e uno di inositolo. Bruce Lee non beveva e non fumava. Il suo esercizio preferito era lo jogging.

Due dei quattro libri scritti da De Luca su Lee e sul genere Kung-Fu

Foto pubblicitaria da "T3 dell'Operazione Drago", il film postumo di Lee, 1973.



In alto, e in basso, due immagini pubblicitarie dal film incompiuto di Lee "Game of Death", uscito nel 1978 come "L'ultimo combattimento di Chen".

Nell'America degli anni '60, l'America di Kennedy e delle marce per i diritti civili delle minoranze, Bruce si fa notare nei tornei di Karate, dove non è mai un competitor, bensì un divulgatore che dà dimostrazioni della sua incredibile velocità e tecnica. Gli interessa fare l'attore, non il campione, ed infatti viene notato da Jay Sebring, un importante parrucchiere di Hollywood che lo segnala ad un produttore televisivo. Da qui scaturiranno tutta una serie di occasioni colte e mancate. Per brevità ne cito solo una: la prima puntata del serial-

TV LONGSTREET, in cui Lee interpreta un antiquario e maestro di Kung-Fu che insegna l'autodifesa ad un detective cieco. La sua miglior interpretazione. L'amicizia con Steve McQueen, Roman Polanski ed altre star che diventano suoi allievi, lo aiuta a farsi conoscere, ma Hollywood non è pronta per un asiatico, e poi sono gli anni del Vietnam e ciò rende gli orientali impopolari. E lui, benché Americano di nascita, è percepito come orientale. Perciò nel 1970 se ne torna ad Hong Kong, dove lo percepiscono come Americano: infatti per la gente del cinema locale, uno come lui, che ha messo un piede ad Hollywood, è già una star, ed infatti di lì a poco gira i quattro film che lo rendono il re del Kung-Fu. Li cito nell'ordine con cui uscirono qui: DALLA CINA CON FURORE, IL FURORE DELLA CINA COLPISCE ANCORA, I 3 DELL'OPERAZIONE DRAGO e L'URLO DI CHEN TERRORIZZA ANCHE L'OCCIDENTE (anche diretto). Una distribuzione disordinata, che non rispetta la vera cronologia delle pellicole, ma che ne fa un fenomeno quasi più sociologico che cinematografico. Lee diventa la forza centripeta e centrifuga di un'industria che l'Occidente ignorava, manda al diavolo i registi ed i produttori con cui aveva lavorato (almeno due dei quali contigui alla Mafia

Cinese), e medita di tornare in USA da superstar, ma ecco che il 20 Luglio 1973 si spegne di colpo. Una morte non scevra di ambiguità. Non pochi ritengono sia stato assassinato. L'inchiesta è condotta con metodi frettolosi e rapidamente insabbiata. Il Piccolo Drago è stato il primo ponte cultural-popolare fra Oriente ed Occidente, negli anni in cui esisteva ancora la "guerra fredda".

Carismatico, violento, ma anche giusto e profondo, il suo personaggio filmico ereditava dal mito di Ercole la fisicità sposata alla bellezza coreografica delle Arti Marziali. Nel suo sguardo e nel suo corpo vive il fascino d'una gioventù non bruciata, bensì stroncata nel fulgore della lotta e dunque ricolma di promesse mai deluse, proprio perché irrealizzate. Oggi il mito prospera anche sui Social, dove a pagine serie si affiancano altre di ciarlatani dediti allo spaccio di fotomontaggi, per non parlare dei fanatici dal muscolo tatuato ma dal debole intelletto: il tipo di gente che Bruce Lee considerava gli sciocchi che guardano il dito anziché la luna. Nell'era di Internet il "dito ergo sum" ha soppiantato il "cogito ergo sum" di Cartesio tanto caro al Piccolo Drago, il quale già quarantatré anni fa era andato oltre quando disse: "Le Arti Marziali, come ogni altra forma d'arte, non sono altro che un'espressione dell'essere umano". Aveva inventato il "combatto ergo sum". ♦

Come morì Bruce Lee

Il pomeriggio del 20 luglio 1973, ad Hong Kong, Lee si reca a casa dell'attrice Betty Ting Pei per lavoro. Ha un'emicrania. Betty gli dà una compressa di Equagesic e lui si sdraia per riposare. Non si sveglierà più. Betty perde tempo prezioso chiamando il proprio medico ed il produttore Raymond Chow, che cercano di rianimare Lee. Solo alla fine viene chiamata l'ambulanza. L'inchiesta frettolosa e piena di buchi, si concluderà col verdetto di morte per disgrazia, un aneurisma per probabile intolleranza all'aspirina. L'autopsia rileva anche tracce di marijuana in quantità risibile. Betty, nota escort di mafiosi e giocatrice d'azzardo, sparisce dalla vita pubblica poiché i fans di Lee vogliono linciare, ritenendola l'esca di un complotto mafioso per eliminare il divo. Più tardi sposerà un boss delle Triadi. Nel 1993, Brandon Lee, figlio di Bruce, deciso a far riaprire l'inchiesta sul padre, muore sul set per un colpo di pistola "accidentale". Un'altra "morte per disgrazia".

Lee contro Carlos Ray Norris, in arte Chuck Norris, nel finale di "L'urlo di Chen...", debutto registico di Lee.



