

PIANETA SALUTE

Anno XVII - n. 198
fondato da michele cènnamo

MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, MEDICINA, TURISMO E TEMPO LIBERO

I Protagonisti d'Autunno



PROTESI MICROTIMPANICA

Altamente personalizzata - Invisibilità completa

ALTA TECNOLOGIA DIGITALE

- Sistema Anatomico di Ventilazione Interna
- Abbattimento del senso di occlusione
- Massimo Gradimento di Ascolto
- Garanzia anni 2

SOLO IN FARMACIA

€ 850 + 4% IVA

PREZZO SOCIALE CADAUNA (INVECE DI € 3.000)
PRATICA ASL INCLUSA

MUNIRSI DI PRESCRIZIONE MEDICA

SENZA COSTI DI INTERMEDIAZIONE
PROMOZIONE E PUBBLICITA' TELEVISIVA
OFFRENDO LA POSSIBILITA' A TUTTI DI AVERE
IL MASSIMO CON LA MINIMA SPESA



OTOFARMA Service

Per le Farmacie italiane

INVISIBILE!

PROTOCOLLO SANITARIO DI APPLICAZIONE - RIABILITAZIONE E ADATTAMENTO

GRATUITO

A CURA DEL SERVIZIO AUDIOPROTESICO OTOFARMA



I Protagonisti d'Autunno

- La salute vien mangiando 2.0
- Il cibo come cura della mente e del corpo
- "I 27 alberi piantati a Gerusalemme e dedicati a Falcone, Borsellino e altri 25 magistrati italiani uccisi"
- Anziani al volante. Sono davvero un pericolo?

Sommario n. 198

La salute vien mangiando 2.0 **4**

FORMAZIONE 9
FIRMATA
CISEF GASLINI

Franco Rosso: Nel **11**
mondo della riabilitazione

Domenico De Felice: **14**
un grande oculista al servizio del paziente

Sindrome da rientro: **16**
Perché dopo le vacanze ci sentiamo stanchi?

Tiziana Palazzo: **20**
Eclettica Eccellenza dall'Hypnowater® al GWC®

Il cibo come **23**
cura della mente e del corpo

Plastica sì o plastica **25**
no?

"I 27 alberi piantati a Gerusalemme e dedicati a Falcone, Borsellino e altri 25 magistrati italiani uccisi" **27**

Associazione di Volontariato "Psich'E" al servizio della gente **30**

Family Health: **33**
La prevenzione comincia da noi

Michele Focarete: **35**
Milano By Night. Quando lo spogliarello era un'arte

Blue Sea Land, **38**
chiusa la sesta edizione: 150mila i partecipanti

Alessandra e Federico: **41**
una coppia di giovani e brillanti blogger

Arte e Scienza **43**

L'Enciclopedia storica della città della Spezia **45**

Anziani al volante. **47**
Sono davvero un pericolo?

Autunno è sinonimo **49**
di influenza





*“In medicina
integrata si cura una
persona,
non una malattia”*

La salute vien mangiando 2.0

L’Accademia di Benesserologia, associazione culturale fondata nel 2016 da medici ed educatori liguri, sta studiando e promuovendo il concetto di Medicina Integrata, senza finalità speculative o commerciali.

Esiste infatti un nuovo modo di praticare la Medicina, che nasce dall’esigenza di curare l’uomo e le sue patologie in modo completo ed approfondito, senza suddividere il corpo in distretti e apparati da curare in modo settoriale e separato l’uno dall’altro e attingendo da più discipline (olistismo, da o/os=tutto)

In **Medicina Integrata**:

- si cura una persona e non una malattia
- si analizzano e correggono i motivi che causano le patologie e non ci si limita a correggere i sintomi
- si accompagna attraverso un cambio dello stile di vita educando ad una sana alimentazione e curando con rimedi naturali e dolci, integrando i metodi diagnostici e terapeutici della medicina convenzionale con altre metodiche, validate e riconosciute scientificamente.

Partendo da questi presupposti l’Accademia ha organizzato il 28 Ottobre 2017 un convegno sulla nutrizione dal titolo

evocativo “La salute vien mangiando” strutturato come percorso **teorico-pratico di formazione rivolto a** medici, educatori, operatori sanitari,



genitori, personale scolastico e del settore agro-alimentare, con relatori d'eccellenza di tutto il Nord Italia.

Il Convegno è organizzato in memoria della Dottoressa **Daniela Zarri**, ideatore e cofondatore dell'Accademia di Benesserologia, medico specialista in psicologia clinica, psicoterapeuta, ex Coordinatore del Servizio di Psicologia di Oncematologia pediatrica dell'Istituto G. Gaslini di Genova, membro del gruppo di lavoro

sulle Linee Guida della Medicina Narrativa dell'Istituto Superiore di Sanità.

Daniela Zarri - la nostra Dott., come da sempre la chiamiamo - aveva iniziato a ideare il Convegno molti mesi fa, prima di lasciarci improvvisamente il 22 marzo di quest'anno. Aveva pensato ad un evento che toccasse il tema della sana alimentazione integrando i diversi punti di vista e parlando un linguaggio chiaro e trasversale, comprensibile agli addet-

ti ai lavori e a tutte le persone interessate a questo importante argomento.

L'Accademia ha deciso di portare avanti questo progetto e ha contattato dei relatori esperti in alimentazione che elenchiamo qui di seguito:

- Dr. **Francesco Balducci**, Medicina preventiva antiaging e nutrizionista
- Dott. **Enrico Calzolari**, Paleoastronomo e pa-



In foto : prima edizione del convegno, La Salute Vien Mangiando – prevenzione e terapia del diabete mellito in nutraceutica e medicina complementare , Genova



“La partecipazione è aperta a chiunque sia interessato agli argomenti trattati, previa iscrizione “

leogastronomo

- Dott. *Alessandro Clavarino*, Dirigente scolastico
- Prof. *Rosita Emma Carli*, Igienista e naturopata
- Professor *Giuseppe Di Fe-de*, Specialista in nutrigenomica e nutrizione oncologica
- Dr. *Alberto Fiorito*, Medico Omeopata e nutrizionista
- Dr. *Stefano Gandus*, Pediatra
- *Luigi Pero*, Chef

Illustriamo brevemente anche le tematiche proposte dai nostri relatori:

- l'alimentazione giusta per ogni stile di vita
- principi nutrizionali nelle di-

verse fasi di crescita del bambino

- lingua specchio della salute e del nostro intestino
- la sacralità del cibo, alimenti antichi sugli scaffali di oggi
- intolleranze ai contenuti degli alimenti dai metalli pesanti agli additivi, dai farmaci ai coloranti
- mangiare con gusto: ricette ad hoc per le problematiche alimentari
- cucina e scuola

Per questo evento formativo è stata scelta una sede d'eccezione: il **Centro Internazionale di Studi e Formazione CI-SEF Gaslini a Genova**, in via Romana della Castagna 11 A, dalle ore 9 alle ore 17.

L'incontro sarà gratuito, con pranzo a tema proposto dal nostro chef che ci fornirà numerosi spunti per realizzare delle ricette sane nella quotidianità, spesso frenetica.

La **partecipazione è aperta** a chiunque sia interessato agli argomenti trattati, **previa iscrizione al numero 3381214806**, oppure all'indirizzo mail accademiabenesserologia@gmail.com, specificando nome, cognome, indirizzo mail e professione. Le iscrizioni sono aperte fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Per completare la panoramica delle motivazioni che ci hanno spinto ad organizzare questo Convegno descriviamo brevemente le attività formative portate avanti dall'Accademia e che completano, ciascuno nel-



In foto : relazione del Dr. Linosa sulla nutraceutica al convegno “Prendersi Cura attraverso la natura – alimentazione, erboristeria, suoni, Medicina”, Abbazia di Borzone (Ge)

la sua specificità, il concetto di Medicina Integrata.

- Progetto "Mantra & Co. Mantra, canti, ninna nane, filastrocche e non solo": si svolge presso i reparti di oncematologia pediatrica dell'Ospedale G. Gaslini di Genova, a cura degli educatori dell'Accademia, di cui abbiamo scritto nello scorso numero di Pianeta Salute. Il progetto mira a coinvolgere e a sostenere i bambini ricoverati ed i loro genitori attraverso il potere evocativo dei canti e dei suoni di guarigione. Mediante l'ascolto e la condivisione dei repertori musicali che appartengono alla vita di ciascuna persona è possibile contribuire a contrastare i vissuti di smarrimento, frammentazione e isolamento spesso legati all'ospedalizzazione.
- "La gioia di Enrico". Performance teatrale con

conferenza divulgativa, in collaborazione con Teatro Cantiere e Kairòs Studio Medico Infermieristico.

Viene portata in scena la storia di Enrico che ha scoperto anni fa di avere la Sclerosi Multipla, una malattia grave e degenerativa. Ma Enrico non è una persona come tante e anziché darla vinta alla sfortuna, comincia la sua guerra. Una guerra molto speciale perché fatta di amore, di gioia, di voglia di vita e di ricerca continua di soluzioni alternative valide per andare oltre la propria condizione. E così Enrico scopre la cannabis terapeutica come valido aiuto per riuscire a muoversi meglio, ma non è tutto qui: Enrico decide di vivere con forza la propria esistenza, continua a studiare e si laurea in chimica e, nonostante i rischi che si prende, lo

potrete trovare a danzare come un matto sulle stampelle nella pista di qualche club, lo vedrete ai concerti, lo vedrete viaggiare da solo in auto... lo vedrete sul palco di un teatro

La rappresentazione teatrale della vicenda umana di Enrico è intervallata da una conferenza a cura del Dr. Bertolotto intitolata "Dall'uso ricreativo all'uso terapeutico passando per l'abuso, i mille volti di una pianta sacra che non smette di far parlare di lei" e a cura della Dr.ssa Michela Carlini che parlerà di Medicina Integrata.

- Percorsi formativi di Agricoltura Sociale attraverso la promozione dell'orticoltura terapeutica e della Permacultura. Infatti attraverso la cura della Terra è possibile occuparsi delle fragilità sociali e prevenire il disagio psichico, allargando ulteriormente il concetto di percorsi integrati a sostegno della salute. Tali percorsi sono finalizzati: 1) alla formazione di operatori agricolo-sociali che coniughino le competenze agricole con quelle di cura dei pazienti coinvolti in attività agricole a fini riabilitativi; 2) alla acquisizione della consapevolezza che esiste un forte legame tra la qualità del cibo che ci nutre, e protegge la nostra salute, e le metodiche di produzione.
- Collaborazione con società sportive con progetti di "sport solidale", che prevede l'integra-



In foto : Progetto Mantra & Co.



“l'integrazione di ragazzi che arrivano da esperienze di vita diverse”

zione di ragazzi che arrivano da esperienze di vita diverse, creando sessioni di attività ludica-educativa e sportiva condivisi. Coinvolge i tesserati della società, studenti degli Istituti Secondari Superiori, migranti, ragazzi provenienti dalle residenze protette per pazienti psichiatrici

- Formazione al primo soccorso nelle scuole attraverso corsi sulla manovra di disostruzione delle vie aeree e di rianimazione cardio-polmonare
- Corsi teorico pratici di alimentazione e pasticceria naturale (Sano con gusto) per coniugare salute e gusto e mettere subito in pratica le nozioni teoriche apprese.

- Percorsi di arteterapia in collaborazione con comunità terapeutiche (per pazienti psichiatrici), per consentite ai pazienti di esprimere la creatività recuperando abilità sopite o dimenticate.

Dott. Michela Carlini

Presidente Associazione culturale “ Accademia di Benesserologia- la Medicina che integra”

Medico di Medicina Generale presso Servizio Continuità Assistenziale Asl 2 savonese, polo Cairo Montenotte (Sv)

Esperto in Fitoterapia, Omeopatia e Medicina Integrata presso Studio Kairos, Cairo Montenotte

Medico di Guardia presso C.T. Praellera, Cairo Montenotte



*In foto in alto a destra: alcuni dei soci e dei fondatori dell'Accademia, membri della segreteria scientifica ed organizzativa del Convegno
in basso: un momento di osservazione di piante medicinali nell'orto botanico dell'Abbazia di Borzone*



FORMAZIONE FIRMATA CISEF GASLINI

Gaslini non è solo il nome del noto ospedale pediatrico di Genova.

Gaslini è anche il nome di un "sistema" formato, oltre che dall'Istituto Giannina Gaslini, dalla Fondazione Gerolamo Gaslini, dalla Gaslini Onlus e dal CISEF Gaslini.

Il **Centro Internazionale di Studi e Formazione Germana Gaslini**, CISEF Gaslini in breve, fa **un mestiere importante**: idea, realizza, ospita e distribuisce progetti di formazione per medici e personale dell'assistenza. Costituito nel 2009, in forma di consorzio,

da Fondazione e Istituto Gaslini, il CISEF ha sede nella magnifica **Villa Quartara**, alla Castagna di Quarto, circondata da un parco di oltre 12 mila metri quadri.

La qualità e la versatilità degli spazi, il prestigio architettonico, la bellezza del contesto ambientale della nostra sede, sono grandi punti di forza di un centro di formazione che ha come obiettivo non solo la qualità scientifica dell'offerta formativa ma anche la felicità dei propri ospiti. Lavorando accanto a scienziati, primari di ospedale, medici, infermieri,

tecnici sanitari, studenti abbiamo la conferma dell'antica e sempre nuova frase di Montaigne: **"Insegnare non significa riempire un vaso, ma accendere un fuoco"**. La passione per la conoscenza, nel nostro caso scientifica, genera infatti dedizione e entusiasmo di docenti e discenti, di formatori e formati. Ne siamo testimoni diretti, direi ogni giorno, ed è il bello del nostro lavoro.

25 addetti, più di 1000 giornate formative e 10000 persone formate l'anno: questi sono i numeri CISEF Gaslini che opera attraverso tre divisioni.

Attività Formativa dell'Assistenza: eventi formativi dedicati all'aggiornamento del personale sanitario dell'Istitu-

"Insegnare non significa riempire un vaso, ma accendere un fuoco - Montaigne"



In foto : Il Centro Internazionale Formazione Germana Gaslini

to G. Gaslini ed altri eventi formativi insieme ad Aziende Sanitarie ed Ospedaliere nazionali. Curiamo inoltre lo svolgimento dei corsi di Laurea in Scienze Infermieristiche Pediatriche in convenzione con l'Università di Genova.

Attività Formative della Ricerca: corsi, convegni, workshop e congressi promossi dalla Direzione Scientifica dell'Istituto G. Gaslini, per concorrere all'aggiornamento continuo del personale sanitario e dei ricercatori nei diversi campi delle discipline pediatriche, sulla base delle eccellenze presenti in Istituto e delle collaborazioni scientifiche con Centri di eccellenza in Italia e all'estero.

Congressi & Eventi: il Cisef come agenzia congressuale progetta e organizza eventi formativi in campo scientifico, biomedico, biotecnologico e di

management sanitario sul territorio nazionale ed internazionale in collaborazione con organizzazioni ed enti pubblici e privati. La location è disponibile anche per attività organizzate da terzi e per iniziative non medico-scientifiche.

Nell'ambito del programma del Ministero della Salute **"Educazione Continua in Medicina"**, operiamo come provider nazionale accreditato per Eventi Residenziali, Formazione sul Campo e Formazione a Distanza per tutte le professioni sanitarie.

Accanto alla nostra già importante offerta formativa, abbiamo recentemente assunto il compito di coordinare le attività di **comunicazione integrata** dell'Istituto Gaslini e di promuoverne i **progetti di fundraising**.

Mestieri che comportano la responsabilità e l'orgoglio di lavorare per la grande marca Gaslini, affiancando chi fa il

lavoro più difficile e bello del mondo: studiare, prevenire, curare e assistere la malattia dei bambini.

