

# CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

## Cover Story

GIACOMO GORINI  
NELLE NOSTRE MANI

## Salute senza età

GIOCARSI  
IL GOMITO

## Allo specchio

DOLCE  
FAR NIENTE

## Dimmi cosa mangi

SAI MANGIARE  
MEDITERRANEO?

## È tempo di coccolarsi

UN NUMERO DEDICATO A MANI E BRACCIA  
E AL PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI.

APR / GIU 2024

#12

**CorofarSalute**  
Le farmacie di fiducia



✓ **Colesterolo**

✓ **Trigliceridi**

✓ **Glicemia**



Tre esigenze diverse,  
un **unico rimedio.**



Valori troppo alti di **colesterolo, trigliceridi o glicemia?**  
Puoi provare **Metarecod**.

Metarecod aiuta a **riequilibrare uno o più parametri metabolici alterati**. Per questo è indicato anche per trattare e prevenire la **Sindrome Metabolica**.

**AZIONE NON FARMACOLOGICA**

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 28/12/2023



Aboca è una **Società Benefit**  
ed è certificata **B Corp**  
[www.aboca.com/bene-comune](http://www.aboca.com/bene-comune)

**Aboca S.p.A.** Società Agricola  
Sansepolcro (AR)

*Aboca*

06

**COVER STORY**  
**GIACOMO GORINI**  
Nelle nostre mani



28

**MEGLIO PREVENIRE**  
Un tocco di giovinezza



44

**PICCOLI GRANDI PASSI**  
Ma che rabbia!

**5 EDITORIALE**

È tempo  
di coccolarsi

**6 COVER STORY**

Nelle nostre mani

**12 SALUTE SENZA ETÀ**

Giocarsi il gomito

**16 SALUTE TECH**

Un nuovo braccio destro

**22 FOCUS**

Nascondersi dietro un dito

**28 MEGLIO PREVENIRE**

Un tocco di giovinezza

**38 DIMMI COSA MANGI**

Sai mangiare mediterraneo?

**44 PICCOLI GRANDI PASSI**

Ma che rabbia!

**50 ALLO SPECCHIO**

Dolce far niente

**54 MUOVIAMOCI!**

Bracciate di salute

**60 ANIMALI A CHI?**

Odio gli abbracci

**64 METTITI IN GIOCO**

Vai a braccetto con la magia?  
Scopriilo con il nostro test

**66 COSA C'È DI VERO**

Le domande e i dubbi  
sulle dita

Aprile - Maggio - Giugno 2024  
Anno III - n° 2

Registrazione Trib. Forlì  
n. 6 del 30/11/2021

**Editore**

Menabò Group srl  
Via L. Napoleone Bonaparte, 50  
47122 Forlì (FC)  
Tel: 0543 798463  
www.menabo.com  
corofarhealth@menabo.com

**Direttore responsabile**

Stefano Scozzoli  
stefano.scozzoli@menabo.com

**Progetto e coordinamento editoriale**

Roberta Invidia  
roberta.invidia@menabo.com

**Art director**

Lisa Tagliaferri

**Collaboratori**

Chiara Bissi, Ilaria Liberti,  
Maria Neri

**Fotografie**

Dove non specificato Shutterstock

**Consulenti medico scientifici**

Alberto Belluati, Francesco Ghini,  
Michela Mellini, Michele Piga,  
Alessandro Resch, Chiara Savelli

**Stampa**

Pigini Group  
Via Brecce, 96  
60025 Loreto (AN)



## Colesterolo e trigliceridi alti?

### INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di **Monacolina K**  
da riso rosso fermentato,  
con **Cassia nomame** per  
il metabolismo dei trigliceridi  
e del colesterolo.

SENZA  
GLUTINE

SENZA  
LATTOSIO



# BreviLipid

P L U S 

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)



## Cari lettori,

eccoci a una nuova tappa del nostro viaggio attraverso le parti più importanti del nostro corpo. Dopo testa, cuore e pancia, questa volta facciamo un approfondimento sulla salute di **braccia e mani** e sui tanti modi in cui il nostro benessere è a portata di mano, anche quando non ce ne accorgiamo. Nell'articolo di copertina vi raccontiamo la storia di **Giaco** **Gorini**, giovane immunologo riminese con importanti esperienze a **Oxford** e nel team di **Anthony Fauci**. Gorini ci spiega che, anche se il Covid sembra alle spalle, ci sono altri virus che "scalpitano" per diventare **pandemici** e che è necessario farsi trovare pronti per una eventuale nuova emergenza. In "Salute senza età" parliamo di epicondilite, detta anche **gomito del tennista**, una patologia del braccio tornata alla ribalta con l'esplosione della popolarità di **tennis e padel**. In "Salute tech" parliamo di come l'**intelligenza artificiale** sia utilizzata in campo medico, in particolare nella **diagnosi precoce**. Nel "Focus" affrontiamo un argomento spesso di drammatica attualità, quello dell'**odio in rete**, con un vocabolario dei termini per comprendere meglio il fenomeno. In "Meglio prevenire" ci prendiamo cura della **bellezza** delle nostre **mani** con gli accorgimenti da prendere a ogni età.

**Dopo testa, cuore e pancia, un approfondimento su braccia e mani e sui tanti modi in cui il nostro benessere è a portata di mano, anche quando non ce ne accorgiamo.**

In "Dimmi cosa mangi" riscopriamo i pilastri della **dieta mediterranea**, un patrimonio tutto nostrano oscurato da stili alimentari contemporanei poco salutari. In "Piccoli grandi passi" parliamo della gestione della **rabbia nei bambini**, con i consigli degli esperti per affrontare un compito impegnativo e a volte sfibrante per i genitori. In "Allo specchio" riscopriamo il ruolo del **dolce far niente** e del tempo "vuoto" per ricaricare le pile e liberare nuove energie creative. Facciamo poi un tuffo in piscina scoprendo gli stili di **nuoto** che ci aiutano a rinforzare e modellare le **braccia**. In "Animali a chi?" parliamo del perché alcuni gatti non amano gli **abbracci** e rifuggono il contatto con gli umani. Nel **test** capiamo quanto ci facciamo prendere la mano dalla **magia** e concludiamo sfatando i falsi miti sulle dita, lasciandovi con un dubbio: le **impronte** delle nostre dita sono davvero tutte diverse?

Buona lettura!

**Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile



### UN DEFIBRILLATORE PER GAIOFANA

Siamo felici di condividere con voi una bella notizia: dopo il nostro articolo dedicato all'app del 118 per aiutare chi ha un **arresto cardiaco** improvviso, a Gaiofana, frazione di Rimini, è partita una **raccolta fondi** per l'acquisto di un **defibrillatore**. Per contribuire si può scrivere a [cristina@famaindustrie.com](mailto:cristina@famaindustrie.com).

# Nelle nostre *mani*

***Si può verificare una nuova pandemia? Secondo l'Oms sì, ed è solo questione di tempo. Ma cosa possiamo fare per non farci cogliere impreparati? Ne parliamo con Giacomo Gorini, giovane immunologo riminese con alle spalle importanti esperienze a Oxford e con il team di Anthony Fauci, che spiega anche quali sono i virus a cui fare più attenzione.***

DI ROBERTA INVIDIA | PH RICCARDO GALLINI

Ha ancora senso parlare di pandemia ora che finalmente il Covid è alle spalle? A quanto pare sì. Ne sono convinti gli esperti dell'Oms che da mesi lanciano l'allarme sulla possibilità di una nuova **malattia X** causata da un agente patogeno **sconosciuto** in grado di fare vittime su larga scala. Il Covid è stata la prima malattia X di questo secolo, ma altri virus emergenti scalpitano per diventare **pandemici** e sono sotto la lente dei ricercatori. Motivo per cui è bene non sottovalutare il rischio e farsi trovare **preparati** per affrontare una nuova emergenza.

**Giacomo Gorini** è un giovane immunologo riminese che ha lavorato nel team di **Anthony Fauci** e nei laboratori del Jenner Institute di **Oxford** dove è stata messa a punto una delle tecnologie alla base dei vaccini anti-Covid. Gorini ci spiega perché il Sars-CoV-2 è un virus che "ce l'ha fatta" e perché i vaccini a **Rna messaggero** stanno rivoluzionando anche le cure contro i **tumori**.



01

## GORINI, QUALI CARATTERISTICHE HANNO I VIRUS CHE DIVENTANO PANDEMICI?

I VIRUS CHE CE LA FANNO SONO QUELLI CHE SI TRASMETTONO IN FASE **ASINTOMATICA** E I CUI SINTOMI SONO FACILMENTE **SOVRAPPONIBILI** AD ALTRI. IL VIRUS DEL COVID HA AGITO COSÌ: SI TRASMETTEVA QUANDO L'INFEZIONE NON ERA ANCORA VISIBILE, O POCO VISIBILE, CONFONDENDOSI SPESSO CON LE SINDROMI INFLUENZALI. QUESTO GLI HA PERMESSO DI ARRIVARE ALLE CATEGORIE PIÙ DEBOLI PASSANDO **INOSSERVATO** E FACENDO I MILIONI DI MORTI CHE ABBIAMO PURTROPPO REGISTRATO, PUR NON AVENDO UNA **LETALITÀ** ALTA.

02

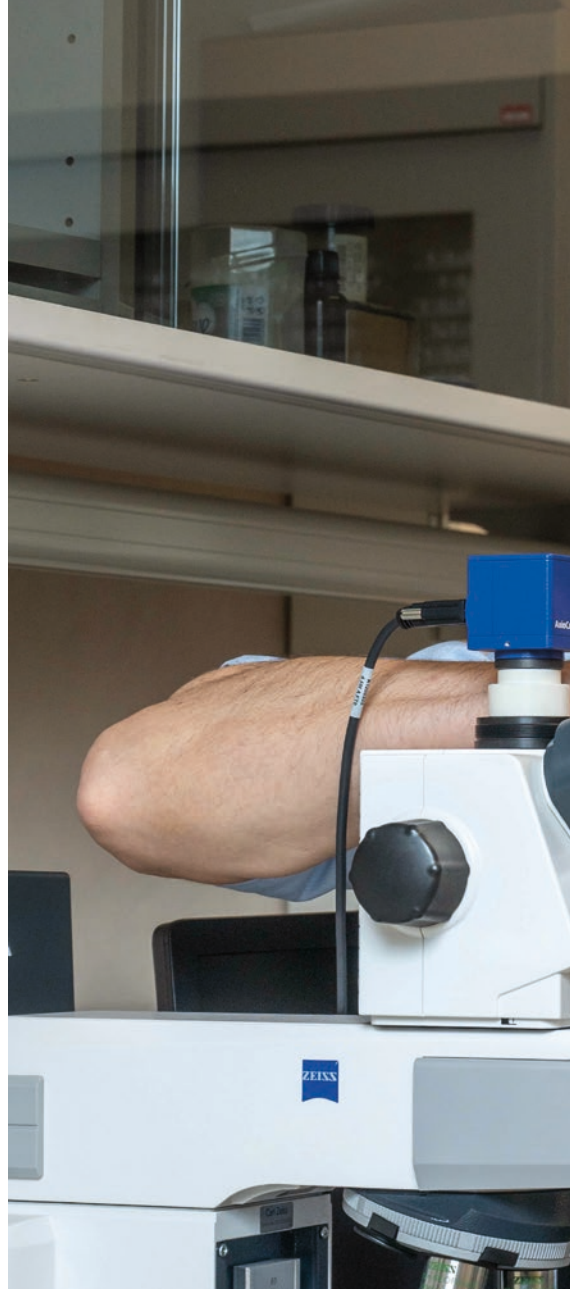
## A QUALI VIRUS DOBBIAMO FARE ATTENZIONE NEI PROSSIMI ANNI?

Ci sono diversi virus **emergenti** che "sperano di farcela" e vengono costantemente monitorati: i virus **influenzali**, in particolare, perché sono tanti e non sono solo umani; ne sono interessati ad esempio gli uccelli (i virus dell'influenza **aviaria**) e i suini (influenza **suina**). Se due virus, uno umano e uno animale, infettano la stessa cellula, i loro Dna si **ricombinano** per dare origine a un virus **nuovo** che si diffonde su larga scala approfittando del fatto che i sistemi immunitari delle persone non ne hanno **memoria**.

03

## COSA POSSIAMO FARE PER FRENARNE LA DIFFUSIONE. L'IGIENE DELLE MANI È UTILE?

L'igiene delle mani è sempre importante per evitare **infezioni**, ma per i virus che si trasmettono per via aerea, come il Covid, è più importante indossare la **mascherina** e effettuare spesso un **ricambio d'aria** nei locali chiusi. Su quest'ultimo aspetto forse non si è insistito a sufficienza durante la pandemia.