Un eBook per riflettere su cose serie ridendo...

Come educare un maschio e vivere felici!



di Bianca Zanardi

Anche nel 2016 i casi di femminicidio si susseguono.

Sono frutto di secoli in cui la donna è stata vista in un certo modo dall'uomo e ora che si vuole affrancare da questa posizione, è evidente che abbia delle difficoltà.

E' difficile per l'uomo scoprire che certe mansioni, certi ruoli non sono necessariamente al femminile, mentre la donna al contrario sempre di più impara e assolve ruoli che sono stati maschili da secoli. Il risultato è un po' confuso, come lo sono gli uomini che vedono le proprie donne sempre più indipendenti e che mettono in dubbio le mai discusse capacità del maschio.

Quando l'amore è deviato si trasforma in odio e l'odio in violenza.

In tutto questo contesto però è importante capire il ruolo della donna che anch'essa porta nel suo dna ruoli e stereotipi di cui sta cercando alle volte anche goffamente, di liberarsi.

E qui subentra il nostro eBook 'Come educare un maschio e vivere felici' di Amanda Du schamp e Violetta Debussy, un testo semplice, veloce e

divertente che aiuta a vedere le cose con l'ottica giusta, o meglio, a fare ragionare su alcune realtà anche pratiche della vita di tutti i giorni tra uomo e donna.

Per iniziare a conoscere questa lettura divertente, fate il test che qui pubblichiamo, vedrete quanto potrebbe essere importante la lettura di questo libro per le donne, ma anche per gli uomini.

La casa editrice Liber Iter ha questo eBook tra i più venduti. Per saperne di più vedere sul sito www.liberiter.it

L'ebook è illustrato da Marco Bellettini, che ha arricchito con i suoi simpatici disegni questa opera

proponendo la sua lettura grafica di situazioni e personaggi.

Per acquistare l'eBook a 4,99 euro, andare sul sito www.liberiter.it, pagando tramite carta di credito e Pay Pal. ♦

Amanda Du Champ Violetta De Bussy

Come educare un maschio e vivere felici



TEST

1) Quanto è importante per te avere un uomo?

- a) se c'è bene, se non c'è fa lo stesso.....2
- b) è fondamentale.....1
- c) non è indispensabile.....2

2) Che biancheria intima usi?

- a) Reggiseno e mutandine bianche.....2
- b) Perizoma e reggiseno leopardato.....3
- c) Non è determinante o al massimo le mutandine alla Bridget Jones.....1

3) Hai un appuntamento, quando suona cosa fai?

- a) Corri ad aprire.....1
- b) Lo fai aspettare 10 minuti dicendo che non sei pronta.....2
- c) Lo fai aspettare mezz'ora senza dire niente.....3

4) Un uomo ti invita a cena, non ti interessa, ma è simpatico

- a) Accetti, ogni lasciata è persa.....2
- b) Inventi una scusa, non vuoi illudere nessuno.....1
- c) Accetti, lo utilizzi per conoscere meglio la 'bestia' uomo e a fine cena arrivederci e grazie!.....3

5) Esci con un uomo, ti piace

- a) per paura di rovinare tutto gliele dai tutte vinte.....1
- b) passate una piacevole serata e alla fine ti lasci andare e lo inviti a prendere un 'caffè'.....2
- c) lo fai sperare tutta la sera, lo analizzi per bene e alla fine inventi un mal di testa e lo lasci a bocca asciutta... se vuoi che duri deve aspettare.....3



6) Frequenti un uomo da un po', ma ha degli aspetti che non digerisci troppo

- a) Col tempo cambierà.....1
- b) Lo molli.....2
- c) Stai lo stretto necessario finché ne hai voglia o non ne trovi un altro.....3

7) Qual'è il tuo ideale di uomo

- a) Il principe azzurro.....1
- b) Un compagno con cui stare bene.....2
- c) Nessun ideale, bisogna cercare il meno peggio e lavorarselo.....3



8) Cosa ti aspetti dal rapporto di coppia?

- a) Due cuori e una capanna.....1
- b) Un rapporto serio e duraturo.....2
- c) Una vita con un simpatico animale da compagnia.....3

9) Vedi un abito che accende la tua fantasia ma è inarrivabile per il tuo portafogli

- a) metti da parte i soldi.....1
- b) chiami uno che ti fa il filo anche se non ti interessa e te lo fai regalare.....3
- c) prendi il cappuccio e durante una passeggiata capiti davanti al negozio e con un gridolino dici 'che bello' e aspetti l'aumento.....2

RISULTATI

dai 9 ai 14 punti: fermati immediatamente e chiuditi in casa! Non avvicinarti ad un uomo prima di aver letto almeno sette volte questo libro!! Hai un'idea dell'uomo completamente sbagliata, rischi di prendere delle fregature colossali. Mettiti subito a leggere!

dai 15 ai 20 punti: è necessario che tu legga almeno cinque volte questo libro. La tua idea di uomo non è proprio realistica e rischi di prendere delle fregature, se non subito sicuramente dopo. Quindi onde evitare di iniziare un rapporto destinato a sviluppi inadatti alla tua persona incomincia subito a leggere.

dai 21 ai 27 punti: sei consapevole del tuo potere di donna, ma non puoi fare a meno di leggere questo libro perché sei comunque a rischio di cadere alla prima occasione, le tradizioni del passato incombono sulle donne e quindi anche le più emancipate possono facilmente ricadere nei vecchi costumi.