La storia della Villa è lunga e curiosa. Edificata nel 1395 per volere di Antonio Castagna, la nobile costruzione cambia proprietà passando, negli anni, alle famiglie Spinola e Doria, fino al 1889, quando viene acquistata da Lorenzo Quartara che la trasforma, ne costruisce nuove parti e la fa affrescare da pittori e artisti decoratori secondo il gusto del barocchetto genovese. La Villa vanta anche un soggiorno sacro: ospita Papa Pio VII, di passaggio a Genova durante il suo obbligato esilio in epoca napoleonica. In uno dei nostri uffici conserviamo ancora una parte del baldacchino del letto papale. Più recentemente, nel 1960, i monaci benedettini acquistano una parte del parco e Quartara dona loro il fabbricato che diviene così Badia: luogo di preghiera, meditazione e di alti studi sostenuti da una biblioteca di oltre 30mila volumi. Agli inizi degli anni 2000 i Benedettini cedono la proprietà alla Fondazione Gerolamo Gaslini che, dopo imponenti lavori di restauro e ristrutturazione, la destina alle attività formative gestite dal CISEF Gaslini.

Ufficio Relazioni



In foto : attività svolte nel Centro Internazionale Formazione Germana Gaslini



Franco Rosso: Nel mondo della riabilitazione

Intraprendiamo in questo mese, un viaggio nel mondo della riabilitazione.

Iniziamo il nostro percorso con un'intervista al dott. FRANCO ROSSO, direttore sanitario del CENTRO FISIOTERAPICO di ALBA.

Dottor ROSSO, visto il suo metodo innovativo usato per curare i pazienti, ci spieghi cos'è la terapia vibrazionale da lei praticata?

In tempi relativamente recenti, in campo riabilitativo, sono state introdotte nuove metodiche di allenamento neuromuscolare quali la pedana vibrante, che apre nuove e più diverse possibilità:

ETV: esercizi terapeutici vibrazionale WBV (Whole Body Vibration).

Nella medicina riabilitativa si è affermata l'applicazione terapeutica di vibrazioni meccaniche nel trattamento di numerose patologie cliniche e nella riabilitazione sportiva.

L'esposizione alle vibrazioni può avere sull'organismo **effetti positivi o negativi** in funzione

- del tipo di oscillazione
- della durata dell'esposizione

stessa

Le vibrazioni meccaniche, se applicate per periodi di esposizione ridotti e frequenze dell'ordine di 15 / 20 Hz, non solo non comportano effetti negativi a livello organico, ma, al contrario, possono indurre adattamenti positivi al corpo umano.

Il corpo umano non vibra come una massa unica con un'unica frequenza naturale, ma ogni sua componente (organo o apparato) ha una sua frequenza di risonanza (onde di Schumann), per cui possiamo avere un'amplificazione delle vibrazioni, con input da parte di ogni segmento corporeo.

Si deve porre particolare attenzione alla **modalità di trasmissione** delle vibrazioni: se applicate al corpo intero in modo troppo aspecifico, non sempre sono utili.

E' indispensabile localizzare le vibrazioni ad un segmento corporeo ben preciso e focalizzare, il più possibile, l'effetto nella zona interessata.

Pertanto, secondo le teorie del dott. Bosco, oggi da noi perfezionate, rende ergonomica l'applicazione locale delle vibrazioni; talora può essere "auto applicabile" dal paziente; protegge l'operatore clinico dalle sollecitazioni vibratorie applicate al paziente ed è di agevole utilizzo.

Le pedane possono essere costruite in diversi materiali

"ETV: Esercizi Terapeutici Vibrazionale"



In foto : Esempio di seduta terapeutica di ETV

L'Intervista



“Le sollecitazioni vibrazionali risolvono il ritardo di consolidazione e riducono notevolmente i tempi di recupero del paziente”

dal metallo (soprattutto le iniziali) a particolari tipo di legno disposto e/o intrecciato in vario modo per poter graduare le vibrazioni alle varie esigenze terapeutiche.

Ci illustra esempi di trattamento?

In uno studio presso l'azienda ospedaliera di Lodi UO di Riabilitazione sono stati trattati 18 casi di ricostruzione del LCA di ginocchio; **dopo 1 mese** dall'intervento, tutti i pazienti risultavano con ginocchio asciutto, senza segni di versamenti e con cicatrici chirurgiche ben cicatrizzate.

Pertanto i quadri patologici, che si presentano con disturbi della formazione del callo osseo, le sollecitazioni vibrazionali risolvono il ritardo di consolidazione e riducono notevolmente **i tempi di recupero** del paziente, la sintomatologia **parestesica** e l'**edema perilesionale**.

Utilizzando un ossimetro tissutale HbO2, è stato possibile ricavare informazioni **sull'attività metabolica muscolare**, analizzando la percentuale della saturazione di ossigeno, una variazione della concentrazione di emoglobina totale ossigenata e non ossigenata, con aumento della concentrazione, che può essere provocato sia da un aumento della temperatura superficiale e sia dalle vibrazioni con significati-

vo miglioramento della forza e del controllo posturale tra la vibrazione iniziale e quella eseguita a 3 mesi, in assenza di segni di tipo infiammatorio o di sovraccarico.

Lei cosa ha già trattato e cosa tratta?

Al Centro Fisioterapico, sono stati trattati numerosi pazienti: alcuni per potenziare globalmente la muscolatura da ipoattività, altri a supporto di altre patologie osteoarticolari, ernie del disco, ecc.

Tra gli altri, in un paziente con **frattura della tibia dx con ritardo di consolidamento** o pseudo artrosi, le sollecitazioni meccaniche hanno contribuito, in modo decisivo al miglioramento della situazione; il tutto documentato da immagini radiologiche in itinere e al termine del trattamento e dell'analisi mediante la M.O.C. con indice di massa ossea.

Attualmente ho in cura con abbinamento di **ionorisonanza e pedana vibrante**:

^ 1 caso con postumi spastico contratturali con note di Parkinsonismo atipico in precoce involuzione cerebrale senile

^ 2 casi di Parkinson tipico

^ 1 caso di encefalopatia post vaccinica con turbe di statica e deambulazione

^ 1 caso di radicolopatie parestesiche in paziente con ernia



In foto : la pedana usata per l'ETV

discale cervicale e lombosacrale e sclerosi multipla non grave

^ 1 caso di paraparesi spastica, sopravvenuta dopo incidente stradale 30 anni fa; nel tempo era avvenuta una importante deviazione femorale con accorciamento dell'arto inferiore sx per cui la necessità di posizionamento di Ilizarov (oste sintesi dinamica) per poter pareggiare gli arti presso O.C. di COMO. Dopo la rimozione della osteosintesi, è stato preso in carico.

^ 1 caso con postumi spastici emilato dx di ictus cerebri non grave, in encefalopatia cronica

Trattate anche pazienti con seri problemi neurologici ?

Sì, vengono trattati pazienti con patologie indotte oppure per invecchiamento neurologico.

L'invecchiamento neurologico è la conseguenza di una

- **ridotta eliminazione dei cataboliti cellulari**, con il loro **accumulo nei tessuti** e di un
- **aumento dello stress ossidativo.**

Ne consegue la necessità di uno smaltimento attraverso la circolazione sanguigna (venosa e linfatica) che rappresenta, contemporaneamente, la principale causa ed effetto della ridotta eliminazione dei cataboliti.

L'ozono, stimolando il sistema antiossidante mitocondriale, **riattiva la circolazione venosa e linfatica, facilita l'eliminazione dei cataboliti cellulari**; ha, pertanto, di conseguenza, un **notevole effetto anti invecchiamento.**

Quali sono i fattori che de-

terminano l'invecchiamento anticipato?

Nell'**invecchiamento anticipato** possiamo evidenziare: fattori **endogeni** e fattori **esogeni**.

FATTORI ENDOGENI:

Il non utilizzo dell'ossigeno : IPOSSIA:

Uno stato ipossico può avere diverse cause; e provoca nelle cellule dei mammiferi molteplici danni, dal momento che la mancanza di un costante apporto di ossigeno causa un invecchiamento cellulare degli organi interni e del corpo in generale. Le cause principali sono:

- il **disequilibrio idrico**
- degli ambiti **intra ed extra** cellulari e della composizione della materia costituente le strutture cellulari,
- il **disequilibrio elettrolitico** delle strutture di permeabilità selettiva cellulare e
- il **deficit immunitario** minor risposta corporea alle aggressioni interne ed esterne per deficit delle **placche di Peyer** (sistema linfoghiandolare insito nell'intestino) pertanto deficit delle immunoglobuline e **DISBIOSI.**

FATTORI ESOGENI:

Ambiente

L'**acqua** che utilizziamo e l'**aria** che respiriamo.

Sedentarietà della vita moderna rappresentata dalla **casa**, dall'**automobile**, dal **lavoro.**

Quali mezzi possiamo avere a disposizione per

prevenire e attenuare l'invecchiamento?

La medicina moderna si avvale **sempre più** dell'utilizzo dei **test genetici** come ausilio ai test convenzionali.

I test genetici valutano il **DNA** della persona, dando un'importante informazione clinica del paziente.

Queste **analisi genetiche personalizzate** si effettuano attraverso un semplice **brush** che raccoglie all'interno della bocca dalle mucose, le cellule contenenti il nostro DNA; pertanto non sono test invasivi e possono essere effettuati a qualsiasi età: vengono eseguiti in collaborazione con il laboratorio IMGEP di Milano di cui siamo referenti.

Il test è **finalizzato** alla valutazione dei **fattori** che predispongono all'invecchiamento neurologico.

Tra cui troviamo le più comuni patologie:

- **Alzheimer**
- **Demenza senile**
- **Demenza vascolare**

Per la **prevenzione primaria**, il periodo della vita utile per effettuare il test genetico va dai **40 ai 65** anni, dai **65 in poi** è possibile fare **prevenzione secondaria.**

In base al risultato del test è possibile indicare una terapia adeguata al profilo del rischio.

Carlo Linosa



Domenico De Felice: un grande oculista al servizio del paziente

“Tanto è stato fatto in questi ultimi anni, specie con il laser a eccimeri che corregge i difetti della vista”

Dalla cataratta al cheratocono, dal laser a eccimeri che permette di correggere i difetti visivi più ricorrenti come miopia, sono tanti i progressi fatti dall'oculistica in questi ultimi anni che andiamo ad affrontare con un esperto come il dottor Domenico De Felice, che si occupa di questa disciplina da oltre 36 anni.

Milanese, il dottor De Felice dal 1981 ad oggi è oculista presso la casa di cura San Camillo di Milano ed è conosciuto ai lettori de Il Fatto Quotidiano per aver scritto oltre 300 articoli di “sanità sociale e dove tuttora collabora.

Dottor De Felice, c'è qualche speranza per chi porta

gli occhiali di vedere ridotte le proprie diottrie?

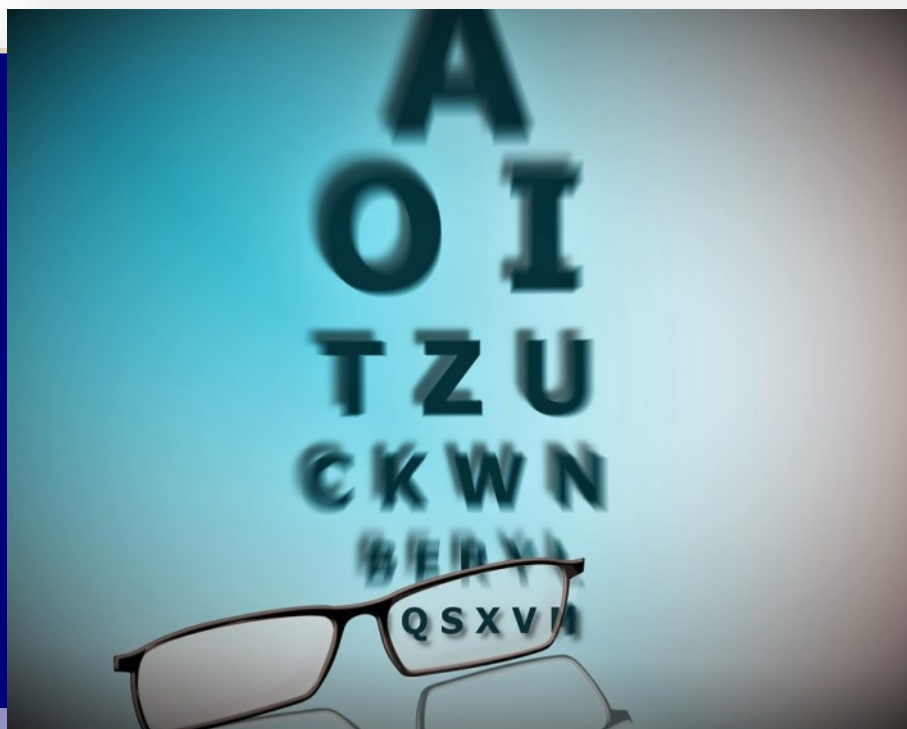
“Iniziamo innanzitutto col differenziare i decimi dalle diottrie, spiega il dotto De Felice. E' bene non confondere perché queste ultime non sono altro che il potere della lente di correggere i difetti visivi.

Tanto è stato fatto in questi ultimi anni, continua il dottor De Felice, specie con il laser a eccimeri che corregge i difetti della vista, ma è opportuno selezionare bene il paziente. Buoni successi hanno dato per difetti come miopia e astigmatismo da due a otto diottrie. Tuttavia è meglio fare questo tipo di interventi da giovani, non superare cioè i 40 anni di età.

Per l'ipermetropia (l'occhio più piccolo), invece, i rischi di complicanze e insuccessi sono più evidenti”.

E per il cheratocono?

“Il cheratocono, difetto degenerativo della parte anteriore dell'occhio, riguarda la cornea che da sferica diventa a forma di cono. L'immagine per il paziente diventa deformata. Se la patologia non è progressiva, nelle forme lievi cioè, si utilizzano le lenti a contatto, morbide la cataratta. Innanzitutto si è passati, per l'intervento, dall'anestesia generale



In foto : Test per gli occhi

all'anestesia topica, instillando nell'occhio solo alcune gocce di collirio. Successivamente, attraverso un facoemulsificatore, si frantuma il nucleo e lo si aspira per inserire il cristallino artificiale".

E per una delle patologie più diffuse dell'occhio come la cataratta, quali progressi sono stati fatti?

"Negli ultimi 30 anni i progressi sono stati enormi per curare la cataratta. Innanzitutto si è passati, per l'intervento, dall'anestesia generale all'anestesia topica, instillando nell'occhio solo alcune gocce di collirio. Successivamente, attraverso un facoemulsificatore, si frantuma il nucleo e lo si aspira per inserire il cristallino artificiale".

Sempre più persone anziane vengono colpite dalla degenerazione maculare senile, di cosa si tratta?

"La degenerazione maculare è legata all'età ed è una patologia che colpisce la zona centrale della retina, det-

ta appunto macula. Purtroppo è ad andamento progressivo e può portare alla cecità, se si presenta nella forma umida. Fino ad oggi sono state proposte diverse possibilità terapeutiche ma i risultati sono mode-

sti".

Giulio Rocca



In foto : Domenico De Felice



Sindrome da rientro:

Perché dopo le vacanze ci sentiamo stanchi?

“Lo stress è la risposta fisica, psicologica ed emotiva che l'organismo mette in atto quando è soggetto agli effetti prolungati di “stressor”

Nell'era delle caverne, al sopraggiungere del pericolo, il sistema di adattamento e gestione dello stress, serviva a reagire prontamente agli eventi ambientali e agli attacchi di animali pericolosi; oggi, il sistema di all'erta viene continuamente turbato da perturbazioni sul nostro DNA attraverso inquinamento atmosferico ed elettromagnetico, inquinamento del cibo, il rumore, alterazione del ritmo sonno veglia, cattivo stile di vita stressante, per cui un fatto straordinario anche minimo manda in tilt tale sistema con anomale cascate ormonali.

Una complessa rete di collegamenti neuro endocrini sono responsabili della gestione e del controllo delle risposte a stimoli esterni (psiche, sistema nervoso, sistema endocrino, sistema immunitario sono collegati biochimicamente). Una perturbazione della nostra omeostasi (equilibrio) attiva negli stress acuti (un esame, una promozione, una separazione coniugale, un episodio improvviso) causa attraverso una risposta neuro-endocrina un **cambiamento idoneo e congeniale** e un **nuovo equilibrio: Eustress** ; il **Distress** invece è uno stress con cambiamento percepito come **negativo** per cui non si riesce ad adattarsi.