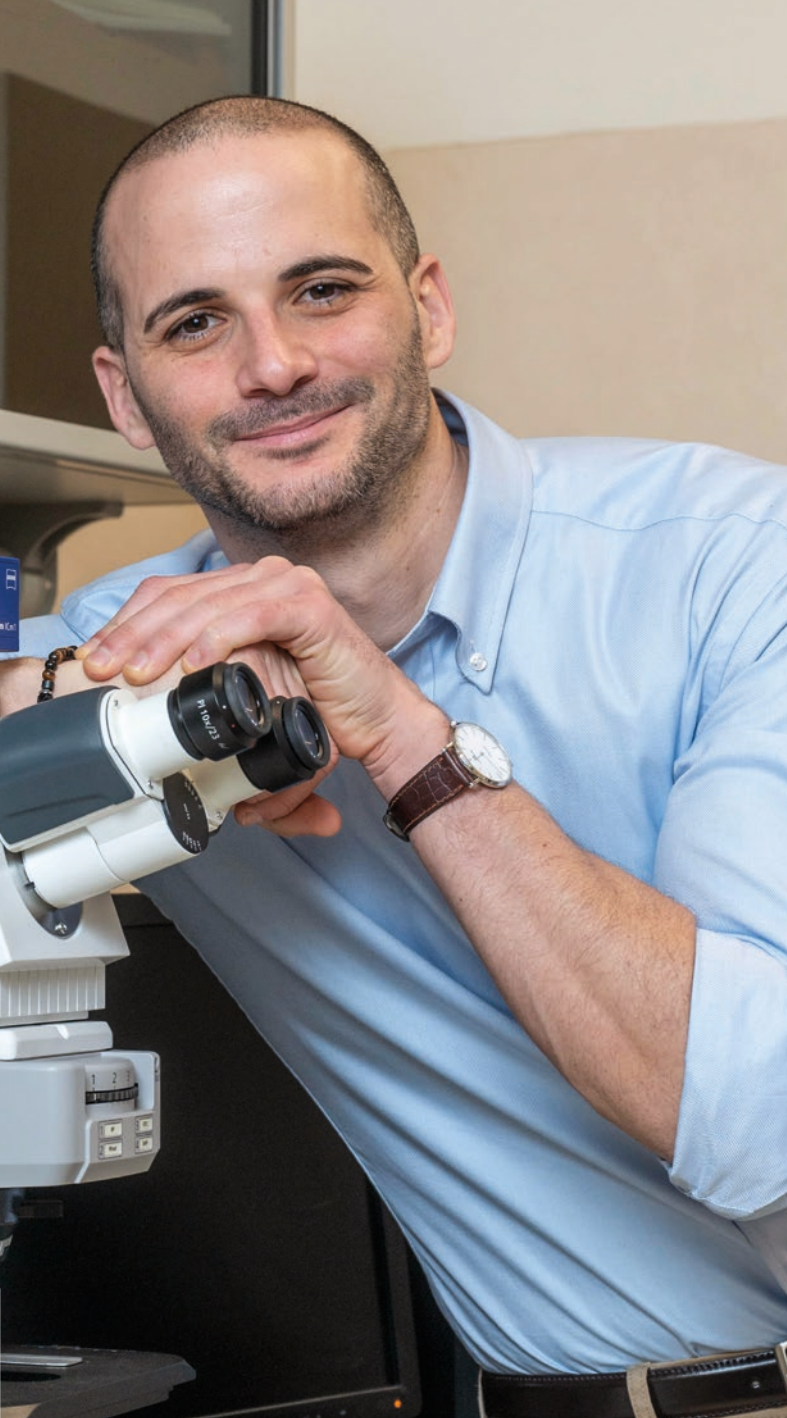


04

## CI POSSIAMO ASPETTARE NUOVE PANDEMIE A BREVE?

Nessuno può sapere quando, ma sicuramente dobbiamo metterlo in conto. Nel **secolo scorso** ne abbiamo avute diverse e sarà così anche in **futuro**. Per questo è importante che gli Stati e la comunità scientifica non abbassino la guardia e siano preparati all'evenienza di una nuova **malattia X**.





**Ci sono altri virus che hanno le potenzialità per diventare pandemici. Tra questi i virus dell'influenza aviaria e di quella suina.**

## **16** HA LAVORATO ALLO SVILUPPO DEI VACCINI ANTI-COVID. PERCHÉ C'È STATA TANTA DIFFIDENZA SECONDO LEI?

Ci sono stati errori di **comunicazione** che hanno fatto sorgere dei dubbi, ma i vaccini contro il Covid, come hanno dimostrato miliardi di somministrazioni, sono tra i farmaci più **sicuri**, sebbene come tutti i farmaci possano avere effetti collaterali. Non è vero che sono stati sviluppati troppo in fretta, erano tecnologie su cui la ricerca scientifica stava già lavorando da anni. Quello che è successo nei laboratori del **Jenner Institute** di Oxford, ad esempio, è che abbiamo aumentato l'**efficienza** nei singoli passaggi per arrivare al vaccino (ricerca di volontari, reperimento dei fondi, sviluppo dei trial, analisi dei risultati) senza ridurre i controlli. D'altronde, in quel momento di grande emergenza il Covid ha avuto **priorità** su tutto e questo ci ha permesso di **accelerare i tempi** evitando il collasso degli ospedali e salvando molte vite. Ciò che occorre fare in questi casi.

## **15** COME CI SI PREPARA?

Ci vogliono investimenti sulla **ricerca** e una organizzazione in grado di attivarsi velocemente per mettere a disposizione dei **vaccini**. Non sono cose che si improvvisano, ma su cui i singoli Paesi devono avere sempre una tabella di marcia aggiornata, anche il nostro.

# Multicentrum

È UN CONCENTRATO  
DI BENESSERE  
COMPLETO DALLA  
**A** ALLO **ZINCO**



INTEGRATORI ALIMENTARI. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.  
Marchi di Haleon o sue licenziati. ©2023 Haleon o sue licenziati. PM-IT-CNT-23-00054

LE TECNOLOGIE A RNA MESSAGGERO USATE CONTRO IL COVID STANNO RIVOLUZIONANDO LE CURE CONTRO IL TUMORE.



07

### CHE COSA CI HA LASCIATO IL COVID DAL PUNTO DI VISTA TECNOLOGICO?

Le piattaforme vaccinali, in particolare quelle a **Rna messaggero**, stanno introducendo un nuovo approccio che permette di attivare il **sistema immunitario** anche nella lotta contro i **tumori**, come nel caso del melanoma.

08

### IN COSA CONSISTE QUESTO NUOVO APPROCCIO?

La trasmissione del Covid avviene tramite la proteina **Spike** che il virus utilizza per penetrare nella cellula e dirottare il funzionamento, una proteina che muta continuamente dando origine alle famose varianti. Non è molto diverso nei tumori. Le **cellule tumorali** proliferano e si diffondono in modo incontrollato a causa di **mutazioni** genetiche che determinano variazioni nelle proteine cellulari. In una sperimentazione giunta alle fasi finali su pazienti affetti da **melanoma** in diversi stadi, è stata condotta una **mappatura** delle mutazioni per generare un vaccino a Rna messaggero in grado di attivare il sistema immunitario contro quelle specifiche proteine. Nei pazienti trattati si è registrata una diminuzione della **recidiva** del 50% poiché il sistema immunitario era stato istruito a riconoscere fino a 34 mutazioni diverse.

09

### CHE PROSPETTIVE SI APRONO?

Questa tecnologia rientra nel concetto di **medicina personalizzata** perché ogni paziente ha ricevuto il suo **specifico Rna** sulla base delle mutazioni che aveva incorporato. Si passa in sostanza dal *prescrivere* al *disegnare* farmaci adatti alle caratteristiche individuali del tumore.

10

### LE CURE PERSONALIZZATE SARANNO ALLA PORTATA DI TUTTI?

Il **Sistema Sanitario Nazionale** è una grande risorsa del nostro Paese e se ne accorge bene chi viaggia all'estero, per questo va difeso e **finanziato** perché possa continuare a garantire a tutti **cure** di alto livello.

**Con le terapie personalizzate stiamo passando dal “prescrivere” al “disegnare” farmaci adatti alle caratteristiche del singolo individuo.**



# Giocarsi il gomito

**L'epicondilite o gomito del tennista colpisce principalmente gli sportivi, ma anche chi fa lavori che richiedono movimenti ripetitivi del braccio.**

**Il boom di alcuni sport, tra cui tennis e padel, ha fatto aumentare i casi, in particolare tra i 30 e i 50 anni.**

**Ecco i consigli per prevenire il disturbo e curarlo evitando ricadute.**

DI MARIA NERI

Dopo i trionfi di Jannik Sinner si è impennato il numero degli appassionati di **tennis**, ma chi si appresta a impugnare una racchetta deve stare attento anche a non "giocarsi il gomito". Già dopo il boom del **padel**, sport "cugino" del tennis, gli esperti hanno registrato un aumento di traumi e di patologie come l'epicondilite: un'**infiammazione** dolorosa dei **tendini** dei muscoli estensori dell'avambraccio e del polso, localizzata nella parte laterale del **gomito**. È comunemente chiamata "gomito del tennista" proprio perché l'attività sportiva espone a una maggior tensione questa parte del corpo, ma, a dispetto del nome, non colpisce solo i tennisti o i giocatori di padel e baseball: è a rischio, specialmente con l'avanzare dell'età, anche chi sta davanti al **computer** per molte ore al giorno o svolge **lavori manuali** che richiedono movimenti di rotazione del polso o il sollevamento di **pesi**, come i muratori, gli imbianchini, i parrucchieri, i camerieri e i meccanici. Si stima che l'epicondilite colpisca tra l'1 e il 3 per cento della popolazione ogni anno, con un picco di incidenza tra i **30 e i 50 anni**.



CON LA CONSULENZA DI  
**ALBERTO BELLUATI**

Professore in Ortopedia e  
Traumatologia dell'Università  
Vita-Salute San Raffaele di Milano

ECOGRAFIA E RISONANZA MAGNETICA POSSONO MISURARE LA GRAVITÀ DELL'INFIAMMAZIONE E AIUTARE A ESCLUDERE ALTRE PATOLOGIE.

### UNA PARTITA CHE SI FA DURA CON IL TEMPO

Il gomito del tennista spesso costringe chi ne soffre a una partita che si fa più dura con il passare del tempo. Inizialmente, infatti, si manifesta con un dolore **lieve** di lato al gomito, che si irradia all'avambraccio, **aumenta** con i movimenti di estensione del polso e può comportare la **perdita** di forza nella **presa** della mano a tal punto che talvolta diventa impossibile anche afferrare un bicchiere, aprire un barattolo o girare una maniglia. Il dolore, appunto, peggiora col passare del tempo. Per questo, prima che renda difficili anche le attività quotidiane è bene rivolgersi a un **ortopedico** in grado di riconoscere i sintomi tipici dell'epicondilita attraverso la palpazione della zona interessata dal dolore e con **test** specifici. Si possono poi fare ulteriori accertamenti come un'ecografia o una risonanza magnetica nucleare per valutare la gravità dell'**infiammazione** e la sofferenza dei tendini, ed escludere altre patologie. Una radiografia può evidenziare la presenza di **calcificazioni**, sintomo di un quadro infiammatorio di lunga data.

***Il dolore si diffonde e aumenta con il passare del tempo e causa perdita di forza nella mano, rendendo difficile afferrare un bicchiere o aprire una bottiglia.***



### ***In doppio con il plasma arricchito***

Vincere la partita con l'epicondilita può quindi richiedere molti set, ma oggi validi compagni di gioco possono essere i trattamenti con le cellule staminali, come le **infiltrazioni** di plasma arricchito di piastrine (PRP ovvero Platelet Rich Plasma), alternative ai cortisonici. Basta un prelievo di sangue venoso del paziente – o da donatore – per ottenere il PRP. La procedura è ambulatoriale e avviene in un Centro autorizzato ad eseguire il trattamento: dopo il prelievo, il sangue viene **centrifugato** e si ottiene il prodotto di derivazione ematica che, una volta iniettato nella zona dell'infiammazione, attiva la **riparazione** dei tessuti e rimodula i processi infiammatori fino alla guarigione. La "pappa piastrinica" è particolarmente efficace nel trattamento dell'epicondilita di pazienti **giovani**, i cui tessuti hanno un'elevata capacità di rigenerazione.

## MEGLIO CHIEDERE UN TIME-OUT SE NECESSARIO

Il trattamento dipende dalla gravità, ma nella maggior parte dei casi l'epicondilitis si cura senza arrivare all'intervento chirurgico, che è riservato ai pazienti con un'inflammatione cronica che non risponde alle terapie. Di cruciale importanza è il **riposo**, quindi meglio chiedere un time-out all'occorrenza, mettendo in **pausa** l'attività sportiva e tutti quei gesti che accentuano il dolore, per almeno **due settimane**. Sono poi indicati l'applicazione di ghiaccio sul gomito, creme e farmaci **antinfiammatori**. Un sollievo arriva dai tutori ortopedici che riducono lo stress sui tendini. Passato il dolore, la **fisioterapia** e lo **stretching** sono utili per il recupero completo. Se questi trattamenti non risultano efficaci, si ricorre alle terapie fisiche utilizzando ultrasuoni, laser, tecar e onde d'urto, per ridurre il volume di **calcificazioni** nell'articolazione del gomito. Infine, si può passare alle **infiltrazioni**: l'iniezione, dove c'è dolore, di soluzioni di cortisonico e anestetico locale, per ridurre l'inflammatione e favorire la riparazione tissutale. Il **cortisone** ha un potente effetto antinfiammatorio, ma non è privo di potenziali effetti collaterali.

## LE STRATEGIE PER UNA VITTORIA DI LUNGA DURATA

Dopo le cure, per prevenire le ricadute è fondamentale rimuovere le cause dell'epicondilitis. La **prevenzione**, d'altra parte, resta sempre la miglior strategia. In generale, non bisogna sovraccaricare i muscoli e i tendini del gomito, facendo sforzi eccessivi o movimenti scorretti come l'iperestensione dell'avambraccio. Consigliati anche esercizi di **rinforzo** della muscolatura del braccio e dell'avambraccio, meglio se sotto la guida di un esperto. Per chi fa attività sportiva, è sempre bene scegliere un'**attrezzatura** appropriata alle proprie caratteristiche, magari utilizzare cinturini che fanno sforzare meno i tendini e verificare con un istruttore che non si commettano errori tecnici o posturali. Possono essere utili, prima di giocare, anche lo **stretching** e il riscaldamento e dopo un'intensa attività fisica è essenziale dare tempo ai muscoli di **recuperare** per essere pronti e in salute per la prossima partita.