Presentato alla IX Assemblea Nazionale delle Famiglie della Lega del Filo d'Oro

Il Codice del Cuore, il nuovo libro di Sara De Carli



di Daniele Rossignoli

Quarto volume di una collana che narra il mondo della Lega del Filo d'Oro, "Il codice del cuore" è il racconto della rinascita di famiglie e di figli che avevano perso ogni speranza e che sono riusciti ad andare avanti e a guardare al futuro con serenità.

Valentina ha detto per la prima volta "mamma", a 18 anni. Andrea a 11 anni ha mangiato, per la prima volta, un piatto di pastasciutta; prima di allora si nutriva solo con cibo frullato. Luca a 50 anni ha imparato ad andare in bagno da solo. Mirco a 25 anni ha infilato un paio di occhiali e non se li è più tolti, perché con gli occhiali lui vede.

Sono queste storie speciali delle famiglie della Lega del Filo d'Oro, fatte di piccole e grandi conquiste, che la giornalista Sara De Carli ha voluto raccontare ne "Il codice del cuore", quarto libro di una collana che la Lega del Filo d'Oro ha realizzato – in collaborazione con la testata riferimento del mondo non profit, Vita – per narrare il mondo della Lega: da "Le mie dita ti hanno detto" (2012) sulla vita della fondatrice della "Lega" Sabina Santilli a "Le chiavi dello scrigno" (2013) sul metodo di riabilitativo fino a "L'amore in più" (2015) che ha dato voce alle esperienze dei volontari della Lega del Filo d'Oro.

Sara De Carli - giornalista del periodico Vita che è un punto di riferimento in Italia e in Europa per l'informazione del Terzo Settore - si occupa da anni di attualità ed in particolare delle tematiche collegate alla famiglia, all'infanzia, alle adozioni, alla scuola e alla disabi-

lità e fa parte del gruppo MIUR per le Scuole Aperte. "Da qualche anno - afferma Sara De Carli - ho la fortuna di raccontare la Lega del Filo d'Oro, nelle sue attività e nei servizi che offre alle persone sordocieche o con pluridisabilità psicosensoriali. Quando mi è capitato di parlare con i famigliari degli utenti, tutti mi hanno sempre ripetuto del "miracolo" che è stato l'incontro con la "Lega" e di come, da quel momento, le loro vite siano radicalmente cambiate. Per questo libro ho voluto così incontrare tantissime famiglie e davvero conoscendole viene spontaneo pensare che siano tutte famiglie speciali, anche se la loro straordinarietà sta essenzialmente nella loro serenità, una serenità strappata con le unghie e con i denti, e nel loro voler essere famiglie normali, che vivono insieme a tutte le altre. Il miracolo forse non sta tanto nelle nuove abilità che questi ragazzi hanno raggiunto, ma nella voglia che queste

famiglie hanno dimostrato di insegnare ai loro figli a ridere, consegnargli la vita come un dono tanto meraviglioso da meritare di essere donato addirittura due volte".

La Lega del Filo d'Oro è un luogo di rinascite. Non importa l'età, né quanto sia complessa la disabilità da cui si parte. Rinascite di figli e rinascite di famiglie. Rinascite al plurale, perché ognuno ha la sua, benché esistano delle tappe comuni attraverso cui tutte le famiglie passano: dal primo impatto con la diagnosi all'angoscia per il "dopo di noi", dalle crisi di coppia alle battaglie contro i pregiudizi di una società ancora ampiamente impreparata, nono-



Sara De Carli
Il codice del cuore
Le famiglie della Lega del Filo d'Oro si raccontano

VITA



stante le leggi, all'inclusione delle persone con disabilità.

"Alla penna leggera e sensibile di Sara De Carli - spiega il Segretario Generale della Lega del Filo d'Oro, Rossano Bartoli - abbiamo voluto affidare il non facile compito di raccontare come si possa riuscire a riprogettare positivamente la propria vita, superando lo smarrimento che segue un evento imprevisto e complesso come quello di avere un figlio con una grave disabilità. Per questo abbiamo voluto concludere questa mini collana dedicata alla storia della "Lega" con la voce delle famiglie, delle mamme e dei papà che da sempre sono i nostri partner principali, il supporto insostituibile per la riuscita del percorso riabilitativo dei loro figli".

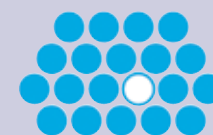
In oltre 50 anni di storia, la Lega del Filo d'Oro si è presa cura non solo di 2.500 utenti sordociechi o con disabilità psicosensoriali,

ma anche delle loro famiglie - genitori, fratelli, nonni - perché quando una disabilità tanto complessa entra in casa è tutta la famiglia che deve riprogettarsi. Per questo la Lega del Filo d'Oro non lavora solo sulla persona sordocieca o con pluridisabilità psicosensoriali, ma per e con tutta la sua famiglia: e questo libro vuole raccontare i modi e le ragioni di questa scelta. Lo fa in particolare attraverso le testimonianze di dieci famiglie, che con la loro quotidianità intensa di vita restituiscono un'immagine sorprendente lontana dai cliché che ancora circondano la disabilità.