Lo stress è la risposta fisica, psicologica ed emotiva che l'organismo mette in atto quando è soggetto agli effetti prolungati di “stressor” (stimoli fisici, mentali, sociali o ambientali).

Con il termine “stress” si intende vari cambiamenti fisici: aumento del battito cardiaco, della frequenza respiratoria, dilatazione delle pupille, dirottamento del sangue ai muscoli degli arti inferiori che permettono di rispondere e far fronte velocemente alle situazioni percepite come pericolose.

La reazione di stress è una reazione naturale estremamente utile che permette di adattarsi ed affrontare cambiamenti, pressioni e difficoltà; può diventare una **risposta negativa**, quando è **cronicamente attiva**.

Lo stress

Lo stress (alterazione dell'omeostasi) agisce sull'asse ipotalamo – ipofisi – surrene; attiva una risposta che parte dall'**ipotalamo**, da cui partono due vie (chimica e nervosa) che influiscono con un meccanismo a cascata sulle **ghiandole surrenali** portando alla liberazione di **cortisolo** e **adrenalina**: questi due ormoni sono i responsabili delle reazioni fisiche allo stress e grazie a loro possiamo reagire in pochissimo tempo allo stimolo ed impariamo a riconoscere i sintomi dello stress e gestirlo. Ma, se la loro produzione viene **stimolata continuamente**,



portano nel tempo ad un **esaurimento** della funzionalità surrenalica con possibili **atrofie** della ghiandola..

Molti stimoli stressogeni moderni non si possono eliminare; la soluzione per non soccombere allo stress è iniziare a gestire i sintomi e le cause: il cortisolo provoca iperglicemia e causa una risposta pancreatica reattiva che riabbasserà i livelli di glucosio nel sangue.

La persona stressata è soggetta quotidianamente più volte a questo alternarsi, anche se non mangia : avrà momenti di improvviso bisogno di carboidrati per tentare di ristabilire un livello glicemico fisiologico.

In certe situazioni, anche con le migliori intenzioni, sarà impossibile non mangiare dolci; e se anche il soggetto riesce a resistere alle tentazioni, sotto stress la fluttuazione ormonale provocata dallo stress induce l'accumulo di grasso corporeo in zone specifiche. I tentativi di adattamento alla presenza continua di agenti stressanti possono esaurire le risorse corporee e renderci vulnerabili alle malattie. Un disturbo fisico fastidioso è una opportunità e un invito da parte del nostro corpo a prenderci cura di noi.

Il cortisolo

Il cortisolo inibisce la conversione dell'ormone tiroideo nella sua forma attiva, diminuendo la funzionalità tiroidea.

Inoltre è stato studiato un circuito bidirezionale tra cervello e intestino "GUT_BRAIN AXIS" che sfrutta le stesse cellule e le stesse molecole in entrambi le sedi e spiega molte risposte psicosomatiche. (ICSLG : aumento dell'infiammazione e della permeabilità intestinale):

disturbi dell'apparato gastrointestinale (gastrite, colite, ulcera) dell'apparato cardiocircolatorio (tachicardia, aritmia, iper-

tensione) dell'apparato respiratorio (asma, iperventilazione), dell'apparato urogenitale (dolori mestruali, impotenza, eiaculazione precoce, enuresi), della pelle (psoriasi, acne, dermatite, prurito, orticaria, secchezza cutanea e delle mucose, sudorazione eccessiva), del sistema muscolare (cefalea, torcicollo, crampi, mialgia)

Lo stress cronico può portare a diverse conseguenze a livello fisico (ipertensione arteriosa, problemi cardiaci e del sistema immunitario), psicologico (stanchezza, tensione e irritabilità....) e sociale (diminuzione dei contatti....).

Esistono molte strategie: tentare di cambiare le cose, provare a cambiare prospettiva, pianificare gli impegni, prendersi delle pause dividere i compiti in piccoli obiettivi, gestire il tempo organizzandosi e imparando a delegare, cercare sostegno, pensare positivo, ridere, fermarsi e fare respiri profondi, svolgere attività fisica, adottare una corretta alimentazione, dormire sufficientemente per ricaricare il corpo, dedicare del tempo a se, esprimere i sentimenti.

Altre strategie

Tecniche di respirazione e tecniche di rilassamento, percorsi di **mindfulness** (finalizzati all'allenamento della consapevolezza personale nelle sue componenti di emozioni, corpo, pensieri), percorsi di supporto psicologico e psicoterapia.

Sintomi come irritabilità, stanchezza profonda, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, mal di testa, perdita di

peso rappresentano la **sindrome da rientro**, per cui è utile **prendersi almeno un giorno "cuscinetto"**.

E' un disturbo dell'adattamento che può presentarsi con diversi sintomi nella fase di passaggio tra un **periodo di allentamento delle tensioni** e la **ripresa delle abitudini ordinarie**:

Il progetto non è solo programmare l'immediato futuro, ma sperare di conservare il lavoro presente in precedenza (facile preda di ansia).

Nel loro sviluppo gioca un ruolo chiave lo stress che agisce sul cosiddetto **asse ipotalamo-ipofisi-surrene**. L'ipotalamo controlla il rilascio di ormoni da parte dell'ipofisi che agiscono sulle ghiandole surrenali, le quali producono i cosiddetti ormoni dello stress: adrenalina e cortisolo.

Durante un periodo di allentamento delle tensioni come accade in vacanza questo sistema **si mette un po' a riposo** rispetto al ritmo abituale; il rientro alla vita normale, specie se repentino, costringe il sistema e in particolare i surreni a un super lavoro, pertanto diventa normale avere qualche difficoltà a rispondere alle esigenze della vita di sempre.

Il rischio di sviluppare la sindrome da rientro è maggiore per il lavoro di tipo intellettuale: per gestire questo fenomeno del menage lavorativo e familiare occorre prendersi **almeno un giorno "cuscinetto"** prima di recarsi in ufficio e cominciare gradualmente il lavoro, rinviando gli impegni più gravosi alla seconda metà della settimana

Sindrome da rientro



Alcune regole per affrontare meglio il ritorno alla quotidianità

- dormire bene ed evitare di passare dalle 8/10 ore di sonno del periodo di vacanze alle 6/7 ore del rientro: bisogna resettare il ritmo sonno veglia per rientrare con gradualità nei parametri standard
- praticare movimento (specie se le ferie sono state attive), aiuta a dominare lo stress e a riposare meglio
- abituarsi con gradualità senza avere un impatto brusco alle temperature e ai ritmi cittadini: il lavoro deve essere ripreso gradualmente
- prendere sole (il passaggio dalla luce del sole alla luce artificiale può danneggiare: è utile una passeggiata all'aria aperta nella pausa pranzo)
- praticare una alimentazione corretta: il cervello ha bisogno di **carboidrati semplici** (saccarosio, miele, frutta) e **complessi** (pane, pasta, riso, cereali)
- essere **ottimisti**: occorre fare pensieri positivi e ritagliarsi degli spazi di riflessione con attenzione sulle nostre capacità. E ritagliarsi un po' di spazio per rilassarsi
- prendersi delle pause frequenti (5 minuti ogni tre ore)

per riattivare la circolazione e riposare gli occhi

- in camera da letto occorre eliminare tutte le tecnologie (televisione, computer, cellulare)
- gli studenti devono tornare a scuola con gradualità: cioè occorre dare tempo di abituarsi alle lunghe (?) ore che dovranno trascorrere seduti per fare i compiti.
- concedersi weekend di relax per sé e la famiglia a fine settimana.

Franco Rosso

“Concedersi weekend di relax per sé e la famiglia a fine settimana”



In foto : relax in famiglia



Approfondimento:

Il dott. ROSSO FRANCO ALBA

(www.infiammazionedintorni.it) consiglia questi protocolli:

- **Alimentazione idonea**
- **Ormesi** (reazione adattativa): nei casi di carenza di cortisolo, risulta estremamente utile l'integrazione di **piante ad azione immunostimolante** come **Echinacea** ed **Elicrisio**, di sostanze ricche in **saponine steroidee** come **Sal-sapariglia** ed **Eleuterococco**, oltre che di **sostanze inibenti la degradazione del cortisolo** come la **Liquirizia**.
- **Kinesiterapia** con approccio globale rieducativo ed olistico
- **Terapia vibrazionale** distrettuale e **proprio-cettività** con strumentazione di ultima generazione
- **Ionorisonanza ciclotronica endogena / Biorisonanza** con la ricerca delle frequenze giuste
- **Piccola e grande autoemoinfusione, insufflazioni rettali**



In foto : Giancarlo Sattanino

“Un piatto di una volta, robusto e aggressivo e, perché no, trasgressivo”

Le Grive

Nei tempi andati il giorno di ammazzare il maiale, **masè 'l crin**, era momento di fatica e di festa. Di fatica, tanto che venivano i vicini a dare una mano, di festa perché al lavoro seguiva la sera stessa la cena fatta con tutte le parti deteriorabili del maiale, gli uomini a tavola, e le donne in cucina a friggere e a servire i vassoi caldissimi agli uomini. Così nasce la tradizione piemontese della **fricia**, del gran fritto misto che oggi si compone di maggior numero possibile di pezzi, dolci e salati, mentre allora era fatto di frittura bianca, cioè polmone, frittura nera, cioè fegato, con salsiccia, sanguinacci, cervella, qualche bisticchina e le grive; unica componente dolce, il semolino. La griva è uno dei nomi del tordo, uccello pregiato per i cacciatori, che il Vialardi definisce: "...di piccole dimensioni, eccellente". Molte e diverse le ricette per le grive, ma sono fatte con fegato, cuore, carne magra, pancetta, pasta di salsiccia, il tutto amalgamato con parmigiano, uova, noce moscata e

bacche di ginepro: ancora poi avvolto nella retina (omento) di maiale. Oggi se ne fa una versione più alleggerita ma sempre elegante, forte di profumo e di gusto, dominato dall'aroma del ginepro. E' un piatto di una volta, robusto e aggressivo, e perché no, trasgressivo, se paragonato al nostro mangiare quotidiano giustamente ipo-calorico, ipo-sodico, ipo-lipido, ipo-glucidico, ipo-tutto, insomma!



Se analizziamo le caratteristiche avremo un profumo speziato aromatico e un gusto carneo e moderatamente amaro, con finale speziato e piccante, molto pervasivo; il suo abbinamento con un vino richiede qualche riflessione. La prima risposta, forse facile, senza

rischi porta a scegliere un vino bianco strutturato, dal generoso corredo olfattivo, quasi penetrante, e un corpo muscoloso, sodo, e buona permanenza: e allora quale? Traminer Aromatico, Riesling Renano, Lugana riposato sui lieviti... e da casa mia, dall'Astigiano? Un vino morbido e robusto insieme, un cavallo da lavoro e non da parata, anche profumato, da bere, non da sorbire...il nome? **Teresa**, si proprio così, Teresa, cercatelo e poi mi direte cosa ne pensate.

Giancarlo Sattanino



In foto : Fricia Piemontese

Il personaggio



“si è sempre distinta per l'ecletticità e creatività dei suoi progetti”

Tiziana Palazzo: *Eclettica Eccellenza dall'Hypnowater® al GWC®*

Tiziana Palazzo CHT Certified Hypnotherapist, riconosciuta dalla I.H.A. International Hypnosis Association U.S., certificata U.S Board of Clinical Hypnosis, A.H.A. American Hypnosis Association U.S.. CEO e Founder di Top Project Life & Business Consulting, Overego® la prima piattaforma italiana a vocazione globale per il self-help efficace, SAGEisPOWER® il percorso trasformativo rapido per donne in transizione emotiva e l'Unico metodo al mondo HYPNOWATER® ideato per riequilibrare, ricaricare e ricalibrare il proprio subconscio per un assetto mentale di Successo.

Autrice di “Chiudere una relazione” “Dall'Ego alla Mission” edito da Bruno Editore e Mon-

dadori, ed il Best Seller “Oltre Tutto... Vola” edito da Overego Edition. Ambassador e direttrice del prestigioso Club internazionale a Milano, per donne imprenditrici *The Global Woman Club*. Produttrice, presentatrice e ideatrice del format, dei programmi televisivi: Overego e Il Pero nell'Uovo con lo Chef Maitre Escoffier Luigi Pero, in onda su Telero-magna ed il circuito 100Tv.

Tiziana Palazzo, Pugliese di nascita e Romagnola di adozione, nei suoi 25 di esperienza professionale, nell'ambito della formazione e crescita personale si è sempre distinta per l'ecletticità e creatività dei suoi progetti, oggi apprezzati anche a livello internazionale, che l'hanno investita del prestigioso incarico di Ambassa-

Global Woman CLUB MILAN

EMPOWERING WOMEN BUSINESS EVENT

MIRELA SULA TIZIANA PALAZZO

www.globalwoman.co 18 November club@globalwoman.co

In foto : prossimo evento organizzato da Tiziana Palazzo

dor in quel di Milano per il noto GWC Global Woman Club, che ha come scopo quello di promuovere a livello globale il talento dell'imprenditoria femminile. Ha creato overego.com la prima piattaforma italiana a vocazione globale per il self-help efficace. Da sempre ha dedicato la sua vita alla ricerca del Ben-Essere attraverso soluzioni sostenibili ed efficaci. Ad esempio nella sfera emozionale umana, tutte le cellule del corpo reagiscono a tutto ciò che riguarda i nostri dialoghi interiori e dunque alle nostre credenze. La negatività è deleteria persino al nostro sistema immunitario e svariate scuole di pensiero, alcune antichissime, mettono al centro la pratica della meditazione, della preghiera e dell'ipnosi come strumenti di riequilibrio emozionale.

Le ferite dello spirito che sono costantemente riaperte durante il giorno sono guarite dal sonno, che le copre e le protegge. L'azione terapeutica del tempo si basa in parte su questo, come sosteneva Sigmund Freud.

In tal senso l'ipnosi, l'auto-ipnosi unita a terapie cognitive è uno strumento molto potente per il superamento di particolari percezioni emozionali ed esperienziali.

Per troppo tempo l'ipnosi è stata bistrattata come scienza ma oggi finalmente, grazie al Functional **Neuroimaging** che corrisponde all'utilizzo di tecnologie di neuroimmagine in grado di misurare il metabolismo cerebrale, al fine di analizzare e studiare la relazione tra l'attività di determinate aree cerebrali e specifiche funzioni cerebrali, le Neuroscienze ridonano all'ipnosi il giusto valore terapeutico.

Per molti la parola ipnosi e auto-ipnosi evoca qualcosa di negativo ed oscuro ma in realtà, l'ipnosi è un processo di massimo risveglio della coscienza e focalizzazione a cui accediamo in modo naturale

ogni giorno ed innumerevoli volte in maniera inconsapevole.

Tra lo *stato di trance* a più livelli di profondità e i *metodi di induzione* alla trance c'è una significativa differenza. Si può parlare di due macro modalità: Progressive-Relaxation (rilassamento progressivo) e lo Shock-Induction (l'induzione Shock), per ognuna di queste ci sono differenti specializzazioni o scuole di pensiero, tra cui quella Ericksoniana e quella Mesmeriana in cui vengono utilizzati metodi diversi d'induzione, anche attraverso l'ipnosi conversazionale.

Per molti comunque l'ipnosi è sinonimo di performance imbarazzanti, da palcoscenico, ma in realtà essa è un fenomeno reale e tangibile che sta diventando in modo progressivo, uno strumento utile per scoprire molto di più sui processi mentali umani e sui disturbi neurologici, ancora inesplorati dal punto di vista medico.