## La prevenzione in pochi set

ECCO ALCUNI ACCORGIMENTI PER EVITARE L'EPICONDILITE, SPECIALMENTE SE SI È SPORTIVI.

### 01 EVITARE I MOVIMENTI SCORRETTI

Se si pratica uno sport come tennis o padel, sempre meglio, agli inizi, farsi assistere da un **istruttore** che possa impostare correttamente i movimenti del braccio e consigliare un'**attrezzatura** adeguata.

### 02 RINFORZARE LA MUSCOLATURA

Braccio e avambraccio rischiano di essere sottoposti a **stress** eccessivi. Per questo, prima di buttarsi a capofitto nello sport, meglio rinforzare i muscoli per non **sovraccaricare** i tendini.

### 03 RECUPERARE DOPO UNO SFORZO INTENSO

Il tempo di recupero è fondamentale soprattutto se la **forma fisica** non è al top. Trattare bene il proprio braccio e la propria mano, d'altronde, è l'unico modo per poter giocare a lungo e senza **traumi**.

# Un nuovo *braccio destro*

***L'intelligenza artificiale entra nel mondo medico per affinare le diagnosi, migliorare il modo in cui calcoliamo il rischio di sviluppare alcune malattie e curiamo i tumori. Ma non è tutto oro ciò che luccica.***

DI ROBERTA INVIDIA | PH INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Se vi siete mai chiesti da dove nasce l'idea dell'intelligenza artificiale, allora dovete conoscere il nome di **Alan Turing**, uno dei più grandi matematici del XX secolo, considerato a giusto titolo uno dei padri dell'informatica e dei computer moderni. Alcuni lo conosceranno anche per il suo ruolo nel decifrare i codici inviati dai nazisti attraverso l'apparecchio **Enigma**, raccontato nel film *The imitation game*. Turing partì da una domanda: "le macchine possono pensare?" e per rispondere a questo quesito, nel 1950, propose un gioco di simulazione, "The imitation game". Il gioco, noto anche come **test di Turing**, consiste nel mettere una macchina in competizione con un essere umano tramite la comunicazione scritta, chiedendo a un'altra persona di distinguere quale sia la macchina e quale l'essere umano. Se la macchina riesce a farsi "passare" per umana, si considera superato il test. Nel tempo, la ricerca sull'intelligenza artificiale ha fatto passi da gigante ma è stata sempre fortemente influenzata dalla visione di Turing sull'imitazione del **pensiero umano** da parte delle macchine, un concetto che le **reti neurali artificiali** hanno poi cercato di realizzare attraverso i loro modelli computazionali ispirati al **cervello**.



CON LA CONSULENZA DI  
**FRANCESCO GHINI**

*Dissemination manager  
IRCCS IRST "Dino Amadori"*

***L'idea di una  
macchina intelligente  
nasce negli anni '50  
dai lavori del noto  
matematico Alan  
Turing e dal suo  
"imitation game".***





# MOMENTACT ANALGESICO

spegne il mal di testa forte



PUÒ INIZIARE  
AD AGIRE  
DOPO

3

MINUTI

Momentact Analgesico è un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 05/12/2023.

 **Angelini  
Pharma**

INCROCIARE GRANDI QUANTITÀ DI DATI RELATIVI AI PAZIENTI PUÒ AIUTARE I MEDICI A FORMULARE DIAGNOSI SEMPRE PIÙ PRECOCI.

### MACCHINE INTELLIGENTI CHE SI NUTRONO DI DATI

L'idea di una macchina capace di apprendere e la sua applicazione concreta, il cosiddetto **machine learning**, è alla base dell'intelligenza artificiale (così definita per la prima volta, nel 1955, da John McCarthy, un altro dei pionieri del settore). Gli algoritmi evoluti non eseguono solo una serie di comandi, ma sono in grado di utilizzare le informazioni che ricevono, i **feedback**, per **adattare** il proprio comportamento. Più imparano, più "esperienza" **accumulano** e più saranno in grado di affinare le loro risposte. Per arrivare a questi risultati, gli algoritmi intelligenti vanno **addestrati** con un grande quantitativo di dati; dati che solo oggi, con lo sviluppo esponenziale delle capacità di **stoccaggio** ed **elaborazione** delle informazioni, sono disponibili. E qui entra in gioco un altro concetto cruciale: i "**big data**". Sono proprio loro, i grandi e complessi set di dati, ad aver fatto decollare le intelligenze artificiali ai livelli che conosciamo oggi e a spingerne l'utilizzo anche nel campo medico.

***Il machine learning è la caratteristica dell'intelligenza artificiale che le permette di imparare dai feedback e di affinare di volta in volta la precisione della sua risposta.***



### UN OCCHIO IN PIÙ NELLA DIAGNOSI

La capacità dell'intelligenza artificiale di analizzare e **incrociare** grandi quantità di dati provenienti da diverse fonti (test di laboratorio, radiografie, dati genetici e relativi alla storia clinica dei pazienti) può fare la differenza nella diagnosi e in particolare in quella **precoce**. Attualmente uno dei suoi principali utilizzi è proprio a **supporto** dei radiologi. Gli algoritmi di IA, infatti, possono essere addestrati per individuare automaticamente anomalie nei referti come radiografie, risonanze magnetiche o tomografie computerizzate. Possono identificare masse sospette, noduli polmonari, lesioni ossee, emorragie cerebrali e altre condizioni patologiche che possono sfuggire all'occhio umano, suggerendo possibili diagnosi anche su base differenziale. Questo può aiutare a ridurre il rischio di errori di interpretazione e a migliorare l'**accuratezza** delle diagnosi.

Un altro ambito in cui l'intelligenza artificiale sta rivoluzionando la diagnostica è la medicina **predittiva**. Utilizzando modelli basati sull'analisi dei dati clinici e dei fattori di rischio, l'intelligenza artificiale può aiutare a identificare i pazienti che rischiano di sviluppare determinate **malattie** e adottare interventi preventivi prima che i sintomi si manifestino.



*BioNike*  
SALUTE E BELLESSERE

# SPECIALE 1+1

Scegli 2 prodotti **DEFENCE SUN**  
IL MENO CARO È INCLUSO\*



\*Il secondo prodotto è scontato del 100%. Promozione valida nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa fino ad esaurimento scorte.

L'EMPATIA È UNO DI QUEI CAMPI IN CUI LA FIGURA DEL MEDICO RESTA CENTRALE ANCHE QUANDO SI FA RICORSO ALLE IA.

### IL TURBO ALLA PROTEOMICA

Altro settore in cui l'IA promette di dare una grande accelerazione è la proteomica, un campo di studi che si basa sul concetto che le cellule tumorali hanno uno specifico corredo di **proteine**, le stesse che **mutano** continuamente permettendo al tumore di **sfuggire** alle difese del sistema immunitario. Attraverso l'intelligenza artificiale è possibile analizzare grandi set di dati relativi alle proteine di ogni singolo tumore, in tempi brevi. Questo permetterebbe agli scienziati di identificare **biomarcatori** specifici o forme proteiche associate al tumore, sviluppando terapie personalizzate che riducono anche gli effetti collaterali.

### MA L'EMPATIA NON È ANCORA IL SUO FORTE

Non è però tutto oro ciò che luccica, e sebbene l'intelligenza artificiale si preannunci come una rivoluzione epocale, paragonata spesso alla portata dell'introduzione dell'energia elettrica, ci sono aspetti **controversi** ancora da affrontare. Uno di questi è la **qualità dei dati** con cui gli algoritmi vengono addestrati. Dati non completi, non accurati o non verificati possono portare a conclusioni errate o poco affidabili. Inoltre, i dataset utilizzati per addestrare gli algoritmi possono riflettere e perpetuare **pregiudizi** o **disuguaglianze** presenti nella pratica medica o nei sistemi di raccolta dati (ad esempio differenze tra uomini e donne, o tra etnie diverse). Un altro degli aspetti più delicati dell'adozione dell'IA in medicina è il suo impatto sul **rapporto** tra medici e pazienti. Mentre l'intelligenza artificiale può sicuramente aiutare nella diagnosi e nell'avvio di terapie più adeguate, c'è il rischio che i pazienti si sentano "alienati" da un sistema che sembra impersonale e che, necessariamente, non può mettere in campo alcuna dote di **empatia**. Uno degli aspetti su cui l'*imitation game* ha ancora molta strada da fare.



## Pro e contro dell'IA

### DIAGNOSI PIÙ PRECISE

L'IA può analizzare enormi **quantità di dati** e fornire diagnosi più accurate, aiutando i medici a identificare le malattie in modo più precoce.

### TERAPIE PERSONALIZZATE

Con l'IA, è possibile creare trattamenti personalizzati basati sui dati e sulla storia clinica del paziente, migliorando l'**efficacia delle terapie** e riducendo gli effetti collaterali.

### RISCHIO DI ERRORE

Se i dati di **addestramento** non sono rappresentativi o se l'**algoritmo** non è accuratamente sviluppato, l'IA potrebbe fornire diagnosi sbagliate.

### PERDITA DI COMPETENZE

Un'eccessiva **dipendenza** dall'IA potrebbe portare alla perdita di competenze mediche umane e a una ridotta capacità di prendere **decisioni** in modo autonomo.



# Nascondersi *dietro un dito*

**Con le dita scriviamo commenti in rete che possono ferire e a volte uccidere. Un meccanismo favorito dal fatto che lo schermo ci fa da scudo e ci separa dalla dimensione umana della persona che abbiamo davanti.**

DI ILARIA LIBERTI

Dalla pubblicazione dei propri stati d'animo in tempo reale ai commenti sotto i post altrui, i social sono ormai considerati il luogo per eccellenza in cui immettere in rete non solo contenuti positivi, ma anche (e soprattutto) manifestazioni di odio e aggressività nei confronti degli altri. Da qualche anno infatti si sente parlare di **hate speech** (letteralmente discorso d'odio), un termine utilizzato per riferirsi a tutti quei contenuti che promuovono la **violenza** online attraverso parole, foto e video e che a volte possono avere conseguenze drammatiche su chi ne è vittima. Per fare chiarezza su questo fenomeno, l'Osservatorio italiano sui diritti **Vox** – in collaborazione con diverse università italiane (tra cui la Statale e la Cattolica di Milano, La Sapienza di Roma, e l'Università di Bari Aldo Moro) – ha creato la **Mappa dell'intolleranza**: un report annuale che si occupa di misurare la quantità di odio registrata in rete. Ecco, secondo lo studio effettuato nel 2022 relativamente al solo Twitter (oggi X), i risultati hanno evidenziato che i tweet (o commenti) **negativi** ammontavano al 93% sulla totalità dei post pubblicati durante l'anno, un trend cresciuto di oltre il 20% rispetto al 2021. Va da sé che questa tendenza in continuo **aumento** evidenzia dunque un dato a cui non ci si può più mostrare indifferenti: i social sono ormai diventati lo strumento più diffuso e gettonato per manifestare **intolleranza**, discriminazione e **esclusione**, complice anche la predominanza di alcuni meccanismi che **polarizzano** i sentimenti negativi e il modo in cui questi vengono espressi in rete.



CON LA CONSULENZA DI  
**MICHELE PIGA**

Psicologo esperto  
di fenomeni digitali

## PERCHÉ ONLINE SI ODIA MEGLIO

Innanzitutto, quando si utilizzano i social vengono meno molti dei presupposti della comunicazione in presenza, a partire dalla stessa **identità** degli utenti. Chiunque sia infatti in possesso di un profilo su una piattaforma online (nonostante a volte venga richiesto di inserire dati certificati) può **nascondersi** dietro nomi e fotografie false che costruiscono un'immagine di sé diversa dalla corrispettiva persona in carne e ossa. **John Suler** – psicologo clinico, psicoterapeuta e docente presso la Rider University del New Jersey – ha studiato proprio le conseguenze di questo fenomeno, arrivando a parlare di **anonimato dissociativo**. Secondo Suler, questa condizione – appunto – simile all'anonimato, favorirebbe un **distacco** tra l'identità reale e quella virtuale, portando la persona fisica a sentirsi qualcuno di diverso da sé quando si trova online, come se il proprio alter ego virtuale non avesse nulla a che fare con quello umano. Questo abbasserebbe il senso di vulnerabilità di chi sta in rete, alimentando una **scioltezza espressiva** sia in senso positivo e votato all'esternalizzazione di pensieri intimi che normalmente resterebbero privati, ma anche e soprattutto di pensieri negativi e improntati all'**aggressività** che, anche in questo caso, non troverebbero spazio in un luogo diverso dai social.



## OCCHIO NON VEDE, SCHERMO NON DUOLE?

Ancora, soprattutto quando si conversa sui social non è possibile vedere la **reazione** del destinatario e questo porta ad esprimere i propri **pensieri** indipendentemente da chi si trova dall'altra parte, al contrario di quello che accadrebbe dal vivo. Se in una conversazione faccia a faccia, esistono infatti dei gesti del linguaggio **non verbale** che permettono di modulare il tono di voce se si ha l'impressione di esagerare, di cambiare argomento se si coglie un'espressione di imbarazzo, sui social questo non accade. Anzi, il fatto di interagire in maniera **asincrona** – per esempio iniziando una conversazione mediante i commenti messi a disposizione sotto ai post – senza essere sicuri di ricevere una risposta o comunque affrontando un dialogo a fasi alterne con abbondanti pause tra un commento e l'altro, alimenta ancora di più la **disinibizione** online. È così che i social vengono utilizzati come **valvola di sfogo** per dare spazio a sentimenti repressi e frustrazioni quotidiane che vengono semplicemente scagliati in rete come se dall'altra parte dello schermo non ci fosse **nessuno**, anche se si sta affrontando una conversazione a tutti gli effetti.