"Questo libro - spiega il Direttore di Panorama, Giorgio Mulè, nella prefazione del volume - è un testo che pulsa umanità e amore. Un libro vero, che non intende convincerci di alcuna verità perché chi racconta ha in sé la potenza di connettersi direttamente con il cuore. Non racconta alcun miracolo perché se i protagonisti riescono a comunicare, agire e interagire è solo grazie al lavoro dei professionisti della Lega del Filo d'Oro. Un lavoro continuo e paziente che si fonda sulla preparazione e l'esperienza, che affonda il suo successo nel considerare vita pulsante chiunque si accosti alla Lega. Il codice del cuore è un inno alla vita, pagina dopo pagina ci consegna la certezza che non esiste impresa impossibile ma che esistono solo ostacoli, grandi e difficili, che si possono superare".

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con Vita che ne promuove anche la distribuzione tramite i suoi abbonati. E' possibile inoltre richiedere il libro "Il Codice del Cuore" sul sito momenti.legadelfilodoro.it oppure chiamando l'Ufficio Raccolta Fondi al numero 071 7231763. ♦

La Missione: Assistenza e Integrazione



lega del filo d'oro

"Assistere, educare, riabilitare e reinserire nella famiglia e nella società le persone sordocieche e pluriminorate psicosensoriali". E' questa la mission della Lega del Filo d'Oro, un impegno costante che ha come finalità il miglioramento della qualità della vita delle persone sordocieche e pluriminorate psicosensoriali, attuato attraverso:

- La creazione di strutture specializzate;
- La formazione di operatori qualificati;
- Lo svolgimento di attività di ricerca e sperimentazione nel campo della sordocecità e della pluriminorazione psicosensoriale;
- La promozione di rapporti con enti, istituti, università italiane e straniere;
- La sensibilizzazione degli organismi competenti e dell'opinione pubblica nei confronti di questo tipo di disabilità.

*Al via Armonied'ArteFestival
che ha segnato il panorama culturale della Calabria*

Nella splendida cornice del parco archeologico Scolacium

di Paolo
Savia

Con quindici anni di storia alle spalle, si è inaugurata una nuova edizione del calabrese ARMONIED'ARTEFESTIVAL, all'interno della splendida cornice del Parco Archeologico SCOLACIUM (Via Scylletion, Roccelletta di Borgia – Catanzaro), luogo di straordinaria suggestione paesaggistica e importante valore monumentale, angolo di Calabria dall'esclusiva bellezza che ospiterà gli otto imperdibili appuntamenti del festival, in programma da luglio a settembre.

«Armonied'Arte – racconta il direttore artistico Chiara Giordano – è un festival che ha segnato il panorama culturale della Calabria senza mai cedere alla tentazione di un'attività di massa e mantenendo al contempo un profilo che rilancia legittimamente le sue aspirazioni internazionali. Anche quest'anno prosegue questo percorso e fortifica queste aspirazioni, poggiando ancora una volta su una casa, il Parco di Scolacium, il cui appeal non teme paragoni: cultura e bellezza come rilancio di un territorio le cui potenzialità

sono forti ma fino ad ora poco sfruttate».

Questa nuova edizione del festival, infatti, sarà caratterizzata da diversi percorsi tematici, detti "focus", ognuno rappresentato da uno specifico colore, con tante esclusive e nuove produzioni originali.

I focus in programma sono sette e le tematiche trattate in ognuno di essi sono le seguenti: Divertissement & Art (focus giallo), Sound internazionale (focus blu), Terre del sud, terre del mediterraneo (focus verde), Scolacium guarda al mondo - interculturalità e tematiche sociali (focus rosso), Calabriad'arte&Entertainment (focus arancio), Grandi uomini e grandi azioni/anniversari e ricorrenze (focus viola), Pitagora (focus marrone).

Armonied'ArteFestival sarà inaugurato il 24 luglio (focus giallo) con Carmen, balletto in due atti sulla celeberrima opera di Bizet con le scintillanti coreografie di Fredy Franzutti e la partecipazione del Balletto del Sud, protagonista nello scenario della migliore danza italiana. Si proseguirà il 31 luglio (focus blu) insieme agli assi della fusion Mike Stern & Bill Evans (entrambi protagonisti dell'ultimo periodo elettrico al fianco dell'inimitabile guru Miles Davis). Il 7 agosto (focus verde) sarà la volta dell'onnivoro Stefano Bollani che salirà sul palco con un quartetto atipico per il sorprendente progetto dedicato alla canzone napoletana di ogni tempo, Napoli Trip. Il 13 agosto (focus rosso) la suggestiva location del Parco Scolacium sarà impreziosita dalla presenza della Etoile Svetlana Zacharova, una delle più grandi ballerine viventi, accompagnata sul palco dal marito, Vadim Repin, violinista del calibro internazionale, e da étoile del Bolshoi di Mosca, del Marijnsky di San Pietroburgo, del Royal Opera Ballet Covent Garde di Londra e dall'Orchestra da Camera del Teatro di San Carlo di Napoli. Il 20 agosto (focus