Gli psicologi David Oakley e Peter Halligan hanno infatti scritto una revisione autorevole, sfatando tutti i miti riguardo l'ipnosi e provando l'efficacia dell'ipnosi anche con le neuroscienze. Dunque l'ipnosi non è una qualche forma di sonno indotta, anche se gli studi di ipnosi classica etichettano ancor oggi la condizione di controllo con "stato di veglia", ma bensì è emerso dai nuovi risultati del Neuroimaging cerebrale di David Oakley e Peter Halligan, che l'ipnosi è una forma di coscienza distinta.

Grazie al Neuroimaging Funzionale del cervello si è dunque riusciti a sollevare il coperchio della scatola nera. Nella ricerca, dopo un'induzione ipnotica di successo, che prevede l'utilizzo di strategie mentali per raggiungere "uno stato di attenzione, focalizzato e concentrato", i partecipanti hanno mostrato che l'induzione ipnotica diminuisce l'attività

anteriore predefinita del cervello, nota come DMN default mode network di recente scoperta, che esegue l'attivazione di diverse modalità del cervello, quando si disimpegna dal mondo esterno, insieme ad una maggiore attività nei sistemi prefrontali di attenzione.

Dunque dopo l'induzione ipnotica o in alcuni casi anche senza di essa, i partecipanti esposti a suggestioni, possono sperimentare alterate sensazioni percettive o corporee. I risultati di Neuro-Imaging, indicano che queste sensazioni alterate, sono reali e non sono semplicemente immaginate.

Un'altra linea di ricerca esplora i correlati della suggestività ipnotica, che sembra essere un tratto altamente stabile ed ereditabile. Essi non si correlano con le dimensioni principali della personalità, ma si correlano con la creatività, l'empatia, l'assorbimento mentale, la fantasia e l'aspettativa delle persone che saranno soggette a procedure ipnotiche.

Molti sintomi sono inspiegabili dal punto di vista neurologico, e sono senza alcuna causa organica apparente ed è qui che l'ipnosi si rivela particolarmente utile come un nuovo modo per modellare, esplorare e trattare i sintomi della gente. "La disposizione psicologica a modificare e a generare esperienze dopo un suggerimento mirato, rimane una delle abilità cognitive più significative, ma sottovalutate, data la sua influenza causale che colpisce il comportamento e la coscienza", hanno dichiarato Oakley e Halligan.

Ed è anche grazie a queste nuove ricerche e al comprovato impatto benefico delle acque termali, che il corpo e la mente ne beneficiano a più livelli, per cui, il metodo HY-PNOWATER® ideato da Tiziana Palazzo CHT per riequilibrare, ricaricare e ricalibrare il subconscio per un assetto

Il personaggio



mentale di Successo, è l'esperienza tra le più efficaci ed unica al mondo.

Per scoprirne di più visitate il suo sito
www.tizianapalazzo.com

Fonti:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19782614>

<http://thepsychologist.bps.org.uk/volume-22/edition-10/restless-brain>

Oakley DA e Halligan PW (2013). Suggestione ipnotica: opportunità per la neuro-

scienza cognitiva. *Nature Reviews Neuroscience*, 14 (8), 565-76 PMID: 23860312

David Oakley Division of Psychology and Language Sciences, University College London, WC1H 0AP, UK. e Peter Halligan School of Psychology, Cardiff University, CF10 3AT, UK.

*“per riequilibrare,
ricaricare e
riequilibrare il
subconscio per un
assetto mentale di
successo”*



In foto : Tiziana Palazzo



Il cibo come cura della mente e del corpo

“Una tendenza wellness è offrire trattamenti di food therapy”

Di questo ne scrivo e ne parlo da tempo ed è innegabile che una buona e sana alimentazione può prevenire una quantità immensa di malattie; negli ultimi tempi leggo sempre più spesso di patologie curate solo con una precisa somministrazione di cibi. Ho letto di risultati soddisfacenti su malati di prostata oppure affetti da cardiopatie.

Una **tendenza wellness** è quella di offrire trattamenti di food therapy, ossia cure a base di ingredienti commestibili. Un toccasana per corpo e mente.

Si dice che fosse tradizione delle donne russe portare con

sè un piccolo contenitore con del caffè al solo ed unico scopo di sfregarlo sulle parti del corpo maggiormente intaccate dall'adiposi. La **caffeina** accelera il metabolismo favorendo l'eliminazione delle cellule lipidiche “ormeggiate” su fianchi e glutei. Ecco quindi trattamenti a base di caffeina con le sue caratteristiche stimolanti, drenanti e antistress oppure a base di **uva**, i cui effetti antiossidanti e rassodanti sono ideali per massaggi anti-age.

Ma non dimentichiamo le **spezie**, i cui benefici variano con il variare della tipologia utilizzata. Il **curry** ha proprietà benefiche sul cervello e viene impiegato in particolar modo per





bagni idromassaggio. Il *ginepro* favorisce la digestione, la diuresi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Gli *agrumi*, ottimi sia per il benessere della mente che per quello del corpo. La contemporanea presenza di alti livelli di potassio e bassi livelli di sodio rende importanti questi frutti per abbassare la pressione, glucosio e fruttosio vengono assimilati molto rapidamente e usati in caso di stress e spossatezza. in aroma terapia l'arancio è un potente rilassante.

Gli scienziati hanno più volte sottolineato che il **cacao** con-

tiene sostanze psicoattive come: serotonina, teobromina e caffeina tra le più note le quali avrebbero effetti euforizzanti sull'organismo e sulla psiche.

Dai segreti della tradizione Maya ed Azteca alle più avanzate ricerche della cosmetologia moderna, la **cioccolatoterapia** è la nuova frontiera del benessere. Si basa sugli importanti componenti del cacao: l'elevata concentrazione di sali minerali, le numerose vitamine, Gli effetti benefici di questi elementi coprono un vasto campo

d'azione.

La *cioccolata* agisce positivamente sull'umore, è una sorta di antidepressivo grazie all'accresciuta produzione di endorfine. È un antiossidante e ha un'azione vasodilatatrice.

Sì, capisco che per uno come me ormai brizzolato cinquantenne e sovrappeso servirebbe un miracolo più che una wellness therapy ed è per questo motivo che da anni urlo al mondo intero i vantaggi di quella che io chiamo **l'Italian food therapy**.

Io quando mangio bene e bevo moderatamente ottimi vini sono l'uomo più felice del mondo...

Luigi Pero

www.almangiacbevi.it





Plastica sì o plastica no?

Acqua minerale, prosciutto, detersivo per i piatti, bagno schiuma e bustine di cibo per i cuccioli di casa. La plastica ha silenziosamente conquistato le nostre vite. La domanda "siamo sicuri che non fa male?"

almeno una volta ce la siamo posta, magari leggendo articoli di autorevoli quotidiani, post veloci sui social network o guardando servizi televisivi.



"La prima regola è rispettare l'idoneità alimentare"

La plastica Amica

Se guardiamo alle plastiche come imballaggi il lato amico appare immediatamente: protegge i cibi e quindi ne allunga la vita; alleggerisce le bottiglie così che trasportiamo solo il peso del prodotto e non del contenitore. Il lato meno amichevole è il volume che genera nel nostro bidone della plastica: è molto leggera e ne basta poca per fare un imballaggio; Una bottiglia da un litro e mezzo, incluso il tappo, pesa appena 20grammi. E' facile vedere il lato amico anche quando entriamo in un ospedale o in farmacia: le sacche del sangue per le trasfusioni non esisterebbero, i bisturi sarebbero più pesanti, le siringhe da sterilizzare ogni volta e le mani senza guanti monouso da lavare in continuazione.

Ma la plastica è anche amica della salute o il prezzo per la

maggiore comodità e maggior igiene lo paghiamo in "cessioni"? Ovvero la plastica in cui sono confezionati i cibi ed i liquidi possono cedere delle sostanze contaminanti e quindi mangiandoli ingeriamo anche sostanze dannose? Una prima riflessione va fatta sul termine plastica, perché non ne esiste una sola, ma ne esistono tante ed hanno caratteristiche così differenti da renderle adatte ad un uso piuttosto che un altro. Con un po' di attenzione lo vediamo ogni giorno: una bottiglia di acqua è rigida e trasparente, mentre una bottiglia di candeggina è opaca e morbida. Quelle destinate a contenere alimenti sono dette "idonee al contatto alimentare" perché devono rispettare esami e controlli fissati da ministero della salute e le riconosciamo perché devono avere il simbolo della idoneità (una posata ed un bicchiere stilizzati assieme).

La prima regola dunque è rispettare l'idoneità alimentare: se ci serve un grosso contenitore in cui mettere dei cibi –



lavare l'insalata- è necessario usare una ciotola che riporti il marchio di idoneità alimentare e non una ciotola qualunque. Per conservare i cibi nel freezer dobbiamo usare i sacchetti marchiati e non il sacchetto ricevuto dal negoziante per portare a casa gli acquisti. Banale? Forse sì se guardiamo gli usi di casa nostra, ma, se pensiamo ai bar, ai ristoranti così come alle sagre o alle feste di paese scopriamo che il controllo più accurato delle ASL è svolto proprio sui contenitori in cui i cibi sono conservati e lavorati.

Attenzione agli Allarmismi

Qualche anno fa il caso del "biberon di plastica" che rilasciava sostanze tossiche ha conquistato importanti spazi sui media al punto che ha gettato un'ombra sulla sicurezza di tutte le bottiglie in plastica a causa dell'uso improprio del termine *plastica*. In realtà si trattava di un solo tipo di plastica, il bisfenolo A, che noi conosciamo comunemente

come policarbonato. Viene usato spesso per mobili, lastre e componenti di arredo e assai raramente per uso alimentare. Il fatto, pur gravissimo, non riguardava però in alcun modo le plastiche per confezionare che vediamo abitualmente nei supermercati –*vedi scheda simboli*– ma solo e soltanto il Bisfenolo A e per giunta lavorato su una linea di produzione che non rispettava limiti e controlli.

Oggi on line è possibile trovare studi in cui le "cessioni" delle plastiche usate per confezionare gli alimenti sono superiori a quelle fissate dalla legge. Leggendo approfonditamente si scopre che si tratta di studi in cui le prove sono state fatte in condizioni di uso "anormali" cioè al di fuori di quello che il normale contesto di utilizzo. Non dobbiamo dimenticare che il fenomeno della cessione di sostanze dal contenitore al contenuto è un fenomeno fisiologico che riguarda anche altri materiali, non solo le materie plastiche. Chi usa abitualmente teglie, contenitori usa e getta in alluminio o fogli per avvolgere i cibi sa che non li deve mai usare con sostanze acide co-

me il limone o l'aceto, perché il rischio è la cessione di sostanze al cibo.

In un mondo che va sempre più di fretta è inevitabile cercare di classificare velocemente ogni cosa come amica o nemica. Le plastiche ed il loro uso sono un caso esemplare: istintivamente vorremmo farne a meno, ma sono parte delle nostre vite e quindi come fare? La risposta arriva passo passo. Il primo step è ricordarsi di usarle in modo corretto e rispettando le indicazioni che sono impresse obbligatoriamente sul contenitore. Una volta compreso questo, arriva il secondo step: come ridurre l'impatto sull'ambiente? Noi davvero possiamo fare qualcosa? Dal momento che ogni bottiglia, ogni vaschetta, ogni sacchetto in plastica arriva nelle nostre case sotto forma di imballaggio e ne esce come rifiuto la risposta è ovviamente scontata.

Monica Pasquarelli

(Nel prossimo numero cercheremo di capire come il nostro benessere passi attraverso il benessere del nostro pianeta ed il nostro cassetto dell'immondizia ha un ruolo importante. Quello che mettiamo nella differenziata va davvero al riciclo? Che cosa si fa con i materiali riciclati?)



Approfondimento: Le Plastiche



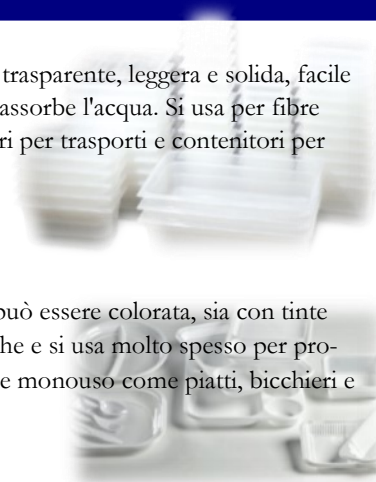
PET

PET: (*polietilentereftalato*) La sua caratteristica di "fare barriera" la rende una plastica molto adatta a confezionare i liquidi gasati. Si usa per produrre bottiglie, ma anche fibre sintetiche per abbigliamento.



PP

PP (*polipropilene*): trasparente, leggera e solida, facile da colorare, non assorbe l'acqua. Si usa per fibre tessili, contenitori per trasporti e contenitori per alimenti.



HDPE

HDPE (*polietilene alta densità*) e LDPE (*polietilene bassa densità*). La materia plastica più diffusa perché ha ottime proprietà isolanti ed è molto economica. La troviamo per confezionare detersivi per la casa.



PS

PS (*polistirene*): può essere colorata, sia con tinte lucide che opache e si usa molto spesso per produrre le stoviglie monouso come piatti, bicchieri e posate.



“I 27 alberi piantati a Gerusalemme e dedicati a Falcone, Borsellino e altri 25 magistrati italiani uccisi”

“Chi ha paura muore ogni giorno, chi non ha paura muore una volta sola”

Il 6 settembre, a venticinque anni dall'eccidio di Giovanni Falcone e di Paolo Borsellino uccisi assieme agli uomini di scorta, Israele dedica alla loro memoria e a quella degli altri 25 Magistrati assassinati dalla mafia e dal terrorismo, un bosco di 27 alberi messi a dimora vicino a Gerusalemme all'interno della splendida Foresta Presidenziale Tzora.

Una targa commemorativa in metallo alta 7 metri, con inciso

l'elenco dei Magistrati uccisi visibile anche dagli aerei in partenza e in arrivo all'aeroporto di Ben Gurion, porta scritta questa frase: **“Chi ha paura muore ogni giorno, chi non ha paura muore una volta sola”**. L'iniziativa è stata voluta ed organizzata dal professor Enrico Mairov, presidente delle Associazioni *Lombardia-Israele*, della *Mediterranean Solidarity Association* ed anche componente del *Comitato Scientifico del Tribunale delle Libertà*

Marco Pannella,

per commemorare i Magistrati caduti in Italia al servizio della giustizia e della libertà dalla fine della seconda guerra mondiale ad oggi. Il bosco della memoria viene inaugurato alla presenza di un'importante delegazione italiana guidata dai Magistrati Piercamillo Davigo e Stefano Amore, con la partecipazione dell'Ambasciatore italiano in Israele Gianluigi Benedetti e dei vertici del Keren Kayemeth Lelsrael.

Il bosco in memoria dei Magistrati italiani è realizzato dal KKL, Keren Kaye-



In foto : a sinistra, Professor Enrico Mairov

meth Lelsrael, la più antica organizzazione creata da oltre un secolo per contribuire in maniera costante ed efficace allo sviluppo, al risanamento e al rimboschimento sia del territorio israeliano che di molti altri Paesi nel mondo. L'iniziativa è stata promossa assieme all'Associazione *Lombardia-Israele*, alla rivista giuridica

"*Nova Itinera*" fondata e diretta dal Magistrato Stefano Amore e all'Associazione *F.A.B.I.I.U.S. (Friendship Association Between Italy, Israel and United States)*, finalizzata a facilitare gli scambi culturali tra i tre Paesi nei settori quali giustizia, formazione universitaria, welfare, salute ed economia.

fessioni e del volontariato di entrambi i Paesi e fondato sui valori di assistenza e solidarietà come elementi chiave per lo sviluppo della pace nell'area mediterranea. Da oltre trent'anni il professor Enrico Mairov, combattente pluridecorato nella difesa del suo Paese d'origine, opera per la convivenza pacifica nel Vicino Oriente ponendo l'attività medica e umanitaria al centro della cooperazione tra Italia ed Israele, ma coinvolgendo anche tutti i Paesi del Mediterraneo e tutte le categorie sociali in una continua azione di confronto e di collaborazione. Diventa sempre più necessario unire i popoli per affrontare i pericoli delle nuove guerre, per scongiurare il dramma di nuovi genocidi, per evitare nuove violenze, per impedire

Questo progetto nasce nell'ambito dello storico e stretto rapporto di collaborazione nel campo socio-sanitario e umanitario che da anni lega l'Italia a Israele, testimoniato dal forte impegno di medici, di rappresentanti delle diverse pro-



In foto : momenti della cerimonia inaugurale



“Diventa sempre più necessario unire i popoli”

la tragedia delle nuove povertà. Ed è proprio per continuare questo difficile e sofferto percorso di pace che Israele, estremo limite d'Europa, ha deciso di onorare l'Italia commemorando questi Magistrati italiani, esempio di lotta per la Libertà e simbolo di amore per la propria patria. Ma questo è solamente un altro piccolo passo nel lungo e difficile cammino intrapreso per difendere il diritto alla Libertà, alla Giustizia e alla Vita. La sensibilità, il rispetto e la generosità, che ancora una volta Israele sta dimostrando nei confronti dell'Italia, sono un patrimonio comune, un gesto di fratellanza che unisce due popoli e due Stati, che segna il

preciso confine dove è necessario fermare la barbarie della violenza, delle guerre e dell'odio. Il confine d'Europa, il confine della nostra libertà, il confine della nostra cultura, il confine dove viene costruito il futuro delle generazioni è qui, in questa terra sacra e martoriata d'Israele, in questi luoghi dove è in gioco il destino dell'umanità e la pace del mondo. Non dimentichiamolo mai.