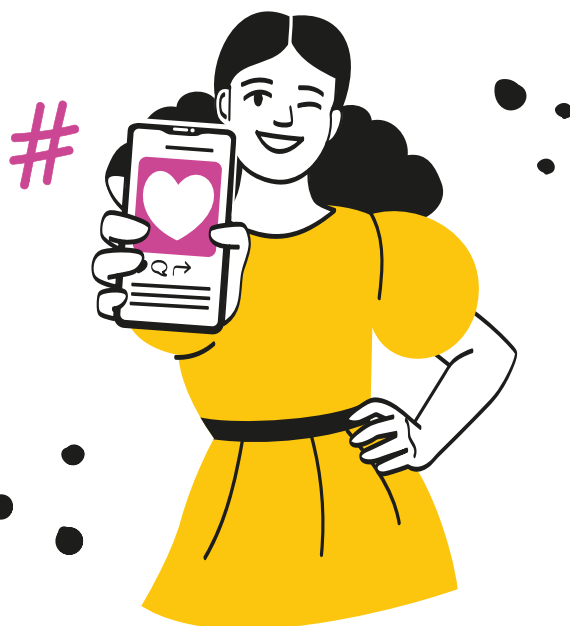




***I social sono entrati troppo velocemente nelle nostre vite e manca una educazione alle relazioni digitali.***

### LEONI (DA TASTIERA) E AGNELLI DEL WEB

Se tutti possono ritrovarsi a ricoprire il ruolo di **leoni da tastiera** (il modo in cui si definiscono i soggetti inclini a commentare in modo aggressivo sui social), dalla parte degli *agnelli del web* – le vittime degli attacchi online – si trovano invece più spesso determinate categorie di persone. In particolare, le **donne** sono i soggetti più colpiti da linguaggio violento e incitamento all'odio con commenti negativi che raggiungerebbero il picco in concomitanza di eventi come **femminicidi** o notizie di abusi domestici di grande rilevanza mediatica. A queste seguono le persone con **disabilità**, oggetto di discorsi che incitano all'**emarginazione**, soprattutto da parte di ragazzi giovani ancora in età scolare. Ancora, sotto il mirino degli odiatori social appaiono di frequente persone **omosessuali, straniere e migranti**. Categorie più fragili, insomma, sia nella società che sui social, che si trovano al centro di **meccanismi polarizzanti** in cui anche solo essere diversi presta il fianco a violenza verbale e aggressività e che portano a spostare ogni discorso sul piano del "o la pensi come me o sei contro di me".



### NETIQUETTE: L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ONLINE

Chi non è parte attiva di queste dinamiche potrebbe pensare che sia facile tracciare una linea tra un comportamento scorretto e aggressivo e uno, in linea generale, corretto. Il fatto è che, a differenza di quanto accade per le **relazioni** personali per cui si riceve un'adeguata **educazione** fin da bambini, internet è diventata parte della vita delle persone con tanta forza e velocità da impedire l'insegnamento di un **comportamento "giusto"** da tenere online. Per questo, anche le persone più miti e rispettose nella vita reale potrebbero sorprendersi scoprendo che alcuni loro atteggiamenti sul web non vengono considerati altrettanto pacifici. È proprio per risolvere questo problema che nel 1995 grazie al documento RFC 1855 redatto da un gruppo di esperti di comunicazione è nata la **netiquette**, un insieme di regole reperibili online da rispettare su internet e sui social che definiscono un codice di comportamento universale. Anche se non sono vincolanti per legge, la violazione dei presupposti della netiquette può provocare la disapprovazione da parte degli utenti in rete, con la conseguente rottura dei rapporti stretti fino a quel momento.

**MICOSI?**  
NON NASCONDERE IL PROBLEMA  
SE PUOI COMBATTERLO.



Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 28/07/2022. IMP M 07/22.



**IN CASO DI ONICOMICOSI, PUOI COMBATTERLA CON TROSYD® SOLUZIONE UNGUEALE.**  
Un farmaco a base di tioconazolo che, grazie al suo doppio effetto, elimina funghi e batteri.  
E per la **micosi della pelle**, puoi provare **Trosyd® crema**.

**GIULIANI**

**TROSYD®**  
Scopri di più su [trosyd.it](https://www.trosyd.it)

## Il dizionario dell'odio online

ECCO ALCUNE PAROLE DA CONOSCERE PER CAPIRE IL FENOMENO.

HATER



Chi usa la rete, e in particolare i social network, per esprimere o incoraggiare all'odio verso qualcosa o qualcuno; in italiano si traduce con **ODIATORE**.

Di solito interagisce con gli altri utenti attraverso messaggi intenzionalmente provocatori, indisponenti, fuori tema o semplicemente senza senso. Il suo solo scopo è **PROVOCARE TENSIONE**.

TROLL



È la tendenza delle piattaforme online di presentare agli utenti contenuti basati su comportamenti precedenti, preferenze e interessi causando un effetto "bolla" in cui chi usa i social entra in contatto solo con posizioni e **CONTENUTI IN LINEA COL PROPRIO PENSIERO**.

FILTER BUBBLE

Rimanendo esposti a contenuti che rafforzano le proprie convinzioni preesistenti, si crea un circolo vizioso di rinforzo senza che ci sia la possibilità di un dibattito **SU PUNTI DI VISTA ALTERNATIVI**.

ECHO CHAMBER

SHITSTORM



Letteralmente "tempesta di cacca", è l'ondata di insulti, spesso pesanti, che gli odiatori mettono in atto nei confronti di personaggi famosi e persone comuni. Di solito è accompagnata da hashtag come **#OVERPARTY**: uno dei più diffusi su TikTok.



# Un tocco di ***giovinezza***

*Le mani parlano di noi e con l'avanzare degli anni possono manifestare i segni dell'età più di altre zone del corpo. Proteggerle dai raggi solari, dai detergenti aggressivi e idratarle nel modo giusto sono le regole base per preservarle da macchie e rughe.*

*Quando non basta ci sono trattamenti estetici che possono aiutare, a patto di farli sotto controllo medico.*

DI ROBERTA INVIDIA

Leonardo da Vinci aveva una particolare predilezione per le mani, tanto che molti studi preparatori dei suoi ritratti più famosi contengono proprio dettagli anatomici delle mani. Per non parlare di Michelangelo che ha dipinto le mani forse più famose al mondo, quelle che si **sfiorano** nel celebre affresco della Cappella Sistina. Che ce ne rendiamo conto o meno, le mani parlano di noi e possono essere magnifici dipinti o tele rovinate. Sono uno dei modi con cui entriamo in **relazione** con il mondo e sono anche la parte del nostro corpo più soggetta allo **stress** e alle aggressioni del tempo, e per questo invecchiano prima tradendo spesso la nostra **età**. Prima di trovarci a nasconderle nelle maniche dei vestiti, è bene quindi capire come prendercene **cura**, dedicando alle mani lo stesso tempo che dedichiamo ad altre parti del corpo, ad esempio il viso. E se questo non dovesse bastare e volessimo proprio tornare a sfoggiare dei **capolavori** di mani, ci sono anche trattamenti estetici che si possono fare, a patto di eseguirli con dermatologi esperti.

***Con il tempo produciamo meno elastina e collagene e la pelle delle mani tende ad assottigliarsi così come il volume delle dita.***

MEGLIO PREVENIRE



**elmex**<sup>®</sup>



**Efficacia  
clinicamente  
provata**



Professionista elmex<sup>®</sup>



LE LENTIGGINI SENILI SONO CAUSATE DAI RAGGI DEL SOLE, PER QUESTO È UTILE USARE UNA CREMA SOLARE ANCHE IN INVERNO.

### UNA TELA CHE SI ROVINA COL TEMPO

Ma che cosa fa invecchiare la “tela” delle nostre mani? In primis, il tempo. Con il passare degli anni, infatti, il corpo produce meno **collagene** e **elastina**, proteine fondamentali per mantenere la pelle soda, elastica e idratata. Ce ne rendiamo subito conto. Quando questi componenti **diminuiscono** la pelle delle mani è meno tonica e appare secca e **rugosa**. Perdendo consistenza, la pelle si assottiglia, vene e tendini sono più visibili e anche il **volume** generale della mano e delle dita si riduce. Altro segno inequivocabile di invecchiamento sono le **macchie** d'età. Le piccole aree più scure, conosciute anche come **lentiggini senili** o lentiggini solari, possono comparire sul dorso delle mani già intorno ai 40 anni e tendono ad aumentare specialmente passati i 50. La causa principale è l'esposizione ai **raggi solari** perché i raggi UV stimolano la crescita dei melanociti, causando un aumento della produzione di **melanina**, il pigmento responsabile del colore della pelle. Questo eccesso di melanina si accumula nelle aree esposte, formando le macchie d'età.



### GLI ACCORGIMENTI PER MANTENERLA INTEGRA

Se l'età è un fattore su cui non possiamo intervenire, su tutto il resto invece è possibile “dare una mano” alle nostre mani. Ad esempio, utilizzando una **protezione solare** anche sul dorso delle mani, non solo d'estate ma anche d'inverno. Il filtro solare protegge la pelle e può ridurre la formazione di nuove macchie.

Molto importante è anche indossare **guanti** protettivi durante le attività che espongono le mani a sostanze chimiche o ad agenti irritanti. In generale, è importante preservare il **film idrolipidico** superficiale, uno strato di lipidi che protegge e mantiene idratata la pelle: se questo si riduce, specialmente perché laviamo le mani più volte al giorno, con detergenti troppo aggressivi, la pelle si secca e possono comparire delle **screpolature** e piccoli **tagli**. Per questo, i prodotti più indicati per la cura delle mani sono quelli che contengono una base lipidica: **ceramidi**, oppure oli e burri naturali come **olio di argan** o **burro di karité** o il gel di **aloe vera** che ha proprietà lenitive e cicatrizzanti. Un'altra buona abitudine è quella di fare “ginnastica” con le mani: aprendole e chiudendole, oppure maneggiando una pallina antistress, si mantengono elastici e tonici i muscoli e si favorisce una maggiore distensione anche della pelle.

## GLI INTERVENTI PER RIPORTARLA ALL'ANTICO SPLENDORE

Se la prevenzione e la maggiore cura non bastano, si può ricorrere a degli **interventi estetici** da fare sempre sotto controllo dermatologico. Esistono ad esempio dei **peeling** con sostanze chimiche acide che servono per esfoliare delicatamente la pelle delle mani e accelerare il rinnovamento cellulare. I trattamenti con **laser terapia** a luce pulsata possono aiutare a ridurre le macchie scure, mentre le **iniezioni di filler** a base di acido ialuronico possono essere utilizzate per ripristinare il volume perso nelle mani e ridurre l'aspetto delle vene prominenti. Ci sono poi i trattamenti con **radiofrequenza** per stimolare la produzione di collagene e migliorare l'elasticità della pelle e il **lipofilling**, che prevede il prelievo di grasso cutaneo da altre zone del corpo e il suo inserimento nel dorso della mano.



**Peeling, laser terapia e lipofilling sono alcuni dei trattamenti da fare sotto controllo del dermatologo.**

## Mani belle a ogni età

IN OGNI FASE DELLE VITA POSSIAMO PRENDERCI CURA DELLE NOSTRE MANI.



### A 20-30 ANNI

Fin da giovani è importante proteggere le mani dai raggi UV applicando un filtro solare e idratandole con creme a base lipidica contenenti **ceramidi**, oppure oli e burri naturali.



### A 30-40 ANNI

Per favorire il rinnovamento cellulare e prevenire le rughe si possono usare prodotti contenenti **retinolo** e **vitamina C** che proteggono la pelle dai radicali liberi e stimolano la produzione di collagene.



### A 40-50 ANNI E OLTRE

Una buona routine prevede l'uso di creme ricche di **acido ialuronico** e **ceramidi**, scrub naturali e filtri contro i raggi solari. Anche un'alimentazione ricca di **antiossidanti** e vitamine può aiutare ad avere mani giovani più a lungo.



Offerte  
dal 1 aprile  
al 30 giugno 2024

# Promozione salute e benessere

**CorofarSalute**  
Le farmacie di fiducia

**REACTINE  
5 MG + 120 MG**

-23%

6 compresse a rilascio  
prolungato

8,99

**6,90**



Trattamento sintomatico  
delle riniti allergiche.



**EUMILL  
COLLIRIO MONODOSE**

-26%

11,50

**8,50**

**IMIDAZYL  
ANTISTAMINICO  
10 ML**

10,00

**7,40**



Gocce oculari rinfrescanti,  
lubrificanti e lenitive.



**ACUTIL  
FOSFORO ADVANCE**

-20%

Compresse,  
flaconcini,  
stick

18,40

**14,70**



Funzione psicologica,  
metabolismo energetico,  
riduzione della stanchezza.



**YOVIS  
FLACONCINI**

-24%

10 flaconcini  
da 10 ml

17,90

**13,50**



Integratore alimentare  
a base di 25 miliardi di  
fermenti lattici vivi.