rosso) andrà in scena invece l'inedito spettacolo "Francesco e il Sultano" (produzione originale di Armonied'ArteFestival), scritto dal giornalista Francesco Brancatella che ha trovato l'ospunto in un soggetto inedito dell'indimenticabile sceneggiatrice Suso Cecchi D'Amico. Regia e coreografie sono a firma di Micha von Hoecke, affiancato da Lorenzo D'Amico De Carvalho, e tra gli interpreti invece si annoverano i nomi di Alessio Boni, Mariano Sigillo e Edoardo Siravo. I due tributi alle gigantesche figure di Shakespeare e Pitagora, saranno rispettivamente il 23 e il 26 agosto. In occasione dei 400 anni dalla morte del drammaturgo inglese, infatti, il 23 agosto (focus viola) Dante Antonelli porterà in scena "Shakespeare sonetti", con una residenza artistica curata dalla stessa Fondazione Armonie d'Arte. Mentre, il 26 agosto (focus marrone) sarà la volta di "Pitagora – la nascita di un uomo nuovo", ideato e interpretato da Roberto "Kirtan" Romagnoli: un viaggio molto particolare che guiderà il pubblico dentro verità e incertezze di una figura che continua a stupire per l'alone misterioso racchiuso nella sua breve esistenza. Appuntamento finale fissata per il 10 settembre (focus arancio), giornata interamente dedicata a tutti gli artisti della regione a cui verrà offerta l'opportunità di un palcoscenico come Scolacium ed il suo Festival.

Ad arricchire il programma di Armonied'ArteFestival ci saranno altri progetti speciali tra cui visite guidate teatrali, degustazioni d'epoca, confe-

renze, proiezioni e molto altro. Così come offerte dedicate, pacchetti turistici e servizi all'utenza.

ARMONIED'ARTEFESTIVAL nasce con lo scopo di perseguire, attraverso qualità e innovazione, l'integrazione di attori e settori per una strategia di sviluppo culturale sostenibile, cosa fondamentale per un adeguato percorso di reale politica culturale quale strumento di sviluppo complessivo. Un Festival che avverte tutta la responsabilità di un ruolo attivamente culturale che guarda all'Arte anche come strumento strategico di dialogo, confronto e sviluppo sociale. Oltre che con gli spettacoli, con le tante attività collaterali (incontri di parola, visite teatralizzate del parco, degustazioni, stage, premi, promozioni e pacchetti con la filiera turistica) si pone quindi come attrattore vero, di profilo alto e di grande energia propulsiva per la terra di Calabria. ♦



Mal d'auto in agguato per 22 milioni di vacanzieri,
l'Abc per vincerlo

Soprattutto ai più piccoli la vacanza può anche "dare allo stomaco"

Luglio è agli sgoccioli e per molti italiani è tempo di fare la valigia. Secondo una recente indagine sono circa 36 milioni i connazionali in partenza e oltre 6 su 10, più di 22 milioni, raggiungeranno la meta della villeggiatura in macchina rischiando uno degli effetti collaterali più classici del viaggio sulle 4 ruote: il mal d'auto. Soprattutto ai più piccoli, infatti, la vacanza può anche 'dare allo stomaco'. Così alla vigilia delle ferie d'agosto Assosalute, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, mette in guardia contro il pericolo cinetosi e ricorda l'abc della prevenzione anti-nausea.

I problemi - lo sanno bene i genitori che non dimenticano mai 'il sacchettino' da estrarre all'occorrenza - si manifestano soprattutto nei piccoli che hanno un sistema di controllo più sensibile e che più dei grandi sperimentano nausea, vomito, pallore, giramenti di testa e sensazione generale di malessere. Ecco quindi i consigli degli esperti, utili contro il mal d'auto come pure contro i suoi 'cugini' mal d'aria e mal di mare:

No all'aria viziata, quindi ricambio costante d'aria, anche con l'aria condizionata. Evitare però una temperatura troppo bassa e inferiore ai 23 gradi. E si consiglia assolutamente di non fumare in auto;



Mangiare cibi secchi come cracker, biscotti secchi o caramelle a base di zenzero, ed evitare di riempire lo stomaco di liquidi prima e durante il viaggio. In ogni caso non eccedere nell'alimentazione. No alle bevande gassate.

Seguire visivamente la strada aiuta il cervello ad allineare le informazioni di labirinto e vista, quindi sedere nei posti anteriori per gli adulti può essere d'aiuto.

Fare soste frequenti per riposarsi e sgranchire le gambe, soprattutto se il viaggio è molto lungo.