Loris Facchinetti

Per gentile concessione de L'OPINIONE



In foto : posa della prima pianta



Associazione di Volontariato “Psich'E” al servizio della gente

“Ciò che si registra in modo preoccupante è l'abbandono in cui si ritrovano i pazienti e i familiari”

L'idea nasce per dare voce a chi non ha voce: Pazienti psichiatrici, familiari dei pazienti psichiatrici ed operatori da sempre misconosciuti e marginalizzati nei servizi sanitari.

Eppure la Legge Basaglia "Riforma Psichiatrica" meglio conosciuta sotto il nome di Legge 180/78, aveva acceso i riflettori in un periodo storico, gravido di processi riformistici che ebbero riscontri legislativi positivi.

A distanza di quasi 40 anni, ci ritroviamo, non solo nella

mancata applicazione della legge circa i diritti dei pazienti, ma soprattutto in un arretramento culturale, sociale, in special modo economico in termini di risorse destinate ai servizi di salute mentale.

Ciò che si registra in modo preoccupante è l'abbandono in cui si ritrovano i pazienti e i familiari di essi, quasi fossero cittadini di serie B.

Le loro istanze vengono puntualmente ignorate dai servizi psichiatrici, appesantiti sempre di più da tagli di risorse economiche operati dalle direzioni generali delle Asl, sulle quali pesa sempre di più il



concetto "Aziendale" da cui scaturisce un'azione limitativa in termini di risorse ai servizi sanitari non produttivi, dove la Salute Mentale parametrata ad altri servizi sanitari rappresenta unicamente un costo enorme, improduttivo e non garante di risposta sanitaria adeguata ai dettami aziendali. Si è caduti in un declino culturale dove la salute del cittadi-

no viene misurata sulla rispondenza di causa/effetto. mi spiego meglio: se in una chirurgia ortopedica vengono applicate 1000 protesi all'anno, il bilancio che viene considerato è il conto numerico degli interventi. In Psichiatria le attività dipartimentali erogate attraverso i servizi territoriali non vengono computate come attività sani-

tarie: di contrasto all'emergenza psichiatrica, alla riduzione del ricorso ai ricoveri in TSO, al sostegno psicoterapeutico ai familiari dei pazienti, ai progetti riabilitativi e di reinserimento sociale e familiare, attraverso gruppi di autoaiuto psichiatrico e di alloggi protetti.

Affiora ogni tanto, scaturente da episodi riportati dalle cronache giornalistiche e televisive, la paura del "Folle".

Per cui si ricade nella logica conservatrice del ritorno a luoghi chiusi, per meglio dire reclusori finalizzati alla garanzia della pubblica incolumità e dell'ordine pubblico.

In tutto questo vi è un paradosso che sarebbe comico se non fosse tragico, visto che si riferisce alla vita delle persone, in questo caso, ammalati non sempre rappresentati.

le risorse economiche destinate alla salute mentale vi sono e sono ingenti.

Qui la nostra denuncia da cui partiamo per una crociata na-





“Qui la nostra denuncia da cui partiamo per una crociata nazionale”

zionale.

Per legge già con il “PROGETTO OBIETTIVO “TUTELA SALUTE MENTALE 1998-2000” si individuavano gli obbiettivi prioritari e i modelli organizzativi a cui bisognava adempiere.

Inoltre, si stabilivano le risorse economiche che le regioni dovevano stanziare per il fabbisogno della tutela della salute mentale (Le Regioni e le Province Autonome destinano, inoltre, ai Dipartimenti di Salute Mentale quote di finanziamento per la realizzazione di strutture territoriali, in particolare residenziali e semiresidenziali. Dette quote possono derivare da programmi finanziati ex art.20 della legge n.67/1988, dall'alienazione dei beni relativi agli ex ospedali psichiatrici (art. 32 della legge 724/1994), da altre disposizioni normative, da fondi propri.)



La verità è che non conviene alienare beni immobili dove le risorse sono vincolate ad un uso specifico, dove la politica sanitaria delle regioni non hanno le mani libere, in più risorse rivolte a persone che nell'agone sociale e politico non rappresentano un interesse.

Di conseguenza immobili sparsi in tutta Italia sono lasciati a deperire in maniera ignobile, senza poter ricavare risorse finalizzate a migliorare la condizione di vita di questi sofferenti e delle loro famiglie.

*Antonio Barometro
Presidente Associazione
“Psich'E” Napoli*





Family Health: La prevenzione comincia da noi

La tua storia della tua salute
dipende da te. La

*“risponde al bisogno
‘ciò che serve quando
serve’ ”*

E' arrivato il portale **Family Health** per ricordarci che la nostra salute è un bene prezioso nelle nostre mani e la prevenzione comincia da noi. Non è l'ennesima nuova app, ma uno strumento digitale gratuito da portare sempre con sé sul proprio smartphone, che integra e completa il Fascicolo Sanitario Regionale.

Avete presente quando dovete correre dal medico per il vostro controllo periodico e non trovate gli ultimi referti? O quando vi occorre il certificato vaccinale di vostro figlio e dovete richiederlo al Centro di riferimento perché avete dimenticato dove lo avete riposto l'ultima volta?

Ecco il **Fascicolo Sanitario Digitale personale Family Health** risponde al bisogno “ciò che serve quando serve”. È un'area riservata del sito <https://familyhealth.it/> che consente agli utenti di creare cartelle personalizzabili e raggruppare gli eventi sanitari e le

informazioni della propria storia sanitaria (visite, analisi, terapie...), ma anche quella della propria famiglia. Il sistema è semplice

e non è possibile sbagliare nell'inserimento dei dati, perché l'utente ha solo l'impegno di mettere la spunta alle voci che lo riguardano nella scheda dell'anamnesi personale, patologica e familiare.

Così diventa uno strumento importante per facilitare, anzi rivoluzionare, la comunicazione medico paziente e consente di mettere in relazione gli stili di vita con i fattori di rischio e la familiarità per stabilire la possibile insorgenza di una malattia e personalizzare il percorso di cura.

Si rivolge a tutti e può essere in particolar modo apprezzato dalle mamme perché semplifica loro la vita. Come? Permettendo di inserire tutti i dati e gli eventi sanitari del proprio figlio, a partire dalla nascita. E referti, ricordi, visite, esiti saranno conservati tutti in uno stesso luogo, per sempre. Sempre a portata di click.

Al **Fascicolo Sanitario Digitale personale (FSDp)** si accede gratuitamente con una semplice registrazione. Una volta inseriti i diversi dati e documenti, anche quelli scaricati dal Fascicolo Sanitario elettronico regionale e dai link a tutte le strutture sanitarie private e pubbliche, ciascuno potrà:

- **raccogliere** i dati anamnestici della persona e quelli della propria famiglia di origine
- **ordinare** i referti per conservarli in un cassetto virtuale - suddivisi per specialità, facili da asso-



In figura : Presentazione a Milano

ciare per tag - sempre a disposizione e a portata di paziente, medico e familiari, in caso di necessità

- **condividere e tramandare** la storia clinica per registrare possibili familiarità che aumentano il rischio di sviluppare alcune malattie
- **proteggere** i dati.

Accanto al Fascicolo, esiste poi una **rivista digitale su temi di salute**, dove è possibile trovare informazioni sempre corrette e disponibili sulla salute della donna, dell'uomo, dei bambini e degli adolescenti, con focus e video pillole di approfondimento. La redazione è costituita da un gruppo di giornalisti di settore, affiancati

da un board di specialisti in medicina, alimentazione, psicoterapia e benessere per essere concretamente d'aiuto a tutta la famiglia.

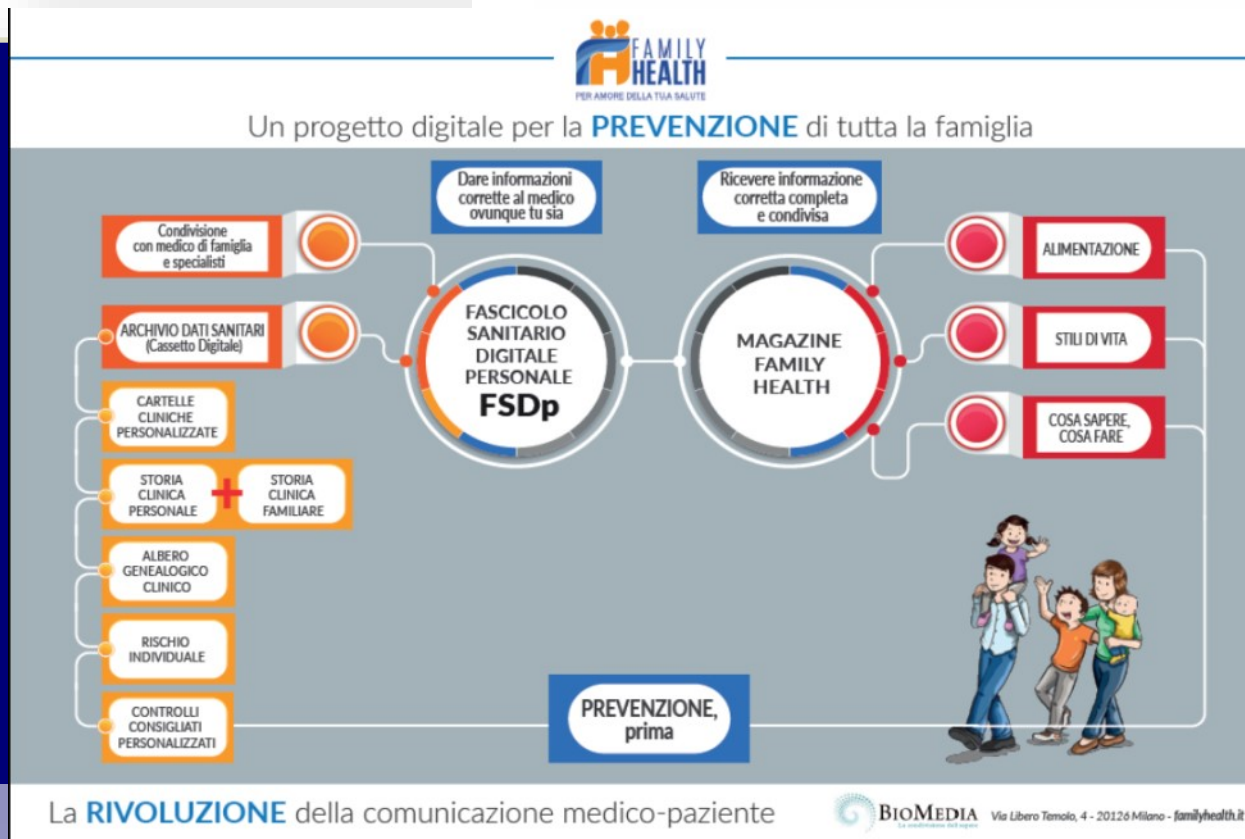
La **salute è un bene prezioso**, un'eredità che possiamo tramandare ai nostri figli e nipoti come un dono da conservare e proteggere. Comincia adesso, difendila!

Marina Gianarda

“Poter raccogliere in un unico ambiente, sicuro e protetto, tutti i propri dati sanitari e la storia clinica dell'intera famiglia – ha spiegato Giuseppe Agosta, Presidente di Biomedica e ideatore del progetto – consentirà di sviluppare terapie personalizzate e di attivare screening specifici con vantaggi significativi per la persona e per il sistema: il primo potrà avvalersi di esami diagnostici e terapie con i giusti margini di tempo con notevoli effetti in termini economici sul sistema sanitario sia regionale che nazionale”.



In foto : Marco Bianchi , divulgatore scientifico(a sinistra) e Giuseppe Agosta (a destra)



In figura : Cos'è Family Healt



Michele Focarete: Milano By Night. Quando lo spogliarello era un'arte

Per gentile concessione dell'editore Book Time pubblichiamo uno stralcio dell'introduzione del libro di Michele Focarete "Milano by night. Quando lo spogliarello era un'arte" (pp 144, euro 15). Nel volume sono presenti interventi di Armando Torno e una postfazione di Rinaldo Gianola.

Sono testimone di un mondo in estinzione. Alcune cose le ho viste e vissute, altre le ho sentite: le une e le altre fanno parte della storia irripetibile del costume italiano. Nerone non era neppure nato e il grande Tex Willer non infiammava ancora la fantasia dei suoi lettori che già si intravedevano spettacoli di nudo. Il fenomeno merita attenzione per la sua evoluzione rapidissima nel tempo, fino ad arrivare ai giorni nostri, a Milano, dietro le quinte di teatri e di night rinomati. Dai fasti della rivista, delle attrazioni di grido e dello spogliarello, al lento ma inesorabile declino. Luci e

ombre, drammi e curiosità di personaggi legati a questa fetta di mondo dello spettacolo, dello strip-tease. Una città invisibile, uno spazio dedicato a chi non è in prima fila, a chi



In foto: Eleonora Vallone e Michele Focarete

non ha titoli a tutta pagina, a quello che c'è dietro l'angolo, a quello che c'è e si vede, ma poco. Magari anche a quello che esula dai filoni classici dello spettacolo, ma che spettacolo diventa in una città come Milano, piena di tutto.

Ho assistito con malinconia alla chiusura del leggendario simbolo delle notti leggere milanesi, il teatro Smeraldo. Lo storico tempio dell'avanspettacolo, della rivista e dello spogliarello, dopo 45 anni, abbassava per sempre il tendone di velluto rosso, congedandosi quasi in sordina dal suo pubblico e dai suoi artisti. Era il 1985, quando con un nodo in gola, il conte Gianfranco Longoni, proprietario del locale, lo annunciò.

Il teatro chiuse con la rivista, l'avanspettacolo, ma continuò la programmazione cinematografica, grazie alla dilagante

*"Una città invisibile,
uno spazio
dedicato a chi non è in
prima fila"*



In foto : Michele Focarete e la Venere Bianca

moda del nudo a basso costo. Eppure, fino a una decina di anni prima, intorno al 1975, in sala si contava persino un buon 20% di pubblico femminile. Poi la crisi, lenta ma inesorabile.

Nel 1940, quando era nato lo Smeraldo, sui palcoscenici del teatro di rivista, Lucy D'Albert e Nino Taranto rappresentavano "Apollo va in città" e la compagnia Viarisio-Porelli-Pola mieteva successi con lo show "La città delle donne". Di contro lo Smeraldo cominciava timidamente ad ospitare antiche glorie e nomi già noti, bellezze sconosciute e comici con poco avvenire. Eppure, proprio su quel palco, divennero famosi Pietro Mazzeola, Gino Bramieri, Tino Scotti, Elio Crovetto, Franchi e Ingrassia, Lauretta Masiero, Dorian Gray.