**ELMEX, MERIDOL  
PROTEZIONE CARIE  
E COMPLETA**

-19%

Dentifricio  
75 ml

6,99

**5,60**



Contro le irritazioni  
gengivali, la carie  
e i denti sensibili.



**EUCERIN PH5  
OLIO DETERGENTE  
DOCCIA**

-33%

Flacone 200 ml

11,90

**7,90**



Preserva e protegge  
le difese naturali della pelle  
sensibile o secca.



## EUPHRALIA OCCHI ROSSI, SECCHI

Flacone 10 ml

**-20%**



13,90

**11,10**

Gocce oculari lenitive idratanti o lubrificanti, anche con lenti contatto.



## TANTUM VERDE COLLUTORI

Flacone 240 ml

**-20%**



10,50

**8,40**

Contrastano irritazione e infiammazione, anche con dolore, del cavo orofaringeo.



## VITAMINA B12, FERRO IBSA

30 film  
orodispersibili

**-15%**



21,90

**18,60**

Per il normale metabolismo energetico e la formazione dei globuli rossi.



## CARNIDYN PLUS

20 bustine

**-22%**



23,20

**17,90**

Combatte la stanchezza fisica e mentale.



## MULTICENTRUM DONNA, UOMO

30 compresse

**-12%**



18,10

**15,90**

Integratore multivitaminico specifico per le esigenze di donne e uomini.



## SUSTENIUM PLUS 50+

16 bustine

**-15%**



19,90

**16,90**

Per l'energia fisica e mentale, specifico per adulti dai 50 anni in su.



## VICKS ZZZQUIL NATURA

60 pastiglie  
gomuose,  
gusti vari

**-15%**



27,93

**23,70**

Aiuta a prendere sonno rapidamente, con Melatonina.



## PSYLLOGEL FIBRA BUSTINE

11,70  
**9,90**

**-15%**



PSYLLOGEL  
FIBRA VASO  
170 G  
16,00  
**13,50**

Favorisce la regolarità intestinale, pura fibra al 99%, gusto arance rosse.



## ONLIGOL MACROGOL 4000

Bustine

14,90

**11,90**



## ONLIGOL MACROGOL 4000

Flacone

20,10

**16,00**

Azione lassativa per chi soffre di stitichezza cronica, senza aroma.



## LAEVOLAC STICK

10 bustine  
monodose

**-12%**



10,20

**8,90**

Contribuisce all'accelerazione e alla regolazione del transito intestinale.



## LACTOFLORENE PLUS, CIST

12 flaconcini,  
10 buste

**-25%**



16,90

**12,60**

Per il benessere della flora intestinale e delle vie urinarie.



**BIOCHETASI**  
ACIDITÀ E DIGESTIONE  
12,90  
**9,90**

**-23%**



**BIOCHETASI**  
POCKET  
10,90  
**8,30**

Iperacidità, difficoltà digestive,  
insufficienza epatica,  
nausea gravidica.



**GAVISCON**  
BRUCIORE  
E INDIGESTIONE  
24 bustine

**-16%**



15,50  
**12,90**

Rapido sollievo dai sintomi  
del reflusso gastroesofageo  
correlati all'acidità.



**ARMOLIPID**  
PLUS  
60 compresse

**-23%**



54,60  
**42,00**

Favorisce il controllo  
del colesterolo e dei  
trigliceridi plasmatici.



**ABOCA**  
METARECOD  
40 buste

**-14%**



32,50  
**27,90**

Aiuta a riequilibrare  
il colesterolo, i trigliceridi  
e la glicemia.



**REFLUSOLVE**  
RAPID GSE  
14 stick

**-12%**



14,80  
**12,90**

Favorisce il controllo  
dell'acidità gastrica.



**NORMOLIP 5**  
33,90  
**26,90**

**-20%**



**NORMOLIP 5**  
FORTE  
39,90  
**31,90**

Proprietà naturali  
per contrastare i problemi  
legati al colesterolo alto.



**GLICEROLO CARLO ERBA**  
SUPPOSTE  
6,99  
**3,60**

**-48%**



**GLICEROLO**  
CARLO ERBA  
MICROCLISMI  
7,69  
**4,00**

Trattamento di breve  
durata della stitichezza  
occasionale negli adulti.



**FLECTOR**  
180 MG  
10 cerotti  
medicati

**-29%**



23,90  
**16,90**

Dolore e infiammazione  
a muscoli, articolazioni,  
tendini e legamenti.



**LASONIL**  
ANTIDOLORE 10%  
Gel 50 g

9,85  
**7,90**



**LASONIL**  
ANTIDOLORE 10%  
Gel 120 g

14,05  
**11,30**

Trattamento locale di mialgie,  
contusioni, distorsioni,  
strappi muscolari e torcicollo.



**FLECTORARTRO**  
1% GEL  
Flacone 100 g

**-28%**



13,90  
**9,90**

Sollievo locale del dolore  
da contusioni, distorsioni  
e tendiniti.



**VOLTANATURA**  
GEL  
Tubo 50 ml

**-15%**



12,90  
**10,90**

Lenitivo e rinfrescante in caso  
di fastidi muscolari,  
contusioni o piccoli ematomi.



### VOLTADVANCE 25 MG

Compresse

12,30  
**10,50**



**-14%**

### VOLTADVANCEGO 25 MG

Capsule molli

14,50  
**12,40**

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.



### PROSTAMOL

30 capsule molli

24,90  
**20,90**



**-16%**

Ripristina la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.



### TROSYD 28% SOLUZIONE UNGUEALE

Flacone 12 ml

31,10  
**26,90**



**-13%**

Soluzione cutanea per infezioni micotiche e batteriche delle unghie.



### COMPEED VESCICHE MEDIO, PICCOLO

5, 10 cerotti

9,99  
**8,40**



**-15%**

Cuscinetto protettivo che dona sollievo e aiuta la guarigione.



### EUCERIN UREAREPAIR PLUS 10%

Crema piedi rigenerante 100 ml

18,90  
**13,90**



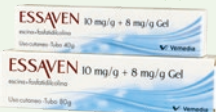
**-26%**

Sollievo immediato per piedi/talloni secchi, ruvidi o screpolati.



**ESSAVEN  
GEL 40 G**  
10,99  
**8,70**

**ESSAVEN  
GEL 80 G**  
16,80  
**13,30**



**-20%**

Per sintomi attribuiti ad insufficienza venosa e stati di fragilità capillare.



### BIONIKE DEFENCE BODY

Trattamento anticellulite 400 ml

57,50  
**34,00**



**-40%**

Crema-gel drenante e riducente, favorisce il microcircolo e drena i liquidi.



### PROFAR SEMPRE ASCIUTTO

72 salviette detergenti

2,50  
**1,80**



**-28%**

Salviette umidificate per la pulizia dei più piccoli, senza parabeni e alcool.



### PROFAR

Misuratore di pressione automatico

72,00  
**55,00**



**-23%**

Semplice, automatico, preciso, ampio display digitale.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

### MICROLIFE B1 CLASSIC

Misuratore di pressione automatico

86,90  
**44,90**



**-48%**

Gonfiaggio ottimale e veloce, rilevazione delle aritmie precoci.





**NATURAL MAKEUP**

Bellezza in sintonia  
con la **Natura**

*Novità*



# I COLORI DI HELAN

Attivi vegetali e biologici in funzione delle finalità di ciascun prodotto per una perfetta sintesi di **Naturalità, Sicurezza e Gradevolezza per un risultato altamente performante.**

Visita il sito per approfondire:

- la filosofia formulativa
- le caratteristiche di ogni prodotto
- i test eseguiti.



Inquadra e iscriviti alla newsletter per rimanere sempre aggiornato sulle novità dal mondo Helan.

[www.helan.it](http://www.helan.it)



L'efficacia nelle erbe  
**MADE IN ITALY**

Diventa **Cliente Fiduciario** in modo che sia possibile ordinare online i prodotti dal sito [www.helan.it](http://www.helan.it) e ritirarli direttamente nel Tuo punto vendita!



LAV - DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

# Sai mangiare mediterraneo?

**Siamo il Paese che più di tutti ha dato origine alla dieta mediterranea, ma forse non tutti sanno esattamente in cosa consiste. Eppure, secondo gli esperti è la migliore per vivere sani e a lungo.**

DI ILARIA LIBERTI

L'Italia è piena di tesori ineguagliabili. Monumenti senza tempo, capolavori dell'arte, paesaggi mozzafiato. E che dire del cibo poi... alcuni dei nostri piatti sono celebri in ogni parte del mondo e la dieta mediterranea che rivendichiamo a gran voce è addirittura entrata a far parte della lista del **Patrimonio Mondiale dell'Umanità** come sinonimo di "buona salute e creatività gastronomica".

Ma, al netto del fatto che tutti noi sappiamo che esiste e quali sono i suoi **pilastri**, siamo sicuri che questo tipo di alimentazione sia davvero ancora in voga nelle case degli italiani?

Tra un dolcetto a ogni fine pasto, l'hamburger spesso e volentieri, gli snack con cui banchettare in ufficio e le bibite zuccherate con cui buttarli giù, è diventato sempre più **difficile** mantenere vive le buone abitudini insegnate dalla dieta mediterranea tanto che, secondo uno studio condotto dal Crea Alimenti e Nutrizione e pubblicato nel 2023 sulla rivista scientifica *Frontiers in Nutrition*, in Italia **solo il 13%** dei suoi cittadini la seguirebbe ancora.

Un numero esiguo, soprattutto se si considera la biodiversità (la quantità e la qualità di materie prime) di cui possiamo disporre e i benefici per la salute che questo tipo di regime alimentare comporta. Ma visto che non è mai troppo tardi per recuperare – anche a tavola – ecco qui un piccolo **ripasso** delle linee guida da seguire per ritornare a mangiare mediterraneo e fare il pieno di benessere e di gusto.



**Frutta secca**



**Spezie e aromi**



**Frutta  
fresca**

**Cereali**

# Centellase

## LINEA OCCHI

## LINEA GAMBE



### CENTELLASE CONTORNO OCCHI Cell Filler



Ingredienti di  
origine naturale



Vegan friendly

### CENTELLASE GEL DEFATICANTE



Azione defaticante



In frigorifero per  
azione più marcata

### CENTELLASE VITALGAMBE



Azione tonificante



Ingredienti di  
origine naturale



Vegan friendly

Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista di fiducia  
o visita il sito [www.centellase.it](http://www.centellase.it)





## MEDITERRANEI MA NON TROPPO

Il motivo per cui sono sempre meno le persone che seguono la dieta mediterranea è legato al fatto che negli ultimi anni ha preso piede un nuovo tipo di regime alimentare che spesso viene confuso con la dieta mediterranea: la **western diet** o dieta **occidentale**. Si tratta di un modo per definire un'alimentazione - complessivamente **poco sana** - caratterizzata da abbondante consumo di carne, zuccheri, cibi industriali precotti che trova terreno fertile nel nostro stile di vita cittadino e super **frenetico**. Avendo sempre meno tempo da passare ai fornelli, infatti, succede di frequente di rifugiarsi in **colazioni pronte** ricche di zuccheri, di sostituire pasti fatti in casa con **piatti precotti** da mangiare in ufficio, la frutta con delle **merendine**. Anche quando si cucina poi, le idee e il tempo spesso scarseggiano e si finisce per ripiegare sui soliti **affettati** o secondi a base di **carne rossa** anche più volte alla settimana. E il fatto che nel piatto compaiano ogni tanto delle verdure, non ci mette al riparo dall'essere a tutti gli effetti tra quelle persone che della dieta mediterranea conservano ormai solo un vago ricordo.

## BENEFICI PER TUTTI I GUSTI

Eppure i benefici apportati dalla dieta mediterranea sono tanti e di diversa natura. In primo luogo troviamo la riduzione delle **malattie cardiovascolari**, grazie alla presenza di alimenti che contengono **grassi monoinsaturi** (i cosiddetti grassi buoni) che aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo. Ne guadagna in salute anche il **cervello** per la grande quantità di **omega-3** contenuta non solo nel pesce ma anche in verdura, frutta fresca e secca. La stessa verdura che con un abbondante apporto di **fibre** contribuisce a mantenere sano l'**intestino** e a ridurre stitichezza e infiammazione. Ancora, seguire la dieta mediterranea aiuterebbe a ridurre il rischio di contrarre il **diabete di tipo 2** perché in grado di controllare il livello di **zuccheri** nel sangue. Infine, sarebbe anche un toccasana per il controllo del **peso**: mantenendo con costanza un regime alimentare basato sul consumo degli alimenti principi della dieta mediterranea, si fornirà al corpo tutti i nutrimenti di cui ha bisogno, ma con un **basso apporto calorico** (sì, nonostante la prevalenza di carboidrati all'interno della maggior parte dei pasti).



## Una storia (non) tutta italiana

Anche se il nome racconta un'appartenenza tutta mediterranea, la storia che si nasconde dietro alla diffusione della famosa dieta non lo è. La sua dicitura è infatti associata alle ricerche di **Ansel Keys**, biologo ed epidemiologo proveniente dagli Stati Uniti, che tra il 1940 e il 1950 si era recato in Italia per studiare il ruolo dell'**alimentazione** sulla **salute**, in particolare quella **cardiovascolare**. Passò lungo tempo nella località cilentana di **Pioppi** - all'epoca costretta a un regime alimentare molto frugale quasi completamente sprovvisto di carne e prodotti caseari - dove notò una significativa **longevità** dei suoi abitanti, così come anche di quella di altre popolazioni insediate sulle coste mediterranee. Fu solo nel 1970 che decise di pubblicare i risultati dei suoi studi con il libro *Eat well and stay well, the Mediterranean way*, rendendola così famosa in tutto il mondo.

# microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

Con tecnologia  
**GENTLE+**

per una misurazione  
più delicata  
e confortevole

## B1 CLASSIC

Misuratore di **PRESSIONE**  
semplice, preciso ed affidabile

garanzia  
**5 anni**

*Tieni sotto controllo  
la tua pressione  
arteriosa!*

Maggiori  
info



[www.microlife.it](http://www.microlife.it)



**VALIDAZIONE CLINICA BIHS: GRADO A/A**  
Il più alto livello di valutazione in **ACCURATEZZA**  
(British and Irish Hypertension Society)

## UNO STILE DI VITA A TUTTO TONDO

La dieta mediterranea non riguarda però solo il cibo ma è un vero e proprio stile di vita che se praticato fa bene anche alla **psiche** e alla **dimensione sociale** delle persone. Vivere mediterraneo infatti contempla anche una buona **attività fisica** giornaliera per mantenere adeguato il livello dei muscoli e la flessibilità del corpo, la **convivialità**, cioè lo stare insieme e condividere momenti in allegria, un **buon sonno** rigenerante di almeno 8 ore. Con la sua attenzione alla varietà e **stagionalità** dei cibi, la dieta mediterranea è anche estremamente attuale perché altamente **sostenibile** e rispettosa degli equilibri del pianeta. Un altro motivo per riflettere sulle nostre abitudini e recuperare le buone pratiche della nostra cultura mediterranea.



***Il vivere  
mediterraneo è un  
concetto più ampio  
che include anche  
lo stare insieme  
in allegria.***

## L'ABC della dieta mediterranea

Per fare un ripasso dei pilastri su cui si fonda la dieta mediterranea basta poco perché si tratta di **poche e semplici regole**, facili da mettere in pratica, assicurandosi di mantenere una buona **varietà** a tavola e prediligendo **ingredienti freschi** e **cucinati da noi**.

### PASTI PRINCIPALI

**CEREALI** possibilmente integrali  
**VERDURA** cotta o cruda di stagione  
**OLIO** extravergine d'oliva

### OGNI GIORNO

**OLIVE, FRUTTA SECCA E SEMI** come snack  
**SPEZIE E AROMI** per condire  
**LATTE E PRODOTTI CASEARI**  
meglio se freschi

### OGNI SETTIMANA

**PESCE E FRUTTI DI MARE** 2 o più volte  
**LEGUMI** 2 o più volte  
**CARNI BIANCHE** 2 volte  
**UOVA** 2 - 4 porzioni

### SALTUARIAMENTE

**CARNI ROSSE**  
**SALUMI**  
**DOLCIUMI**

### GLI ALTRI PILASTRI



**Prodotti locali  
e di stagione**



**Convivialità**



**Buon riposo**



**Attività fisica**

# Ma che **rabbia!**

***In alcune fasi dell'infanzia gli scatti di rabbia e la tendenza a essere maneschi possono essere un problema. Ecco i consigli degli esperti per dirigere l'energia dei piccoli in positivo.***

DI ROBERTA INVIDIA

Ci sono momenti in cui essere genitore può rivelarsi molto difficile. Come quelle volte in cui la rabbia dei bambini ci trascina in situazioni da incubo. La **scena** classica è quella al **supermercato**, ma potrebbe succedere ovunque e per qualsiasi cosa. Stiamo facendo la spesa, il piccolo chiede una merendina, diciamo di no, e lui scatena l'**inferno**. Si butta per terra, scalcia, lo tiriamo su e cerca di darci delle **manate**, rischiando di far volare via gli oggetti sugli scaffali come fossero missili. La gente intorno ci guarda e si aspetta da noi che facciamo qualcosa. **Ma cosa?** Un'altra scena tipica: nostro figlio è all'**asilo** con gli altri bambini, vuole un gioco, non riesce ad averlo e via di **morsi** e **calci**. Scene così possono mettere in crisi qualunque genitore specialmente se non si arriva a capire quali sono i motivi per cui i piccoli hanno reazioni così **esplosive**. Una cosa è certa, la prima regola è mantenere la **calma** e non mettersi sul loro stesso piano rispondendo alla rabbia con nuova rabbia.



CON LA CONSULENZA DI  
**CHIARA SAVELLI**

*Psicologa e psicoterapeuta  
dell'età evolutiva*

***Certe reazioni  
possono  
mettere in  
crisi qualsiasi  
genitore.  
Regola n.1:  
mantenere  
la calma.***



# Clenny®

ESPERIENZE DI

# benessere

2024

**ACQUISTA  
ALMENO 20€**  
DI PRODOTTI *Clenny*®\*  
E RICEVI UN  
**VOUCHER DA  
30€ IN CREDITI  
SPENDIBILI IN  
ESPERIENZE**  
PER TUTTA LA  
FAMIGLIA

Scansiona il QR Code

[clennypromo.it](http://clennypromo.it)



**\*CON UNICO DOCUMENTO D'ACQUISTO PARLANTE**

Operazione a premi «Clenny Esperienze di Benessere 2024» valida dal 02/04 al 31/08/2024. Conserva il documento d'acquisto e richiedi il premio entro 7 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura. Per prodotti coinvolti, catalogo premi e Regolamento vai su [www.clennypromo.it](http://www.clennypromo.it)

 **Chiesi**

Certified  
  
Corporation

REGOLA N.2: EVITARE DI SENTIRSI GIUDICATI O DI PERDERE L'AUTOSTIMA, SI FINIREBBE PER PEGGIORARE LA SITUAZIONE.

### UNA TRASFORMAZIONE CHE PUÒ TURBARE

Da cosa dipendono questi scatti di rabbia? Intorno ai due anni e mezzo, si sviluppano la corteccia frontale e prefrontale del **cervello**, due aree cerebrali molto importanti che sono coinvolte in prima linea nell'attività cognitiva e nel controllo del comportamento. C'è poi l'aspetto **caratteriale** e del **temperamento**. Ogni bambino è fatto a modo suo e lo stesso genitore lo scopre a mano a mano che cresce. C'entra anche la difficoltà del crescere. Durante i primi anni di vita, i bambini affrontano notevoli sfide legate all'acquisizione di competenze fondamentali che contribuiscono alla stabilizzazione del carattere e della personalità, come il linguaggio, la parte motoria, la relazione con i famigliari e le esperienze di socializzazione, ad esempio a scuola. Queste sfide possono causare sentimenti **contrastanti** nei bambini, specialmente se più sensibili o con disturbi dell'attenzione o dell'apprendimento, che esprimono così la difficoltà di passare alla tappa successiva. Se poi, come a volte accade, nella **famiglia** ci sono situazioni di tensione, è facile che il piccolo le assorba e che, nell'incapacità di farvi fronte, le trasformi in esplosioni nervose.



### MEGLIO NON PRENDERLA SUL PERSONALE

In questo quadro così variegato, è importante non perdere la **bussola**, mantenere la lucidità e non spostare il problema sul piano personale sentendosi giudicati, sotto attacco come genitori o in crisi di **autostima**. Non faremmo altro che complicare ancora di più la situazione. I bambini hanno bisogno di **proiettare** sui genitori i propri pensieri positivi e negativi: la nostra reazione è il loro modo per interpretarli. Mettendosi sul loro livello, si creerebbe un rapporto **simmetrico** in cui nessuno sarebbe più in grado di disinnescare le tensioni con il risultato che il bambino finirebbe per ricevere una percezione **amplificata** del suo disagio creando situazioni ancora più ingestibili. E se non gestita, la rabbia rischia di condizionare anche l'adolescenza e di riemergere **irrisolta** una volta adulti.

## *Il cellulare non è una buona soluzione*

I genitori presi dalla stanchezza e dallo sconforto possono essere tentati di mettere in mano ai bambini arrabbiati un tablet o un cellulare. Di solito non è una buona idea perché, specialmente nei bambini **iperattivi**, i dispositivi finiscono per aumentare le loro difficoltà: spostando sistematicamente l'attenzione su altro, si **impedisce** ai piccoli di sviluppare proprie strategie per **regolare le emozioni**. Lo spiega uno studio americano condotto tra il 2018 e il 2020 e pubblicato su *Jama Pediatrics*. I ricercatori hanno studiato il comportamento di 422 genitori, e altrettanti bambini, che utilizzavano i dispositivi per calmare i loro figli tra i 3 e i 5 anni, mostrando che questa abitudine aveva conseguenze negative su di loro come disregolazione emotiva, rapidi **cambi d'umore** e **impulsività**.



con estratti  
di CAMOMILLA  
ALOE VERA, AVENA  
e OLIO DI ARGAN

# Sempre Asciutto

Salviettine detergenti

DETERSIONE DELICATA  
PER IL BAMBINO

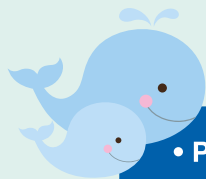
20 SALVIETTE BIMBI



72 SALVIETTE BIMBI



Le Salviettine Detergenti Sempre Asciutto sono indicate durante il **cambio del pannolino** e per la **deterzione delle mani e del viso di neonati e bambini**. In **morbido tessuto a nido d'ape**, coccolano la pelle e rimuovono delicatamente ogni impurità. La lozione è arricchita con **estratti di Camomilla, Aloe Vera, Avena e Olio di Argan** che la rendono ideale **per le pelli più sensibili**. Rispettano il pH naturale della pelle.



- Profumo di talco • Morbide e delicate • Dermatologicamente testate •
- Senza Fenossietanolo, Parabeni, Alcool, PEG, SLES e SLS •





***Essere fermi ma offrire un porto sicuro è un modo per dare serenità ai piccoli.***

### STARE LONTANI DALLA TRAPPOLA DEGLI OPPOSTI

Non bisogna però cadere nella trappola degli opposti: **non intervenire** etichettando il bambino come “difficile” e lasciandolo a sé stesso, oppure **intervenire troppo** con posizioni troppo rigide. Meglio trovare un giusto compromesso, reagendo in modo **fermo** quando si superano certi limiti, ma offrendo poi ai figli un porto sicuro per ritrovare la **serenità**. Utile è anche prevedere delle strategie di “**rinforzo**”: finita la crisi si può parlare con i figli – con poche parole per loro comprensibili – del perché quello che hanno fatto non va bene e **premiarli** quando hanno comportamenti positivi. Non si tratta di “comprare” la loro calma ma di **associare** la gestione della rabbia a qualcosa di **positivo**. Non sempre sarà facile e nei casi più difficili meglio farsi aiutare da un esperto, ma con ascolto e fermezza arriverà il momento in cui ci si potrà finalmente **rilassare**, anche al supermercato.

## Da guardare insieme



### INSIDE OUT

Il film insegna che è utile capire da cosa ha **origine** la rabbia, ma che è meglio non seguire i suoi consigli.

### FROZEN

Elsa è il classico esempio di bambina isolata perché “**difficile**”, con l’aiuto della sorella imparerà a gestire le sue emozioni.



### ANGRY BIRDS

L’ironia di Red, Chuck e Bomb ci dicono che la rabbia va **incanalata** nel modo giusto e non repressa o negata.



### MONSTER BOX

Una storia animata di 7 minuti che non parla di rabbia, ma che celebra l’importanza delle **emozioni** positive, dell’amicizia e delle diversità.



# ***Dolce*** far niente

***Lavoro, social, amici, sport, viaggi. Chi l'ha detto che dobbiamo essere superattivi? La riscoperta dello stare "con le mani in mano" può essere un antidoto ai continui stimoli a cui siamo sottoposti e un modo per resettare la mente ed essere più creativi.***

DI ILARIA LIBERTI

Immagina una giornata qualunque: è sera, sei a casa, sul divano, presumibilmente dopo una giornata di lavoro. La stanchezza si fa sentire e l'unica cosa che vorresti fare è sdraiarti e rilassarti prima della cena. Così allunghi le gambe, appoggi la testa sul cuscino, chiudi gli occhi e... ecco che, al contrario delle intenzioni, la mente inizia ad **affollarsi** di pensieri, tra scadenze, preoccupazioni di ogni tipo e la sensazione di dover per forza fare qualcosa per occupare il tempo (fosse anche solo guardare il telefono). Bene, devi sapere che questo senso di irrequietezza è in realtà una condizione molto comune che si manifesta con un senso di **ansia** scatenata dalla mancanza di stimoli e che è strettamente collegata allo stile di vita sempre più stressante e costantemente **iperconnesso** a cui siamo sottoposti. E se da un lato la nostra società ci chiede di essere sempre vigili, proponendoci un modello votato al "fare" sempre e comunque, il rischio è quello di dimenticarci l'importanza del riposo e, perché no, anche della noia che invece hanno un ruolo nell'aumentare la nostra produttività.

ALLO SPECCHIO



# Euphralia®

GOCCE OCULARI

## FAI PARLARE I TUOI OCCHI



### Formule specifiche in caso di secchezza oculare, rossore e sintomi allergici.

Euphralia Gocce Oculari sono dispositivi medici CE0051. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso. Autorizzazione Min. Sal. 29/12/2023

**BOIRON®**

La tua salute merita il più grande rispetto

L'INCAPACITÀ DI PRENDERSI DEI MOMENTI "VUOTI" DIPENDE ANCHE DALLA PAURA DI STARE DA SOLI CON I PROPRI PENSIERI.