Se si vuole viaggiare serenamente è consigliabile portare con sé alcuni farmaci di automedicazione o da banco, quelli cioè senza obbligo di prescrizione, riconoscibili grazie al bollino rosso che sorride sulla confezione

e acquistabili senza ricetta medica. Contro la cinetosi i rimedi più comuni sono gli antiemetici (anti-vomito), che agiscono dopo meno di mezz'ora dall'assunzione e possono rimanere attivi per 3-6 ore. Queste sostanze (ad esempio il dimenidrinato), disponibili sotto forma di compresse o chewing-gum, agiscono sui recettori H1 del cervello e limitano la risposta agli stimoli del labirinto. Se le assume chi deve guidare, però, potrebbero indurre sonnolenza. Per questo prima del viaggio è meglio rivolgersi al farmacista che potrà guidare nella scelta del farmaco più adatto. ◆



Per la fecondazione assistita in Puglia
tecniche usate per 3 mila coppie nel 2014

Nati 2.500 bambini dal 1991 al 2015 con cure a ospedale S. Maria di Bari

Nel 2014 in Puglia 2.960 coppie sono state trattate con tecniche di procreazione medicalmente assistita (di primo, secondo e terzo livello) che hanno portato a 600 gravidanze. In particolare, i cicli iniziati sono stati 3.524, un terzo dei quali presso l'ospedale Santa Maria di Bari che fa parte di Gvm Care & Research.

Con una media di 1.200 procedure di primo e secondo livello ogni anno (circa il 40% di quelle eseguite in tutta la Regione), dal 1991 al 2015 l'ospedale ha eseguito 18 mila cicli tra primo e secondo livello (inseminazione intrauterina e fecondazione in vitro), grazie a cui sono nati 2.500 bambini, si legge in una nota.

Numeri 'buoni' ma, ricordano gli esperti, "l'infertilità in Puglia è in aumento, come nel resto d'Italia, e coinvolge il 20% delle coppie. "Motivo per cui si potrebbe e dovrebbe fare di più". È l'appello di Pasquale Totaro, responsabile del Centro Pma dell'ospedale Santa Maria, in occasione dell'incontro - oggi e domani al Palace Hotel di Bari - in cui 150 medici del settore hanno fatto il punto sulle tecniche più efficaci di Pma, in occasione dei 25 anni di attività del Centro di procreazione del Santa Maria.

Totaro sottolinea come "nel 2014 siano stati iniziati 563 cicli di Pma per 1 milione di abitanti in Puglia. Un dato nettamente

inferiore rispetto allo standard di 1.000 cicli per milione di abitanti. In Puglia, dove i trattamenti sono solo a pagamento, si può fare di più, anche per bloccare le trasferte di tante coppie che si rivolgono ad altre regioni pur di risparmiare. Auspichiamo che i trattamenti di Pma vengano finalmente inseriti nei Lea, così da evitare il turismo extraregionale verso altre città dove l'offerta è maggiore e sempre più spesso convenzionata con il Ssn. Tutte le coppie hanno diritto alla genitorialità e come tutti i migliori prodotti della terra fare il trattamento a chilometro zero significa offrire tanta qualità".

Gianpiero Palermo, professore di Medicina della riproduzione e di embriologia in ostetricia e ginecologia del Weill Cornell Medical College di New York, considerato il 'pioniere dell'Icsi', grazie al quale nel 1992 nacque il primo bambino al mondo con questa tecnica, sottolinea l'importanza di ricorrere a una pratica di inseminazione artificiale laddove sussistano gravi problemi di fertilità.

"L'Icsi (Intra-Cytoplasmic Sperm Injection, iniezione intracitoplasmatica dello spermatozoo) ha rivoluzionato il campo della medicina riproduttiva - evidenzia l'esperto - poiché ha consentito a coppie dove sussisteva

un alto grado di infertilità maschile di potersi riprodurre. Grazie a questa tecnica, infatti, il singolo spermatozoo viene iniettato dal biologo dentro ciascun ovocita, con un'ottima percentuale di riuscita. Le statistiche più recenti mostrano che in Italia, tra il 2008 e il 2010, sono

stati effettuati circa 130 mila cicli di Icsi".

"Santa Maria è un ospedale all'avanguardia sia sotto il profilo tecnologico che dei servizi - dichiara Giuseppe Speciale, vicepresidente di Gvm Care & Research - e grazie al Centro di Pma abbiamo l'ambizioso obiettivo di poter contribuire sia a limitare il fenomeno della mobilità dei pazienti, che potranno usufruire delle cure necessarie sul proprio territorio, sia a rendere ancora più attrattiva la sanità pugliese per le regioni vicine". ◆



Prof. Giuseppe Speciale

L'iniziativa, frutto del lavoro del HealthCity Think Tank, è stata presentata a Roma in occasione del Primo Health City Forum

“Salute nelle città bene comune”, Manifesto presentato a Roma

“**L**a Salute nelle città: bene comune”: un Manifesto che si propone di offrire alle istituzioni e alle amministrazioni locali spunti di riflessione per guidarle nello studio dei fattori che determinano il benessere nei propri contesti urbani, sui quali fare leva per mettere a punto strategie per migliorare gli stili di vita e la salute del cittadino. L'iniziativa, frutto del lavoro del HealthCity Think Tank, gruppo di esperti indicati da diverse istituzioni, è stata presentata a Roma in occasione del Primo Health City Forum organizzato da Italian barometer diabetes observatory (Ibdo) Foundation, Università degli studi di Roma Tor Vergata.

Cento anni fa - ricorda una nota - solo il 20% della popolazione mondiale viveva in città. Per la metà del secolo arriveremo al 70% di residenti nelle aree urbane. L'aumento è straordinario, al ritmo di 60 milioni di persone che ogni anno si spostano da ambienti rurali verso le città, soprattutto nei Paesi a medio reddito. Non solo, le proiezioni mostrano che nei prossimi 30 anni la crescita globale avverrà virtualmente soltanto nelle aree urbane. Ma se oggi circa il 10% della popolazione urbana vive in megalopoli con oltre 10 milioni di abitanti, ormai presenti in ogni angolo del pianeta, saranno soprattutto le città più piccole a

sostenere la quota maggiore di incremento.