Poi, subito dopo la guerra, la gente aveva bisogno di ritrovarsi, di dimenticare. Così lo Smeraldo iniziò ad ospitare compagnie di giro rinomate. Tra gli anni Cinquanta e Sessanta, ci furono gli exploit di Lucio Flauto e Romano Villi e, sempre in quel periodo, tenne a battesimo una coppia di giovani che divenne poi popolarissima: Il duo Adriano Celentano-Tony Renis. Allora Celentano prendeva spunto da film comico-musicali interpretati da Dean Martin e Jerry Lewis e ne faceva il verso, creandosi uno spazio come imitatore fantasista.

Alla fine degli anni Cinquanta, inizio anni Sessanta, scoppiò poi il fenomeno della canzone e si scoprì quasi in punta di piedi l'arte dello spogliarello. Accadde e cominciò esattamente alle 22 del 17 aprile 1959, quando la Milano by-night ebbe un piccolo fremito:

Il teatro Alle Maschere di via Borgogna, dava il via con Rita Renoir, star mora e maliarda, al fenomeno dello striptease. Allo Smeraldo, di contro, proposero le ugone d'oro di Luciano Tajoli, Tullio Pane, Giacomo Rondinella, Nilla Pizzi, Achille Togliani, Claudio Villa. E quelle, sempre quotate, di Josephine Baker, Frankie Lane, Gene Ptney e i favolosi Platters. E sarà proprio lo Smeraldo a dare gloria a Rita Pavone, Gianni Morandi, Carmen Villani.

Ma il ciclo dei big canori si esaurì presto. Siamo negli anni Settanta. Arrivò però una boccata di ossigeno grazie all'impresario e patron delle Maschere, Nando Milazzo, che portò lo strip in teatro. Seni al vento si fondevano con le battute di comici illustri: un trionfo! Così anche il teatro Smeraldo si adeguò e presentò al pubblico meneghino la spogliarellista Stephany Lovely che diede una svolta clamorosa allo strip-tease. È proprio lei che, spogliandosi completamente davanti ai presenti, superò la barriera già audace del puntino e fece iniziare l'era del nudo integrale. Si andò avanti di questo passo: sempre più <bambolone> pronte a denudarsi e sempre meno comici e soubrette. Ma intanto anche la stampa e le televisioni, cominciarono a mostrare lunghe gambe e seni al vento di belle figlie: il teatro rivistaiolo non regalava più quel pizzico di proibito che prima era di sua esclusiva e la gente iniziò a disertare le platee.

Chiusero i battenti anche l'altro teatro rivistaiolo-strip, Alle Maschere e per ultimo il Teatrino, tempio storico dello spogliarello a dir poco audace,

visto che tra le sue vedette annoverava persino Moana Pozzi.

Allora non restò che il night per assaporare notti da play boy e trasgressione. L'antico night club che, soltanto a nominarlo, diffondeva un sentore di peccato. Donnine e champagne. E lo sciupa femmine di turno, il cacciatore di vizi, si ritrovava da solo, con il portafogli vuoto e la testa piena di ronzii. Tanto tempo fa. Prima del Sessantotto e la sua rivoluzione. Nel night ci andava una Milano un po' particolare, che era soprattutto la provincia, il single di mezza età con il vestito della domenica, i brianzoli rampanti del ciuffo ribelle e le basette alla Elvis, gli industrialotti decorati da commenda, gli impiegati freschi di nomina e i turisti in cerca di approcci peccaminosi metropolitani. Balordi? Qualcuno. Loro avevano altri giri, meno in vista, fatta eccezione per chi in vista voleva proprio mettersi, come quel Faccia d'Angelo di Turatello alle prime armi, o Renato Valanzasca, tanto per fare dei nomi.

Era il night dalle luci soffuse, angoli compiacenti e sguardi tentatori. Camerieri in frac, rose rosse, velluti e fiumi di Gordon Rouge a fare da corni-



In foto: Michele Focarete e Moana Pozzi



“Attimi antichi di angoli di notte forse a torto dimenticati.”

ce allo spettacolo: spogliarelliste internazionali, acrobati, giocolieri, prestigiatori. Per la gioia dell'habitué del nudo, del giovane curioso, del turista in cerca di emozioni forti. Era il night delle grandi orchestre: quelle dei Buscaglione, dei Perez Prado. E le dive con tanto di boa, emule delle regine di sempre come Rita Cadillac, Rita Renoir, Dodò d'Hambour. Era il night targato anni '60, '70. Che è poi continuato, a dispetto del mondo che cambiava, fino ai giorni nostri. Con modifiche, chiusure, sfratti e riaperture. Chi aveva resistito non aveva di fatto cambiato la vecchia formula: spettacolo all'una di notte, possibilità di cena, champagne e donnine a percentuale sulle consumazioni dei clienti.

Nel dicembre 1982 il night Astoria di piazza Santa Maria Beltrade, a pochi passi dal Sagrato, compiva 40 anni. La vedette di turno era Patricia Boom, nera della Guadalupa, mentre le altre due spogliarelliste erano l'Inglesina Carmen e Laura Kelly, che diventerà famosa più tardi con il suo vero nome: Maurizia Paradiso. Sempre in quell'anno l'impresario Ugo Ortolani, detto il Bernardin made in Italy, esportava per la prima volta in Francia una spogliarellista nostrana: Francesca Casagrande, classe 1951, comasca di Lipomo, in arte Vivienne Voirnet.

Altri tempi. Attimi antichi di angoli di notte forse a torto dimenticati. Già lontani dagli anni del boom, quando nel night si vedeva spesso Ava Gardner accompagnata da Walter Chiari e a Claudia Cardinale venne persino dedicato un cocktail da Luciano Erbetta, ex primo barman d'Italia che per mezzo secolo aveva inventato intrugli per i clienti dell'Astoria.

Ma in quegli anni favolosi tra i clienti abituali si aggirava anche il giovane Francis <Faccia d'angelo> Turatello, già incontrastato boss della mala milanese. Occupava con i suoi uomini più fidati, salette riservate, ordinava champagne millesimato e dispensava mance stratosferiche. Al suo tavolo sempre ragazze avvenenti. Poi c'era un altro habitué, di massimo riguardo, che sembrava smentire la patinata atmosfera da café-chantant. Era nato ad Avellino e l'avevano registrato come Giuseppe Antonio Doto. A little Italy, in quel di New York dove aveva traslocato da piccolo, era soprannominato Joe Adonis: era il capo dell'Anonima Omicidi di Cosa Nostra. Un ometto distinto che al night Astoria sedeva ad un tavolo d'angolo, attorniato da uomini-armadio con le eleganti giacche deformate dalle pistole appese sotto le ascelle. Proprio in quell'Astoria gestito per anni da un corpulento e baffuto proprietario, Felice Fava, che pretendeva nel suo locale pulizia, anche morale, se così si può dire.

Acqua passata. Per alcuni tristemente passata, con persone e cose da rinchiudere in una bolla di sapone magica dentro la quale era possibile coccolare solo pensieri positivi e amarcord di un tempo che fu. Lo Smeraldo, nel 1985 chiuse con la rivista e si riciclò in teatro di strip. I boss, quelli veri, morti ammazzati o in galera. Mentre i vip d'ogni tipo e categoria professionale preferivano le discoteche che spuntavano ovunque da una notte all'altra a certi night. Quelli dove più bevi e più sei importante e dove, per essere grandi, si consuma cocaina, con la possibilità di portarsi via le ragazze a suon di biglietti: da 500 euro in su cadauna.



Blue Sea Land, chiusa la sesta edizione: 150mila i partecipanti

MAZARA DEL VALLO. Cinquantotto delegazioni di Paesi partecipanti, 150 mila persone, oltre 600 tra imprese e operatori economici e altrettanti studenti presenti, 39 convegni svolti, oltre 1.200 incontri B2B effettuati, un guinness dei primati raggiunto con la preparazione di una cassata di oltre 1300 chilogrammi, e un protocollo d'intesa per la lotta allo spreco alimentare firmato sono i numeri della VI edizione di Blue sea land, l'Expo dei cluster del Mediterraneo, dell'Africa e del Medio Oriente, che si è conclusa domenica 1 ottobre.

A fornirli è stato Giovanni Tumbiolo, presidente del Distretto della pesca e della crescita blu, nel corso della con-

ferenza stampa conclusiva tenuta in uno degli stand della Regione in piazza della Repubblica.

Blue Sea Land è l'Expo dei Cluster del Mediterraneo dell'Africa e del Medioriente e delle filiere agro-ittico-alimentari italiane e siciliane realizzato dal **Distretto della Pesca e Crescita Blu** insieme al Centro di Competenza Distrettuale e Osservatorio della Pesca del Mediterraneo, Distretti Produttivi di Sicilia, in collaborazione con la Regione Sicilia. Sull'onda del dialogo, dell'integrazione e della collaborazione con i Paesi del **Mediterraneo**, del **Medioriente**, dell'**Africa settentrionale e subsahariana**, l'Expo, giunto alla

"un guinness dei primati raggiunto con la preparazione di una cassata di oltre 1300 chilogrammi"



In foto: Una cassata da guinness dei primati

sua sesta edizione, promuove lo sviluppo della **Green e Blue Economy** nell'ottica dell'**Economia Circolare** estesa a tutte le filiere produttive attraverso la rigenerazione delle risorse naturali marine e terrestri; la sostenibilità economica, sociale, ambientale e culturale; l'innovazione nei processi produttivi; la responsabilità individuale e collettiva dalla produzione al mercato e la creazione di nuove figure professionali. Blue Sea Land punta anche alla promozione e alla valorizzazione delle eccellenze enogastronomiche delle filiere agro-ittico-alimentari, riunite per promuovere il gusto e le peculiarità tecnologiche e culturali provenienti da diverse parti del mondo. Grazie all'attività di cooperazione economico-istituzionale svolta negli anni dal Distretto della Pesca si è potuta rafforzare l'iniziativa di promozione e sviluppo del modello del cluster, della filosofia produttiva della blue economy e del dialogo inter-

culturale ed interreligioso.

L'EXPO si è svolto nel centro storico di Mazara del Vallo ed in particolare nella *casbah*, quartiere di origine araba sito nel cuore della città, e che da centinaia di anni è simbolo dell'incontro tra popoli e culture, di scambi di prodotti e merci provenienti da tutto il Mediterraneo. Uno spettacolare palcoscenico interculturale ove convivono pacificamente diverse culture, religioni ed etnie, conferma dell'identità di Mazara del Vallo quale città di frontiera ma soprattutto di dialogo. Nel centro storico mazarese gli espositori, all'interno degli stand dedicati ai prodotti agroalimentari dei territori dei Paesi partecipanti e delle aziende partner, potranno far conoscere e degustare i **prodotti**, le **pietanze tipiche** e le eccellenze, ai visitatori provenienti da tutte le parti del mondo: dai prodotti ittici, ai migliori vini e prodotti della terra di Si-

cilia e non solo. Spazio anche alle innovazioni tecnologiche nel segno dell'**Economia Circolare** e ad un percorso culturale che punta a coinvolgere i visitatori in un'esperienza unica all'insegna delle diverse culture e dei sapori di mare e di terra che caratterizzano il Mediterraneo.

Alla realizzazione di Blue Sea Land collaborano con il Distretto della Pesca e Crescita Blu, l'Assessorato Regionale alla Salute, il Banco Alimentare e il Rotary International e Tuttofood, con il coinvolgimento di scuole, associazioni culturali, sportive e sociali, nonché di tutti i ristoratori del territorio, con lo scopo di avviare progetti destinati alla valorizzazione dei prodotti ittici e agroalimentari.

Scopo della manifestazione è proporre la ricerca, l'innovazione, i modelli del Cluster dei Distretti Agroalimentari e la Blue Economy, come stru-



In foto: incontro tra culture al Blue Sea Land



“assistere il processo di espansione delle imprese italiane ed europee nei mercati esteri”

menti utili insieme alle risorse ambientali, per pervenire alla salvaguardia delle ricchezze territoriali marine e terrestri.

Economia e pesca, Banca Ubae al Blue Sea Land

Banca UBAE ha preso parte all'edizione 2017 di Blue Sea Land. In particolare, la giornata inaugurale ha ospitato due distinti interventi del Direttore Generale, Mario Sabato, che in mattinata ha illustrato alla folta platea le opportunità di business offerte dall'istituto di credito a quelle imprese che delocalizzano la loro produzione all'estero o puntano al rafforzamento dei processi di import-export, in particolar modo verso i Paesi dell'Africa.

La missione di Banca UBAE, istituto a capitale misto italo-arabo nato nel 1972 come “Unione delle Banche Arabe ed Europee” è, sin dalla sua fondazione, proprio quella di assistere il processo di espansione delle imprese italiane ed europee nei mercati esteri, al fine di favorirne la competitività e la crescita.



Banca UBAE opera attualmente in oltre 50 paesi esteri, con una particolare attenzione all'Africa settentrionale e Sub

Sahariana, al Medio Oriente, al Subcontinente Indiano e all'Europa Orientale, grazie alla preziosa collaborazione con circa 500 banche corrispondenti con cui l'istituto ha costruito nel tempo relazioni dirette.

Attraverso la Sede di Roma, la Filiale di Milano, l'ufficio di Rappresentanza di Tripoli ed una rete di consulenti esteri, Banca UBAE offre una vasta gamma di servizi e prodotti in tutti gli ambiti di assistenza creditizia nei mercati esteri in cui è presente: finanziamenti all'esportazione, lettere di credito, garanzie contrattuali documenti all'incasso, factoring, sconti, finanza, sindacazione di finanziamenti e di rischi, assistenza professionale in loco.

Si tratta di un modello di business che Banca UBAE sta proponendo anche in Italia a livello regionale, attraverso numerosi accordi di collaborazione siglati con associazioni di imprese, banche popolari, casse di risparmio e banche di credito cooperativo presenti sul territorio.

Nella sessione pomeridiana del 28 settembre, infine, il Direttore Generale Mario Sabato, alla presenza di delegazioni estere provenienti da 58 Paesi, di numerosi Ambasciatori di stati esteri in Italia, delle autorità regionali e dei delegati del Ministero Affari Esteri e di Sace, ha ribadito l'importanza del ruolo che la banca svolge a livello internazionale a supporto della clientela internationally oriented.

Emilio Bosco





Alessandra e Federico: una coppia di giovani e brillanti blogger

Federico nasce a Broni (PV) il 31 gennaio del 1993.



Sin dall'età di 7 anni cresce appassionandosi sempre di più al mondo del tennis, giocando ogni giorno, impegnandosi e

rendendolo poi una passione infinita.

Il tennis lo porta a fare molti sacrifici, muovendosi tra Pavia e Milano per allenarsi e partecipare a diversi tornei, alimentando sempre più l'indole sportiva e la magnifica passione per questo sport che diventerà poi il suo lavoro a tempo pieno.

Federico diventa così un maestro di tennis e un tennista di seconda categoria ma gli manca qualcosa. Capisce poi che ha un'altra passione, quella degli abiti, il classico, il su misura per eccellenza! Scoperta questa passione, gli viene l'idea di aprire un suo profilo Instagram in modo tale da poter portare la sua passione al livello successivo e ispirare così il mondo social.

Federico però aspetta a sviluppare questo progetto in quanto timoroso del suo potenziale e della riuscita positiva del progetto.

Alessandra ha la sua stessa età, nasce a Milano il 6 maggio del 1993.

Alessandra, finito il liceo vive per 4 mesi a Londra, lavorando e frequentando una scuola d'inglese per poi ricevere



l'IELTS certificate. Da Londra decide poi di intraprendere i suoi studi universitari presso l'International University of Monaco nel Principato di Monaco.

Si laurea così in Communication and Entertainment Management e dopo tre anni di università internazionale decide di tornare a Milano.

Alessandra ha voglia di arrivare, forse troppa, cercando lavoro ma invano. Lei sa esattamente cosa vuole ma le manca lo stimolo o forse quel qualcosa che possa riaccendere quella voglia di costruire il suo futuro. Lavora per qualche mese con i suoi genitori e per altri in un'azienda che produce cosmetici conto terzi a un'ora da Milano, ma quella non è la sua strada non è quello che vuole.