### OZIOFOBIA: LA PAURA DI STARE CON SÉ STESSI

Da qualche anno, questa condizione di **frenesia** costante accompagnata dalla paura di non avere niente da fare è al centro dell'attenzione degli esperti di salute mentale, tanto che lo psicologo catalano Rafael Santandreu le ha anche dato un nome, **oziofobia**. Si tratta dell'adattamento italiano della parola spagnola *ociofobia* il cui significato si potrebbe tradurre letteralmente con **paura del riposo**. Non a caso è stato scelto il termine paura: questa **irrequietezza** non nasce infatti solo dal desiderio di **volver fare** sempre di più, di aumentare la propria produttività e di portarsi avanti con le scadenze, ma è anche la risposta a un timore ben preciso, quello di rimanere **soli** con sé stessi senza distrazioni o dispositivi (come ad esempio smartphone, tv, riviste, eccetera), essendo quindi costretti ad entrare in contatto con i **propri pensieri** senza via d'uscita.

### L'INSOSTENIBILE PESANTEZZA DEL PENSIERO

Il timore legato alla solitudine e alle riflessioni che ne possono scaturire, è stato studiato in maniera approfondita e confermato da uno studio dell'Università della Virginia. Per dimostrarlo, il professore titolare della cattedra di psicologia, **Timothy Wilson**, insieme alla propria équipe, ha condotto un esperimento su 55 studenti iscritti all'università. Nel test chiedeva loro di restare soli senza **distrazioni** in una stanza in cui era stato introdotto anche un piccolo strumento in grado di dare piccole **scariche elettriche**. I risultati hanno evidenziato che, tra gli esaminati, il 67% degli studenti e il 25% delle studentesse, hanno preferito darsi piccole scosse piuttosto che restare senza far nulla e in contatto con i loro **pensieri più profondi**. Nessuna sorpresa quindi di fronte alla difficoltà oggettiva riscontrata da molte persone nella propria quotidianità rispetto al ritagliarsi momenti "vuoti" e di puro raccoglimento.



### SE I SOCIAL NON CI FANNO STACCARE LA SPINA

La voglia di essere sempre in azione e la paura della solitudine sono in realtà in buona compagnia. A questi due elementi se ne accompagna infatti un terzo che, da solo, rappresenta buona parte del problema: il nostro rapporto con i **social network**. Da un lato, infatti, queste piattaforme fondate sul mostrare quello che si fa ci spingono a **paragonare** la nostra vita a quella degli utenti che seguiamo, e con cui siamo connessi, che sembrano avere giornate sempre più fitte e **interessanti** delle nostre. Dall'altro, l'essere continuamente in contatto con tutti – e di conseguenza **reperibili** – genera la sensazione di non poter mai staccare davvero, come se, per il solo fatto di possedere un telefono, dovessimo in ogni momento essere **disponibili**. Per questo, che sia alla fine della giornata, in vacanza o in un semplice momento di pausa, risulta effettivamente difficile concedersi anche solo un attimo per **staccare** davvero la spina, essendo ormai abituati a riempire il nostro tempo e sentendoci quindi di sprecarlo quando non lo facciamo.



# ACIDITÀ GASTRICA?

## Sostieni la funzionalità del tuo stomaco

Un prodotto a base di estratti vegetali specifici e **polvere di banana** per il **CONTROLLO dell'ACIDITÀ GASTRICA**



GSE REFLUSOLVE RAPID è un integratore alimentare a base di Estratto di semi di Pompelmo (GSEvo®), Opuntia, Altea, Lichene, Banana, Timo, Anice e Ulivo. I componenti di GSEvo® svolgono un'azione **antiossidante** e contribuiscono all'**equilibrio microbico** dell'organismo. GSE REFLUSOLVE RAPID è arricchito di estratti vegetali con **azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente** (Opuntia e Altea) e sulla mucosa orofaringea (Lichene). La polvere di Banana favorisce il **controllo dell'acidità gastrica**. L'estratto di Timo e l'olio essenziale di Anice supportano la **funzione digestiva** e promuovono il **benessere della gola** mentre l'estratto di Ulivo possiede un'azione antiossidante.

**GSEvo**

Scopri di più su [www.prodecopharma.com](http://www.prodecopharma.com)

**Prodeco Pharma**  
etica per natura

## SOGNARE A OCCHI APERTI PER ESSERE PIÙ PRODUTTIVI

In realtà, il paradosso è dato dal fatto che costruirsi una routine in cui si permette a sé stessi di non massimizzare sempre ogni minuto senza sentirsi in colpa sarebbe importante anche (ma non solo) per aumentare proprio la **produttività**. Lo aveva affermato già nel 2013 Kelsey Merlo, psicologa americana del Georgia Institute of Technology dopo aver condotto uno studio qualitativo sullo stato in cui si trova la mente quando "si sogna ad occhi aperti". Secondo la sua analisi, il **cervello** trarrebbe grande beneficio da questo particolare momento di **pausa**, rigenerandosi per migliorare il proprio **benessere** psicofisico e predisponendo le condizioni per lavorare al meglio. Ancora, svuotare la mente di tanto in tanto per indulgiare nella sensazione che si prova annoiandosi, sarebbe utile per allenare la creatività e il **pensiero laterale** mettendo la mente nella condizione di "saltare" da un pensiero all'altro e trovare nuove connessioni tra cose che già si conoscono per crearne di nuove. Infine, la noia sarebbe preziosa per reimparare a dare il giusto peso alle cose, guardandole con **distacco** e prendendosi il tempo necessario per valutarle invece di affrettarsi a prendere decisioni che rischiano di avere risvolti indesiderati.

**Secondo gli studi, il cervello trae benefici e si rigenera nei momenti di pausa e questo aumenta la nostra produttività.**

## Passare all'azione

ECCO QUALCHE CONSIGLIO  
PER RICERCARE E ABBRACCIARE UN PO'  
DI MERITATO E VERO RIPOSO.

01

### FARE PICCOLI PASSI

Almeno all'inizio, è importante non essere troppo esigenti con sé stessi e provare a dedicare anche solo **5 minuti** al giorno a non fare nulla. Imponendosi un momento di **totale relax**, la mente comincerà ad abituarsi sempre di più finché non diventerà un automatismo.

02

### TENERE LONTANO IL TELEFONO

Quando si cerca di prendersi un momento di stacco, avere il telefono vicino non è mai una buona idea, anche se tenuto in modalità aerea. Se è **in un'altra stanza**, l'impulso di controllarlo diminuirà, favorendo invece lo sviluppo del pensiero.

03

### PENSARE AL RESPIRO

Se l'irrequietezza del buttarsi subito a fare qualcosa si fa sentire, un modo utile per metterla a tacere è quello di **concentrarsi** sul proprio respiro. Nonostante anche questo richieda un piccolo sforzo attivo, si tratta di uno degli accorgimenti più utili per allontanare tutti gli altri pensieri e **resettare** la mente.

04

### ACCETTARE I PENSIERI NEGATIVI

Anche se possono spaventare, l'ansia e i pensieri negativi hanno una loro **funzione** ed è importante imparare ad **accoglierli** per elaborarli senza subirli. Anche in questo caso, sarà solo una questione di allenamento.

# Bracciate di salute

**Il nuoto è praticato fin dall'antichità ed è una delle più longeve discipline olimpiche. Ottimo per tutto il corpo è particolarmente utile per rafforzare e modellare braccia e spalle.**

DI CHIARA BISSI

Per tutti o quasi è stato uno dei primi approcci allo sport, per molti una disciplina che ha accompagnato la crescita e per alcuni una fonte di soddisfazioni e successi agonistici. Il nuoto è una pratica che accompagna il genere umano da **millenni**: rappresentato nelle pitture rupestri, nei sigilli egiziani, nei vasi greci, citato nella Bibbia e nell'Odissea, prende la forma competitiva che conosciamo nell'Ottocento, tanto da apparire nel programma delle prime **Olimpiadi** moderne, ad Atene nel 1896. Una storia lunghissima che arriva ai giorni nostri con atleti come **Michael Phelps** e **Katie Ledecky** che hanno portato il nuoto a nuovi livelli di eccellenza e popolarità. Il nuoto sarà sempre considerato una delle attività più complete per mantenere la **forma fisica** e promuovere la **salute generale** del corpo. Praticarlo significa avere benefici cardiovascolari, respiratori e grandi vantaggi quando si parla di tonificare i muscoli. In particolare, se si è afflitti da posture sbagliate, tensione nella zona del collo e delle spalle, se è necessario recuperare il tono delle **braccia** a causa di un trauma, e ancora – per i più piccoli – se una certa gracilità è il problema, il nuoto è la risposta perfetta. L'acqua è l'elemento che rafforza il corpo e allo stesso tempo aiuta a rilassarsi.

## A OGNUNO IL SUO STILE

Per i **principianti** e per chi non è ancora a proprio agio con le tecniche, la via maestra è il **dorso** o il **dorso doppio** perché permette di nuotare senza immergere la testa in acqua e assicura un contatto vivo con l'istruttore che segue la pratica da fuori. Se invece si è già sicuri in acqua, il consiglio degli esperti è quello di svolgere la maggior parte delle esercitazioni a **stile libero** per poi, andando avanti nel tempo, incorporare anche gli altri stili. Questo consente anche di mantenere una buona forma fisica e di non "annoarsi" in vasca, mettendosi alla prova su diversi tipi di movimento.



CON LA CONSULENZA DI  
**ALESSANDRO RESCH**

Ingegnere, esperto  
in biomeccanica del nuoto  
e docente nazionale FITRI





MUOVIAMOCI!



# Gocce oculari **Eumill**<sup>®</sup> OCCHI PIENI DI VITA

## CHE VITA FANNO I TUOI OCCHI?

IRRITATI DA

STRESSATI DA

SOGGETTI A

SOFFRONO DI

Vento  
Sole  
Cloro



**EUMILL**

Aiuta  
a calmare il bruciore  
e rinfresca

Schermi  
Lenti a contatto  
Riscaldamento



**EUMILL  
PROTECTION**

Aiuta  
a lubrificare  
e idrata

Persistente  
secchezza  
oculare



**EUMILL  
DRYREPAIR**

Aiuta  
a idratare a lungo  
e ripara

Allergia oculare  
stagionale  
e perenne



**EUMILL  
ALLERGY**

Aiuta  
a dare sollievo  
e protegge

SENZA CONSERVANTI • ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

eumill.it | 

 **RECORDATI OTC**

RANA E FARFALLA SONO GLI STILI PER RAFFORZARE LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO. CON LA RANA CI SONO MENO RISCHI DI INFORTUNIO.

### RINFORZARE LE BRACCIA CON LA RANA

Se si ha già una buona tecnica di nuoto, **rana** e **farfalla** sono non solo gli stili più artistici, ma anche i più efficaci per allenare la parte superiore del corpo perché i movimenti **simmetrici** riescono a far sprigionare la **potenza esplosiva** delle bracciate in acqua, quelle stesse viste negli atleti, impegnati nelle gare ai massimi livelli o nelle competizioni olimpiche che tanto ci emozionano. La **rana**, in particolare, è una vera palestra in acqua, l'ideale per sviluppare la **forza** e la **resistenza** con movimenti che possono facilmente arrivare, per chiunque, ad alte intensità e frequenza, limitando il rischio di **infortunio** che può portare il recupero aereo della bracciata a farfalla (ossia il passaggio che dal basso riporta le braccia verso l'alto, sopra la superficie dell'acqua). Se eseguito correttamente, infatti, lo stile rana impegna i muscoli di mano e avambraccio, fino ai grandi muscoli del tronco come pettorali e dorsali.

### ALLENARSI ANCHE FUORI DALLA VASCA

Gli appassionati lo sanno, ma vale un po' per tutti, l'allenamento non finisce dopo aver nuotato vasche su vasche: per avere risultati migliori e **tonificare** i muscoli non vanno dimenticati alcuni movimenti da curare **fuori dall'acqua**. Niente paura però, più che su pesi o su esercizi di resistenza alle macchine, è meglio concentrarsi su esercizi con **corde** o **bande elastiche**, in questo modo ne guadagnerà la coordinazione nei movimenti, la forza e la resistenza e lo stile delle bracciate. Non sono da sottovalutare inoltre gli esercizi di **stretching**, aiutano a rimanere flessibili e a tenere lontano il rischio di **lesioni** dolorose durante il nuoto. Le **spalle** e le articolazioni del **gomito** vanno curate particolarmente, vi aiuteranno a migliorare i gesti e a prevenire fastidiosi accumuli di tensione.



## *I segreti per nuotare bene*

### NON FORZARE

Forzare le bracciate può sovraccaricare le articolazioni e aumentare gli infortuni. Meglio trovare il giusto **equilibrio** fra quanto spingere e quanto "lasciare" l'acqua.

### TENERE LA TESTA A POSTO

Tenere la testa in posizione neutra, né troppo alta né troppo bassa, consente di mantenere un giusto **assetto** del corpo evitando sforzi nelle spalle e tensione nel collo.

### AVERE UN RITMO COSTANTE

Mantenere un ritmo costante e uniforme nelle bracciate è essenziale per ottimizzare l'**efficienza** del nuoto e allenare correttamente la forza delle braccia.

### CURARE IL RESPIRO

Una respirazione corretta è cruciale per fornire al corpo l'ossigeno necessario durante l'attività e per ottimizzare la **coordinazione** generale nel lavoro di tutto il corpo.