Nell'Unione europea, fatta eccezione per la Francia, le aree urbane tendono a registrare incrementi demografici più elevati a causa del saldo migratorio. In Italia, quasi 4 cittadini su 10 risiedono nelle 14 città metropolitane. “Lo spostamento verso le aree urbane - indica Andrea Lenzi, ordinario di endocrinologia, presidente del Consiglio universitario nazionale (Cun) e coordinatore di HealthCity Think Tank - è caratterizzato da cambiamenti sostanziali dello stile di vita rispetto al passato: cambiano le abitudini, i lavori sono sempre più sedentari, l'attività fisica diminuisce”.

“Fattori sociali, questi, che rappresentano un potente volano per le cosiddette malattie della società del benessere: obesità e diabete. Ciò è sostanziato dai fat-

ti, che vedono crescere in maniera esponenziale nel mondo il numero di persone obese o con diabete, vicino alla soglia del mezzo miliardo, con già oggi 250 milioni di persone con diabete, due terzi del totale, vivere nelle città, secondo Idf-International diabetes federation”, conclude il coordinatore del HealthCity Think Tank, gruppo di esperti indicati, tra gli altri, da ministero della salute, Istituto superiore di sanità, Anci-Associazione nazionale comuni italiani, università di Roma Tor Vergata, Istat, Censis.

“Dal 1948 l'Oms-Organizzazione mondiale della sanità - spiega Giuseppe Novelli, rettore dell'università di Roma Tor Vergata - invita i governi ad adoperarsi responsabilmente, attraverso programmi di educazione alla salute, a promuovere uno stile di vita sano e a garantire ai cittadini un alto livello di benessere.

Oggi pare emergere chiaramente un nuovo attore protagonista: la città, quale promotrice di salute. Infatti la stessa Oms ha coniato il termine healthy city, che descrive una città conscia dell'importanza della salute come bene collettivo e che, di conseguenza, mette in atto politiche sociali, culturali ed economiche chiare per tutelarla e migliorarla”.

In linea con questa idea, il programma Cities Changing Diabetes, una partnership tra lo University College London (Ucl) e il danese Steno Diabetes Center, che coinvolge Istituzioni nazionali, amministrazioni locali, mondo accademico e terzo settore. Illustrato a Roma, nasce con l'obiettivo di creare un movimento di collaborazione internazionale che proponga e trovi soluzioni e best practice per affrontare il crescente numero di persone con diabete e obesità nel mondo, e il conseguente onere economico e sociale, partendo dal tessuto e dal vissuto urbano che tanta parte sembra avere in questo fenomeno. Al programma hanno già aderito Città del Messico, Copenaghen, Houston, Shanghai, Tianjin, Vancouver e Johannesburg. Durante l'incontro si è prospettato un prossimo coinvolgimento anche della Capitale italiana. ◆

Il consumo è associato a una riduzione dell'indice di massa corporea

Studio italiano assolve la pasta: non fa ingrassare

“**L**a rivincita di spaghetti, mezze maniche e rigatoni sui chili di troppo. Mangiare pasta non fa ingrassare, anzi. Secondo una ricerca tutta italiana, a differenza di quanto si tende a pensare, il consumo di questo alimento tipico della dieta tricolore è associato con una diminuzione dell'indice di massa corporea. Insomma, la pasta sarebbe amica della linea. Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia dell'Irccs Neuromed di Pozzilli, rende dunque giustizia a questo elemento fondamentale della dieta mediterranea, mostrando come il consumo di pasta è in realtà associato a una ridotta probabilità di obesità, sia generale e addominale.

La ricerca, pubblicata su ‘Nutrition and Diabetes’, ha esaminato più di 23.000 persone reclutate in due grandi studi epidemiologici: Moli-sani e Inhes (Italian Nutrition & Health Survey), condotti da diversi anni dallo stesso Dipartimento. “Analizzando i dati antropometrici dei partecipanti e le loro abitudini alimentari - spiega George Pounis, primo autore del lavoro - si è visto che il consumo di pasta, contrariamente a quanto molti pensano, non è associato ad un aumento del peso corporeo, ma piuttosto è il contrario.

I nostri dati mostrano che godersi un piatto di pasta, “in base alle esigenze individuali, contribu-

isce a un indice di massa corporea sano, a una circonferenza della vita ridotta e a un migliore rapporto vita-fianchi”. Insomma, la pancetta non è colpa della passione per spaghetti & co. Molti studi hanno già dimostrato come la dieta mediterranea sia uno dei regimi alimentari più sani, anche quando si parla di controllo del peso. Molto poco, tuttavia, si sa sul ruolo specifico di un componente ‘chiave’, come appunto la pasta.