Ricominciando poi a mandare CV in giro, incontra Federico.

“Lei sa esattamente cosa vuole ma le manca lo stimolo o forse quel qualcosa che possa riaccendere quella voglia di costruire il suo futuro”

Alessandra e **F**ederico iniziano a uscire insieme, all'inizio ridendo e scherzando pensando che un giorno non si sarebbero mai più visti essendo entrambi già impegnati sentimentalmente, ma quel giorno tarda ad arrivare in quanto scatta qualcosa, forse la scintilla, forse passione, o forse la semplice voglia di iniziare una vita da capo, insieme.

Diventano così una coppia.

I due un giorno fanno una scommessa riguardante il progetto che aveva in mente Federico. Alessandra così inizia a lavorare, facendo di una scommessa, un progetto completo.

Trova una sartoria disposta a scommettere su di loro e inizia così il viaggio di Mr&Mrs Pochette.



Mr&Mrs Pochette nasce come un blog dedicato al mondo della moda classica made in Italy maschile dando ad essa un tocco di freschezza, personalità e ricercatezza.

Si espande poi dopo qualche mese, unendo la sezione "lifestyle", dedicandosi a consigli di ogni tipo, dall'evento al viaggio, testato prima dalla coppia e fornendo immagini e descrizioni. Si aggiunge anche la sezione dedicata alla moda femminile, tutt'ora in costruzione ma la giovane coppia non

smette di stupirci fornendo idee chiare su tutto.

Riescono poi a realizzare una linea di cravatte in edizione limitata in collaborazione con una Sartoria, utilizzando seta made in Italy al 100% e garantendo la manodopera artigiana italiana.

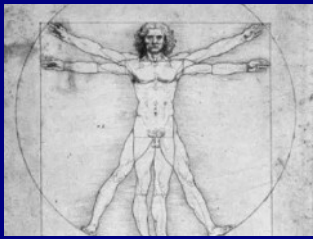
La coppia con il loro progetto di far conoscere le loro idee e il loro gusto innato stupisce tutti crescendo in fretta e ampliando la loro passione diventato business.

Non ci sono dubbi, li seguiremo per scoprire cosa bolle in pentola!

"Diventano una coppia"



In foto : Alessandra e Federico



Arte e Scienza

*“una schiera di artisti
che hanno trovato
ispirazione all'interno
delle specializzazioni
scientifiche*

Arte e scienza, un binomio difficile da digerire per chi non è inserito nell'ambiente artistico, forse ancor di più per coloro i quali pensano la scienza solo come un ordinato insieme di formule e numeri; eppure, sempre più con il passare degli anni e con il progressivo abbandono del concetto di arte classicamente intesa, stanno venendo alla ribalta soggetti capaci di coniugare efficacemente questi due mondi apparentemente così distanti. Uno degli antesignani più autorevoli è senza dubbio Vasilij Kandinskij, precursore e fondatore della pittura astratta, che nel suo libro

"Punto Linea Superficie" teorizza lo stretto legame tra la matematica e l'arte, dove l'angolo, ottuso od acuto, può essere rappresentato da un determinato colore o, più compiutamente, dove "ogni forza trova espressione nel numero". Oggi parte di questa eredità appartiene ad una schiera di artisti che hanno trovato ispirazione all'interno delle specializzazioni scientifiche conseguite, medicina, ingegneria, biologia in tutte le sue mille ramificazioni: Marta de Menezes, portoghese classe 1975, ad esempio, esponente della bio-art, lavora con materiali "biologici" per creare ope-

re vive in grado di cambiare, maturare e morire nel tempo, come le riproduzioni delle geometrie di Mondrian colorate grazie a batteri innocui per l'uomo che sbiadiscono naturalmente o le modificazioni indotte sul disegno delle ali di farfalle vive mantenendone inalterati geni e struttura cellulare. Più discusso, anche da un punto di vista etico, il caso del "Dottor Morte", come è stato ribattezzato dai media Gunther Von Hagens, professore di anatomia, il quale ha messo a

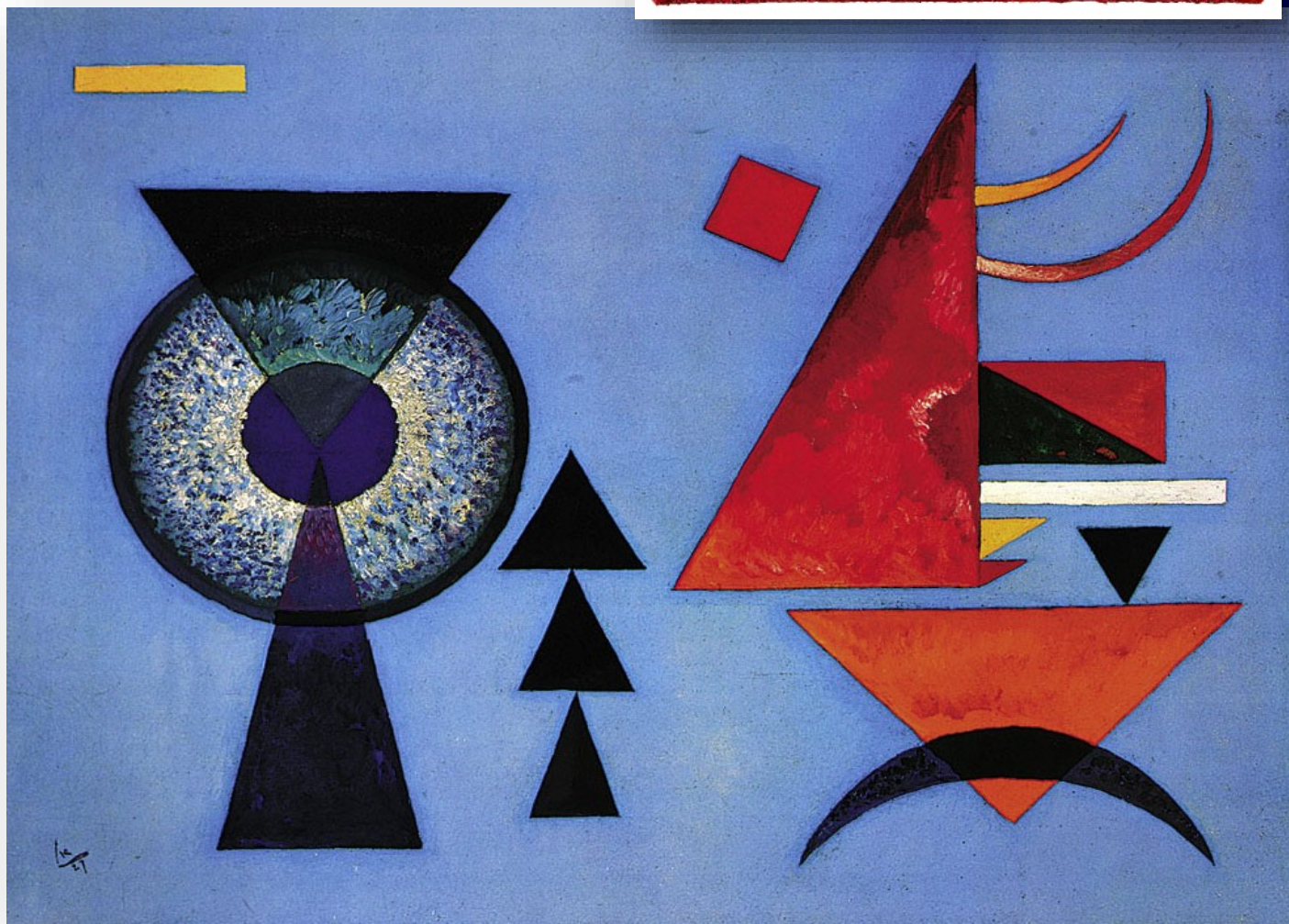
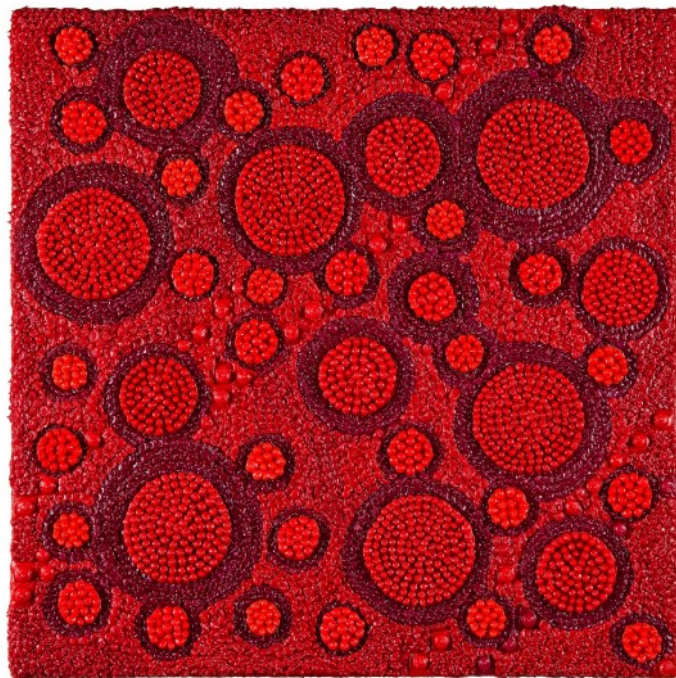


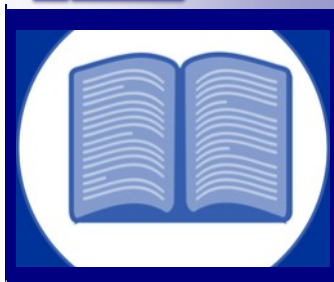
punto nel 1977 un processo per la conservazione delle salme, la "plastinazione"; ciò consente all'artista di far assumere ai corpi, nei quali è normalmente ben visibile la struttura muscolare e/o ossea, posizioni particolari per un tempo indefinito: è così possibile osservare figure che giocano a scacchi o a basket, in uno spettacolo sicuramente di impatto (o estremamente macabro, a seconda dei punti di vista). Dopo Russia, Portogallo e Germania chiudiamo questa breve carrellata con un connazionale, Vittorio Valente, astigiano, classe 1954 che grazie al suo passato da analista microbiologo ha sviluppato un'originale percorso artistico utilizzando un materiale sintetico

(il silicone) per descrivere, tra le altre cose, l'infinitamente piccolo: cellule, batteri e virus rappresentati con forme morbide, accattivanti, che solleticano il tatto e l'immaginazione ma nel contempo creano nell'osservatore un inquietante "corto circuito mentale" tra la piacevolezza delle sensazioni suscitate e

l'oggettiva e talvolta mortale pericolosità delle controparti reali.

Angelo Merendi





L'Enciclopedia storica della città della Spezia

“uno tra i documenti storici più significativi”

Quando si ha una passione si desidera condividerla e comunicarla agli altri. Aldo Landi, docente di storia moderna all'Università di Firenze, ha voluto comunicare l'amore per la sua città coerentemente al suo modo di essere: ha realizzato uno studio ordinato per voci alfabetiche che racchiude in modo sintetico e scientifico moltissime informazioni sulla città della Spezia, sia del passato più antico che dei tempi più recenti.

Stiamo comunque parlando di uno studioso di eccezione, fu stretto collaboratore di Giorgio Spini ed è stato per anni membro del comitato scientifico del prestigioso Corpus Reformatorum Italicorum, diretto dallo stesso Spini e da Luigi Firpo. Vanta numerosi saggi sull'attuazione della Controriforma in Lunigiana per poi dedicarsi a quello che costituisce il principale filone culturale dei suoi studi, il rapporto tra papato e movimento conciliare nel Basso Medioevo e nella prima Età Moderna.

Nelle sue ricerche era attento raccoglitore di informazioni, notizie, appuntava ogni dato che incontrava nel suo approfondire argomenti e tematiche, con una mente ordinatrice delle fonti non comune. Il suo prezioso archivio infatti costruito in anni di studio, raccoglie migliaia di informazioni catalogate che gli consentivano di recuperare collegamenti e dettagli con i relativi riferimenti

bibliografici.

Ed è proprio da questo modo di procedere negli studi, di raccolta e riordino, che nasce l'idea di comporre un'Enciclopedia sulla Spezia che possa far conoscere la propria città. Aldo Landi era nato alla Spezia, quella città ben nota per il suo Arsenale, ma con un bagaglio di storia che solo da pochi anni è venuta a conoscenza degli stessi spezzini, grazie all'opera amorevole e puntuale di studiosi come Landi. Questa sua fatica, conclusa proprio poco prima di morire, ha proprio l'obiettivo di portare alla luce quella storia, quel passato ricco di episodi di eccellenza e personaggi dei quali alcuni diedero lustro al luogo mentre altri, venendo da fuori, ne raccontarono la bellezza. Una città assopita nel suo mare i cui abitanti non ne sanno riconoscere e valorizzare le qualità e prima di tutto Landi si è rivolto a loro, quasi a voler svegliare le coscienze.

L'Enciclopedia storica della città della Spezia può considerarsi uno tra i documenti storici più significativi della storiografia locale: opera unica nel suo genere perché fornisce la storia della città e del suo territorio comunale raccogliendo in forma enciclopedica oltre 5.000 voci riguardanti ogni aspetto della vita cittadina lungo i secoli: dai luoghi alle istituzioni, dalle attività ai personaggi, dagli eventi ai palazzi, dagli elenchi degli amministratori a quelli dei parroci, a voci come 'illuminazione', 'alberature', 'premi', 'famiglie' ..



In foto : copertina del libro di Aldo Landi

Quest'opera ebbe nascita nel 2008, quando grazie all'Accademia di Scienze Capellini, venne pubblicata per la prima volta in carta.

A distanza di nove anni, sempre di più risultava necessaria un'opera di aggiornamento che per altro lo stesso autore auspicava, del tutto consapevole che un'opera del genere poteva essere lacunosa. Egli procedeva inserendo le voci a seconda dello svolgersi dei suoi studi e aggiungeva dati man mano che trovava informazioni. Un lavoro quindi nato dalla sovrabbondanza di informazioni raccolte, dovutamente completate una volta che il materiale accumulato era così tanto quasi da comporsi da solo. Ma era ovvio però che non tutte le informazioni potevano essere raggiunte, non tutti i dati inseriti, anche perché l'autore non ebbe nemmeno il tempo per veder pubblicato il suo lavoro.

Una possibilità di rispondere al desiderio di completamento che Landi stesso auspicava, si è concretizzata dall'incontro della signora Landi con la casa editrice elettronica Liber Iter, e così dall'esigenza di aggiornare quell'opera così preziosa per la città, è stata pubblicata una seconda edizione in formato elettronico, per sua natura più facile da aggiornare e rendere fruibile ai lettori. Difatti oltre al vantaggio più immediato della leggerezza, un file contenuto in un tablet pesa molto di meno che un volume di migliaia di pagine, l'eBook dell'Enciclopedia si caratterizza per la presenza di oltre 15.000 link che aiutano il lettore a sfogliare il testo con continui rimandi a voci correlate, conducendo chi

legge in un percorso di curiosità e notizie, aneddoti e approfondimenti.

Quest'opera è una vera porta di accesso alla conoscenza della città in tutti i suoi aspetti, storici, politici, tradizionali. Dal riferimento a personaggi che l'anno visitata come Garibaldi, Manzoni, Carducci, ad eventi culturali e tecnologici di rilievo come l'Aeropittura, gli esperimenti di Marconi e la nascita dei numerosi Musei.

Questa prima pubblicazione, presentata durante la rassegna libraria Libriamoci organizzata dalle Biblioteche e dai Servizi Culturali, è la versione elettronica dell'edizione del 2008 e rappresenta il punto di inizio di un progetto di aggiornamento che avrà luogo con la collaborazione del presidente dell'Accademia Giuseppe Benelli e la direttrice dei Servizi Culturali Marzia Ratti. Con la Liber Iter infatti è stata organizzata

una commissione costituita dai nomi più influenti tra gli studiosi locali, essi si occuperanno di raccogliere informazioni, vagliare i contributi e fornire indicazioni sulle istituzioni da coinvolgere.