# Odio gli *abbracci*

***Ci sono gatti che si fanno coccolare e gatti schivi che non amano essere accarezzati e sfuggono al contatto con gli umani. I motivi di questa ritrosia sono tanti e spesso non c'entrano con noi. Ecco qualche consiglio su cosa fare, o non fare, in questi casi.***

DI MARIA NERI

Chi ha un gatto in casa, sa che è difficile resistere al desiderio di **strapazzarlo** di coccole. Ma che fare quando il nostro felino proprio non ne vuole sapere di carezze e abbracci? Tutti i gatti, perfino i più affettuosi, di tanto in tanto respingono le moine dei loro padroni, ma ci sono esemplari, di natura schiva, che quasi sempre **rifuggono** qualsiasi tipo di contatto con le persone con cui vivono. Basta fargli una carezza e la fuga sotto il divano o nell'angolo più lontano da chi ha "osato" è pressoché certa. Inutile **insistere**, rincorrendo o cercando di prendere il gatto contro la sua volontà: più lo forziamo, più starà alla larga.

D'altra parte il gatto ha fama di essere autonomo e **indipendente** per natura, di affezionarsi più al territorio in cui vive che al padrone (marcando così la sua differenza col cane), ma chi adotta un micio difficilmente accetta di essere tenuto sempre a **distanza**. E questo perché noi esseri umani tendiamo a dare molto valore agli abbracci e alle carezze e sembriamo non capire il fatto che i gatti hanno un altro punto di vista. Invece è così, ma - rassicurano gli esperti - la **reticenza** dei gatti alle coccole non è un indicatore per valutare il bene che ci vogliono.



CON LA CONSULENZA DI  
**MICHELA MELLINI**

Veterinaria

ALCUNE RAZZE SONO MOLTO AFFETTUOSE E DOCILI, TRA QUESTE IL MAINE COON E IL RAGDOLL LETTERALMENTE “BAMBOLA DI PEZZA”.

### SE LE COCCOLE SONO SCRITTE NEL DNA

Alla base di questa diffidenza dei gatti, ci sono delle ragioni. La prima: può semplicemente essere una questione di razza. Campione di coccole è ritenuto il **Ragdoll**, letteralmente “bambola di pezza”, proprio perché è un gatto che tende ad abbandonarsi quando viene preso in braccio ed è particolarmente mansueto e affettuoso con il padrone. Nel podio dei felini docili, lo seguono lo **Scottish Fold** e, a dispetto delle grandi dimensioni, il **Maine Coon**. Come sempre, però, non è solo una questione di genetica tanto è vero che il gatto comune **europeo** è il gatto domestico per eccellenza e il più amato dagli italiani.



### SE PESANO DI PIÙ LE BRUTTE ESPERIENZE

Razza a parte, ogni gatto è unico, con una propria **personalità** e un proprio vissuto. Nella maggior parte dei casi, infatti, quando il micio non si lascia avvicinare, dipende dalle sue **esperienze** pregresse. Se il gatto non ha avuto occasione di socializzare con persone fin dalle **primissime settimane** di vita, sperimentando un contatto positivo, risulterà riluttante verso le coccole, spesso anche dopo tanti anni passati in famiglia. Per questo i gatti di **allevamento** e quelli **nati in casa**, abituati a interagire subito con le persone, sono più predisposti a stare in braccio e a farsi accarezzare. Se invece hanno vissuto solo con altri felini, saranno più socievoli con i loro simili che con gli umani. Conquistare la fiducia dei **randagi** è molto difficile, sicuramente richiede più tempo e non sempre accade. Allo stesso modo, i gatti **abbandonati**, feriti o che hanno subito maltrattamenti, risultano molto diffidenti verso l'uomo. Perciò un gattino salvato dalla strada non sempre ricambia l'affetto del padrone: la **paura** del contatto, in questo caso, può essere dovuta a eventi traumatici.

## Quel graffio che non ti aspetti

Da tenero amico a belva feroce. Può succedere che il gatto mostri comportamenti **aggressivi** quando meno ce l'aspettiamo. Lo stiamo accarezzando e sta facendo le fusa ed ecco che di scatto ci graffia e si sottrae al contatto. Oppure stiamo giocando con lui e inizia a morderci. Ancora, ci fa degli **agguati** dietro l'angolo o, quando stiamo per uscire di casa, ci **morde** un polpaccio e si dà alla fuga. Inutile sgridarlo o punirlo. L'unica cosa da fare è comprendere perché lo fa. Morsi e graffi sono forme di **difesa** e di **attacco**, modi di comunicare del gatto e fanno parte del suo comportamento naturale, di predatore. Dunque l'aggressività del micio di casa si scatena per segnalare un **problema** o una **richiesta**, di solito quando si sente minacciato o non soddisfatto. L'unica nostra difesa, per una convivenza felice col gatto, è capirlo per ridurre il più possibile i suoi “attacchi”.

## SE È MEGLIO TRATTARLO DA GATTO

In generale valgono alcune regole d'oro per ricordarsi che il gatto è diverso da noi e ha le sue specifiche esigenze. La prima regola è evitare di prenderlo **in braccio** o cercare di coccolarlo se non vuole, rischieremmo solo di metterlo sulla difensiva. Per farlo sentire a suo agio, meglio ritagliare una zona della casa dove può starsene **da solo** e venire a cercarci quando ne ha voglia. Meglio anche lasciargli sempre a disposizione un albero **tiragraffi**, specialmente in soggiorno per salvare mobili, divani e tende. Non spostare lettiere, ciotole per il cibo e l'acqua, i gatti sono abitudinari. Infine, anche se si vive in appartamento, al nostro amico peloso farà molto piacere avere un punto sicuro (un **balcone**, un **davanzale**) in cui potersene stare un po' all'**aria aperta**. Se è tranquillo e rilassato, forse sarà più propenso a mostrarci il suo affetto, ma sempre a modo suo.



***L'importante è rispettare i suoi spazi e lasciare che dimostri l'affetto a modo suo.***

## Conquistarlo in 3 mosse

SE IL NOSTRO GATTO HA UN "CARATTERACCIO", DOBBIAMO CERCARE DI CONQUISTARE LA SUA FIDUCIA, CON MOLTE CAUTELE.

### 01 PREMIARLO DOPO LA CAREZZA

Possiamo cercare di "dispensare" qualche leggera carezza sulla **testa** - parte del corpo in cui di solito è gradita - e subito dopo dargli qualcosa da mangiare o uno **snack**. In questo modo potrà associare la carezza a qualcosa di **positivo**, come il cibo.

### 02 NON FORZARLO AL CONTATTO

È importante accarezzarlo solo se è lui a prendere una minima **iniziativa** nei nostri confronti, lasciandoci eventualmente **annusare** prima di tentare un contatto. Se poi inizierà a sfregarci con il suo musino, sarà un ottimo segnale.

### 03 LEGGERE TRA LE RIGHE

I gatti sono diversi da noi e possono dimostrarci il loro affetto anche in **modi che non ci aspettiamo**: ad esempio accoccolandosi sul **divano** seppure a debita distanza da noi, dormendo sulla **sedia** vicino alla nostra o dietro la **porta** della nostra camera.

# Vai a braccetto con la magia?

## Scopriilo con il nostro test

CHE SI TRATTI DI PRENDERE UNA DECISIONE, DI DIRIMERE UN DUBBIO O DEL MODO IN CUI SI AFFRONTANO LE COSE DELLA VITA, C'È CHI CON LA MAGIA STA GOMITO A GOMITO, CHI SA COME NON FARSI PRENDERE LA MANO E CHI INVECE LA CONSIDERA UNA COSA DA POLLICE IN GIÙ. TU DOVE TI COLLOCHI? SCOPRILO CON IL NOSTRO TEST.

A CURA DI ILARIA LIBERTI

### 01 PER TE L'OROSCOPO È:

- A) Il migliore dei consiglieri.
- B) Una lettura divertente.
- C) Una cosa senza senso.

### 04 I TAROCCHI:

- A) Sono un'esperienza magica.
- B) Rappresentano un piccolo momento di evasione.
- C) Li conosci solo come sinonimo di "falsi".

### 02 DEVI PARTIRE PER UN LUNGO VIAGGIO:

- A) Per sicurezza non lo dici a nessuno.
- B) Non ne fai segreto.
- C) Racconti tutto ad amici e parenti.

### 05 CREDI NEL DESTINO?

- A) Che domande: assolutamente sì.
- B) Non lo sai ancora.
- C) No, è solo una scusa usata da chi è infelice.

### 03 L'AMORE A PRIMA VISTA:

- A) È il più potente di tutti.
- B) Non ti è mai capitato.
- C) È meraviglioso... solo nelle favole.

### 06 GUARDI IL CIELO E VEDI UNA STELLA CADENTE:

- A) Hai già pronto il desiderio da esprimere.
- B) Cerchi di capire se fosse una stella o un aereo.
- C) Sfoderi subito una spiegazione razionale del fenomeno.





### MAGGIORANZA DI RISPOSTE A TU E LA MAGIA, GOMITO A GOMITO

Sei la persona **romantica** per eccellenza e ti lasci **incantare** da tutto ciò che non sai spiegare razionalmente anche quando si tratta di fare delle scelte. Questa tua fede è meravigliosa, purché non diventi un **pretesto** per smettere di prendere delle **decisioni** ragionate affidandoti solamente al fato.

### 07 TI RITIENI UNA PERSONA SUPERSTIZIOSA?

- A) Sì, proteggersi dalla sfortuna non guasta mai.
- B) No, ma se vedi un gatto nero cambi strada.
- C) No, ne nasce una nuova ogni giorno.

### 08 HAI FINITO IL TUO CAFFÈ DELLA DOMENICA:

- A) Leggi il fondo per sapere cosa ti aspetta.
- B) Ti diverti a guardare le figure nella tazza.
- C) È il momento di fare il bis.

### 09 IL PROVERBIO IN CUI TI RICONOSCI DI PIÙ È:

- A) Se son rose, fioriranno.
- B) Non è tutto oro quel che luccica.
- C) Chi fa da sé, fa per tre.



### MAGGIORANZA DI RISPOSTE B NON TI FAI PRENDERE LA MANO

Anche se mantieni sempre un approccio **razionale** in quello che fai, ogni tanto ti concedi di pensare che il mondo conserva una sua componente **magica** a cui è bello abbandonarsi, senza esagerare. Per te ogni esperienza merita di essere **vissuta** e ti riservi di giudicarla solo a posteriori, mai prima.



### MAGGIORANZA DI RISPOSTE C POLLICE IN GIÙ

Tu e lo **scetticismo** siete stati separati dalla nascita. Credi solo a quello che vedi e se ci sono cose che non sai come interpretare, sai che comunque esiste una spiegazione **scientifico**. Ovviamente in questo non c'è nulla di sbagliato; cerca solo di non precluderti quei piccoli momenti di ilarità e di **stupore** che solo la magia può portare con sé.

# Le domande, i dubbi, le false credenze.

IN QUESTA RUBRICA CERCHIAMO DI FARE CHIAREZZA SU ALCUNI ARGOMENTI CHE POSSONO GENERARE CONVINZIONI E COMPORTAMENTI ERRATI. QUESTA VOLTA PARLIAMO DEI LUOGHI COMUNI SULLE **DITA**.



## FAR SCROCCHIARE LE DITA CAUSA L'ARTRITE

**FALSO.** Chi non ha mai provato a farsi scrocchiare le dita? C'è chi lo fa costantemente, chi di tanto in tanto e chi è convinto che farlo potrebbe fargli venire l'artrite. Ma cosa c'è di vero? A produrre il classico rumore di **bolle** che scoppiano sono i gas che si trovano disciolti nel **liquido sinoviale** che ha la funzione di lubrificare e proteggere le articolazioni. Premendo sul dito si applica una pressione sull'**articolazione**, in questo modo si creano delle bollicine di gas che poi scoppiano. Alcuni studi hanno cercato di capire se questo gesto può causare artrosi o artrite, ma le conclusioni sono state tutte negative. Ovviamente meglio non farlo diventare un tic da ripetere più volte al giorno per evitare **infiammazioni** e **dolore**.

## LE IMPRANTE DIGITALI SONO UNICHE PER OGNI DITO

**FORSE NO.** Fino ad oggi si è sempre pensato che non solo le impronte digitali fossero uniche per ogni persona, ma anche tra dito e dito della stessa persona. Uno studio condotto dai ricercatori della **Columbia University** e pubblicato lo scorso gennaio su *Science Advances*, ipotizza che non sia così. I ricercatori hanno inserito un database di impronte digitali in un sistema di **intelligenza artificiale** che nel 77% dei casi è riuscito a riconoscere le impronte di **dita diverse** ma della **stessa persona**. Una scoperta che se verificata ulteriormente potrebbe aprire nuove piste nelle indagini forensi.



## LE UNGHIE HANNO BISOGNO DI RESPIRARE

**FALSO.** Quando si usano **gel** o **smalti semipermanenti** si sente spesso dire che è meglio ogni tanto fare una pausa perché le unghie hanno bisogno di "respirare". Il concetto non è corretto perché le unghie sono di fatto cellule **morte** composte principalmente da strati di **cheratina**, mentre la matrice ungueale, da cui si determinano le unghie, trae ossigeno e nutrimento direttamente dal **flusso sanguigno**. Fare una pausa nelle applicazioni di smalti o gel potrebbe essere utile nel caso in cui i **solventi** o gli **strumenti** usati per rimuoverli abbiano danneggiato le unghie rendendole più sottili e fragili.

# I TUOI ALLEATI ANCHE NEL

# CAMBIO DI STAGIONE



## YOVIS integratori

### UNA FORZA PER IL TUO INTESTINO

## CARNIDYN *PLUS*

### PER LA STANCHEZZA FISICA E MENTALE

Integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.

**Può  
alleviare**  
fino a

**7 sintomi  
dell'allergia**



**Doppia azione**  
**antistaminica + decongestionante**