I dati dello studio Neuromed colmano questa lacuna. “Nella visione comune - dice Licia Iacoviello, capo del Laboratorio di Epidemiologia nutrizionale molecolare dell'Istituto - la pasta è spesso considerata non adeguata quando si vuole perdere peso, e alcune persone la bandiscono completamente dai loro pasti. Alla luce di questa ricerca - continua - possiamo dire che questo non è un atteggiamento corretto”. “Stiamo parlando di una componente fondamentale della tradizione mediterranea e italiana, e non vi è alcun motivo di farne a meno. Il messaggio che emerge da questo studio, come da altre analisi scientifiche condotte all'interno dei Progetti Moli-sani e Inhes, è che la dieta mediterranea, consumata con moderazione e rispettando la varietà di tutti gli elementi (pasta, in primo luogo), fa bene alla salute”. ◆



Prossimamente su “Pianeta Salute”

Gli argomenti che ci segnalano i lettori sono veramente tanti e tutti di grande interesse: uno stimolo ai nostri esperti e a chiunque voglia inviarci contributi validi. Pianeta salute è “la Rivista che non c’era” anche per questo: un piano editoriale dinamico, frutto di una collaborazione strettissima fra chi legge e chi scrive.

Nei prossimi mesi parleremo quindi di tanti argomenti, fra i quali:

- La cura educativa
- Riabilitazione in acqua
- Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana
- Kvas: il pane liquido dell’antica Russia
- Inquinamento atmosferico: il killer silenzioso anche in estate
- Petr Gariaev e il DNA fantasma
- Biomeccanica del piede
- Visita collegiale e approccio interspecialistico al paziente
- Rinasce a Crotone la Scuola pitagorica
- Dieta del Mediterraneo: patrimonio immateriale dell’Umanità
- Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo
- Ulivi del Salento: una strage annunciata ora risolta
- Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire
- Terme italiane, un modello per il mondo
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- Gli ulivi del Salento: battaglia vinta dalla Ricerca italiana
- Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura
- Osteopatia
- Opinioni a confronto: le proteine di origine animale
- La storia del Pomodoro: Licopene e altri doni
- Divinum est sedare dolorem
- Antiossidanti: lo scudo interno contro invecchiamento e malattie degenerative
- Il progetto “tabula rasa”: come eliminare i farmaci inutili nelle cefalee di lunga data non efficacemente trattate
- “Una mela al giorno...”: i tesori racchiusi nella buccia delle mele
- I doni dell’alveare: miele, polline e pappa reale
- Dimagrire mangiando: la pasta al chitosano
- Memoria dell’Acqua
- Omeopatia
- Osteopatia animale
- Associazioni di Pazienti
- Assistenza domiciliare
- Biorisonanza e Bioelettromagnetismo: quando la Fisica precede la Medicina
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze
- Allergie da Nichel: le colpe delle monete da 1 e 2 euro
- La cassetta del pronto soccorso domestico
- Lievito-madre e grani antichi: la storia del Pane
- Luppulo, Silicio e prevenzione dell’Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile
- Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci



Promozione estate: scegli la squadra vincente per la cura della tua auto

Sostituisci le pastiglie anteriori con lo sconto del 25%*

	Ecco alcuni esempi di prezzi tutto compreso.			
	Citroën C1 1.0	€ 74,00	Audi A3 2.0 TDI	€ 95,00
	Fiat 500 1.2	€ 74,00	Nissan Qashqai 1.500 diesel	€ 95,00
	Ford Fiesta 1.4 TDCi	€ 80,00	Ford Cmax 1.600 diesel	€ 99,00

I prezzi includono sostituzione della pastiglie anteriori, manodopera e IVA, lo sconto del 25% è applicato alle pastiglie anteriori.

Altre offerte ti aspettano nelle nostre officine dal 1° giugno al 31 luglio 2016

Check-up gratuito*

Subito per te 29 controlli gratuiti effettuati da tecnici esperti per verificare la sicurezza della tua auto



50%

Promozione servizio Usato Smile*

Devi vendere o acquistare un'auto usata? Per te un servizio a prezzo speciale consigliato, IVA inclusa!



€ 119,90 € 59,90

€ 50

Sconto di € 50* su un intervento di manutenzione o riparazione della tua auto del valore minimo di € 250**



25%

Sconto dischi freno*

Approfitta dello sconto del 25% sui dischi freno e riparti in sicurezza



* Prezzi e sconti sono meramente consigliati e non cumulabili con altre iniziative in corso. L'iniziativa è valida dal 1° giugno al 31 luglio 2016 solo presso le officine Bosch Car Service aderenti all'iniziativa. Gli sconti sono calcolati rispetto al prezzo di listino Bosch. Scopri l'officina Bosch Car Service aderente all'iniziativa più vicina su www.boschcarservice.it o chiamando il numero verde 800 980 291.

** Il prezzo minimo di € 250 si intende IVA inclusa ed è calcolato sul valore di listino. Lo sconto di € 50 si intende IVA inclusa e non cumulabile con altre iniziative in corso.

Numero Verde
800 980 291

www.boschcarservice.it



Nuova smart fortwo cabrio.

Radically open.



smart



»» Esci allo scoperto in tutti
gli smart center e su smart.com

Consumi ciclo combinato (km/l): 23,3 (fortwo cabrio 70 twinamic).

Emissioni CO₂ (g/km): 99 (fortwo cabrio 70 twinamic).

800 006 006

smart – Un marchio Daimler