I lavori inizieranno a breve con l'obiettivo di portare avanti il lavoro di Landi e con esso la conoscenza e l'autocoscienza della città.

L'enciclopedia storica della città della Spezia è in vendita in formato eBook sulle piattaforme nazionali e internazionali. Per informazioni vedere il sito www.liberiter.it e fare riferimento alla mail info@liberiter.it.



In foto : Aldo Landi



Anziani al volante. Sono davvero un pericolo?

Ne parliamo con il presidente dell'Automobile Club d'Italia, Angelo Sticchi Damiani, che per la sicurezza stradale propone un insieme di misure concrete e realmente perseguibili

“prevedere un efficiente sistema di controllo delle capacità psicofisiche degli individui”

Sui giornali leggiamo sempre più spesso di incidenti provocati da guidatori anziani. Sono davvero un pericolo?

L'aumento dell'età media della popolazione è un dato di fatto ed è inevitabile che ciò si rifletta sulla mobilità. I dati ACI-ISTAT sugli incidenti stradali evidenziano l'incremento di 3 punti percentuali del numero di conducenti over65 coinvolti in un sinistro: se nel 2010 erano 8 su ogni 100 incidenti, nel 2016 sono arrivati a 11. Sarebbe però folle pensare di risolvere la questione togliendo tout court la pa-

tente al raggiungimento di una determinata età, perché la possibilità di guidare alimenta il benessere e la vita stessa

di tante persone. Meglio quindi prevedere un efficiente sistema di controllo delle capacità psicofisiche degli individui che ne accerti nel tempo la compatibilità con la guida, a tutela della sicurezza propria e degli altri utenti

della strada.

Cosa propone in più l'Automobile Club d'Italia a riguardo?

La moderna tecnologia è in grado di supportare enormemente ogni guidatore, incrementando gli standard di sicurezza e di comfort degli spostamenti in auto. Sarebbe opportuno riflettere se estendere ai guidatori più anziani lo stesso approccio seguito per i neopatentati: se questi ultimi possono guidare inizialmente solo auto con una potenza limitata, a chi è più avanti con gli anni potrebbe essere richiesta una dotazione minima di sistemi tecnologici del proprio veicolo, come la frenata automatica e il mantenimento della carreggiata. Con il futuro avvento delle auto a guida autonoma tutto sarà poi più facile.

Zero incidenti è un obiettivo perseguibile?

Lo sviluppo tecnologico può dare un forte contributo nella lotta all'incidentalità stradale, ma da solo non basta. Serve una più forte e davvero diffusa consapevolezza del valore della sicurezza: anche l'auto più sicura in mano a uno scriteriato genera pericolo. A tal fine è fondamentale prevedere un percorso di formazione continua per i conducenti, che si completi con corsi periodici di guida sicura, tenuti da docenti qualificati in aree specificatamente attrezza-



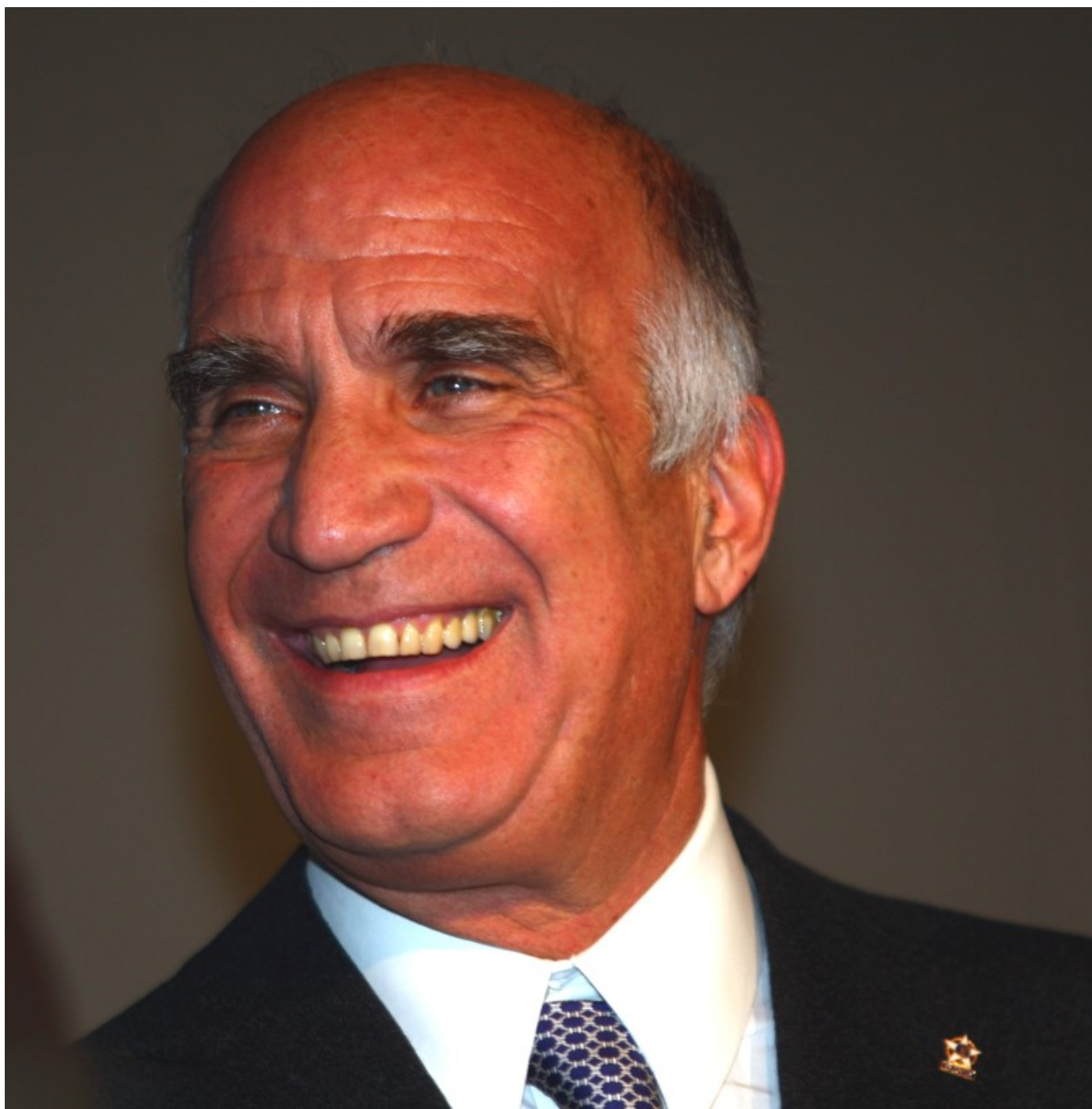
te come i Centri di Guida Sicura ACI a Valledlunga ed Arese. Per una mobilità senza incidenti servono anche infrastrutture stradali più moderne: la sfida dell'auto a guida autonoma è un'opportunità anche per ammodernare e potenziare la rete viaria, soprattutto nelle città dove si concentra ancora la maggior parte dei sinistri.

Ma tutto questo ha un costo.

Gli incidenti stradali hanno un prezzo enorme, insostenibile ed inaccettabile. Oltre a far contare ogni anno più di 3.200 morti e 249.000 feriti, i sinistri comportano una spesa sociale di oltre 17 miliardi di euro. Dalla circolazione di tutti i veicoli lo Stato incamera ogni anno più di 62 miliardi di euro in im-

poste e tasse, ai quali vanno aggiunti gli introiti di 18,7 milioni di multe elevate dalle Polizie Locali solo nei centri urbani. Ogni euro investito in sicurezza stradale frutta 20 euro di risparmi in spesa sociale: i numeri dicono quindi che le risorse ci sono.

Michele Cennamo



In foto : Angelo Sticchi Damiani



Autunno è sinonimo di influenza

“Il nome della malattia sembra derivi dal fatto che gli antichi la ritenevano causata, appunto, dall’influenza nefasta di alcuni astri.”

Anche quest’anno è in arrivo l’influenza e dobbiamo prepararci adeguatamente. L’influenza è una malattia respiratoria acuta, caratterizzata da un periodo di incubazione di 48-72 ore, causata da virus influenzali, che interessa le alte o basse vie respiratorie ed è spesso accompagnata da segni e sintomi sistemici quali febbre, mal di testa, tosse, dolori articolari e muscolari, astenia e, talvolta, vomito e diarrea.

Il nome della malattia sembra derivi dal fatto che gli antichi la ritenevano causata, appunto, dall’*influenza nefasta* di alcuni astri.

Il virus influenzale colpisce ogni anno mediamente da 5 a 8 milioni di soggetti: tutti - bambini, adulti e anziani - possono ammalarsi di influenza, seppure in forme differenti, principalmente nel periodo autunno-inverno - solitamente tra novembre e marzo, con picchi tra dicembre e gennaio - e la prognosi può variare da qualche giorno a più di una settimana in base ai sintomi.

NON TRASCURIAMO L’INFLUENZA

La prevenzione primaria, dunque, passa anche attraverso iniziative in grado di rendere l’opinione pubblica maggiormente consapevole dei rischi a cui sono sottoposti, ogni anno, milioni di italiani.

La patologia influenzale non deve essere mai sottovalutata. Il generale coinvolgimento dell’organismo, la momentanea compromissione della risposta immunitaria, i diffusi fenomeni infiammatori a carico delle mucose possono rappresentare il *terreno* ideale per le sovrinfezioni batteriche e le conseguenti complicanze (otite media, sinusite batterica e polmonite batterica secondaria), e la condizione ideale per le recidive della malattia. Pertanto è opportuno osserva-





re sempre le indicazioni del proprio medico curante e, soprattutto, rispettare il proprio organismo, i suoi tempi di ripresa e convalescenza, sostenere il suo sistema immunitario, non abusare di farmaci.

Campagna di prevenzione

“*Uno scudo contro l’influenza, #previenila*” (www.previenila.it) è la campagna di informazione sul tema dell’influenza - sostenuta in questi ultimi anni da GUNA, azienda leader italiana nella farmacologia low-dose - grazie alla quale si possono trovare risposte utili su come prevenire o curare l’influenza che verrà. Il principale obiettivo della campagna è quello di creare una rete di informazione capillare per promuovere una maggiore sensibilizzazione nei confronti della prevenzione influenzale, diffondendo una migliore conoscenza delle possibilità terapeutiche della medicina naturale e con un monitoraggio periodico dei potenziali livelli di intensità dell’epidemia influenzale.

Sul blog di **#Previenila** si possono trovare molte curiosità sull’influenza, consigli utili su come prepararsi al cambio di stagione, grazie a un’alimentazione

L’integratore alimentare *Colostro Noni*, a base di Colostro bovino liofilizzato e di Morinda citrifolia (Noni), grazie all’attività sinergica dei suoi principi attivi naturali, aiuta a proteggere il tratto gastro-intestinale preservandone l’ottimale funzionalità. Colostro Noni è una formulazione orosolubile innovativa, a rapida azione, i cui componenti attivi sono altamente biodisponibili per l’organismo, come coadiuvante naturale: nella prevenzione e nel trattamento delle patologie influenzali e para-influenzali, in particolare in quelle forme caratterizzate da disturbi gastro-intestinali (diarrea, vomito, dolori e crampi addominali) accompagnati da stanchezza generale, così tipiche delle epidemie influenzali degli ultimi anni; nei casi di ridotta o



alterata funzionalità intestinale, dovuti ad infezioni (gastroenteriti) sia di origine batterica che virale, che si manifestano con: diarrea, inappetenza, dolori addominali; nei casi di disbiosi intesti-

nali secondarie all’uso protratto di antibiotici, cattiva alimentazione, malattie infettive, stress psichici, stili di vita sregolati, etc., per la sua spiccata attività naturale di protezione e di riequilibrio della struttura della mucosa.



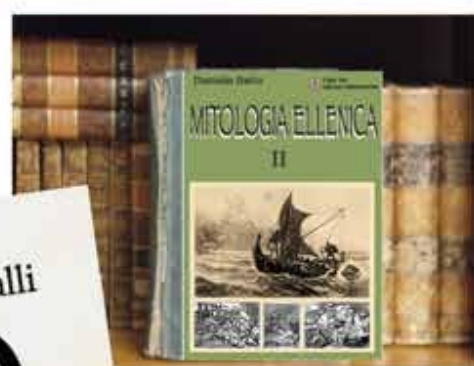
sana e bilanciata e all’utilizzo di rimedi naturali. Partendo da questi presupposti, con le difese immunitarie innalzate, anche con l’insorgere dell’influenza, sarà possibile reagire e recuperare molto più velocemente: da non sottovalutare l’importanza della convalescenza a casa.

Marina Gianarda

Liber Iter casa editrice elettronica

Dieci anni di editoria digitale

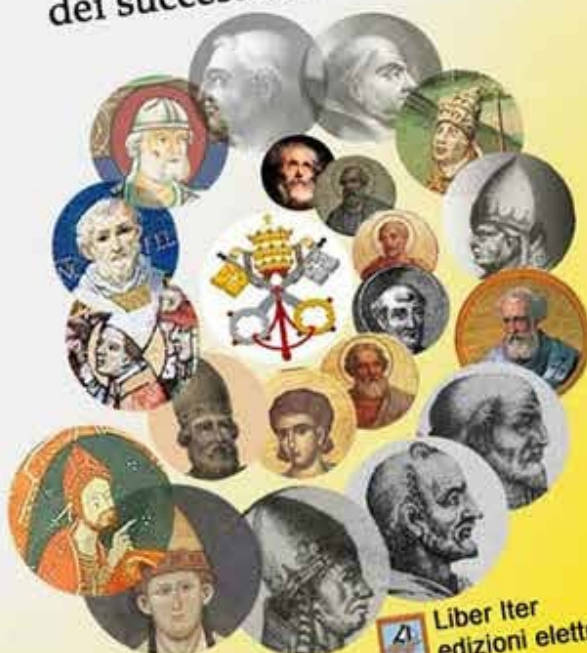
Un eBook in promozione per il Giubileo su www.liberiter.it



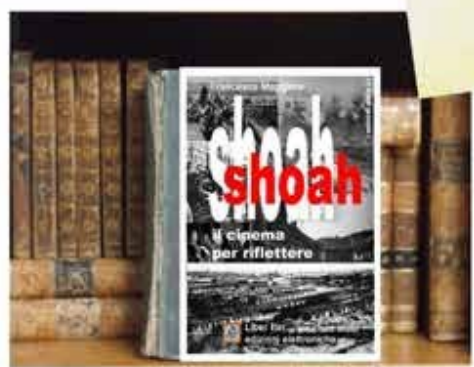
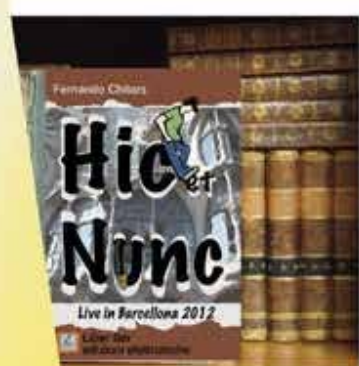
Michele Cènnamo - Emanuele Valli

PAPARIO

vizi, misfatti, santità ed eroismi
dei successori di Pietro



4 Liber Iter
edizioni elettroniche



Chi è il tuo pubblico?

Monitora l'andamento dei tuoi eventi:

- >> Segui le citazioni sui media tradizionali e digitali in tempo reale.
- >> Scopri tutto sulla tua audience con l'analisi dei risultati.



racsegna
stampa



monitoraggio
radio/tv



monitoraggio
web

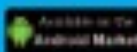
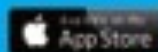


monitoraggio
social media



analisi
dei media

Scarica la nuova APP
Ecostampa per consultare
la rassegna in mobilità



L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

☎ 027481131

🌐 www.ecostampa.it

✉ info@ecostampa.it