

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

MAURIZIO
MENARINI
BATTERE IL TEMPO

Salute senza età

A CUOR LEGGERO

Muoviamoci

A PASSO NORDICO

Focus

SE IL CLIMA
METTE ANSIA



Le ragioni del cuore

UN NUMERO SULLA SALUTE DEL NOSTRO
MUSCOLO PIÙ IMPORTANTE E SULLE EMOZIONI.

DIC 23 / GEN 24

#10

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

Con **CORYFIN** puoi spegnere

MAL DI GOLA

TOSSE

RA-
C-
C-
U-
E-
D-
E-
M-
Z-
I-
N-
E



Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista di fiducia



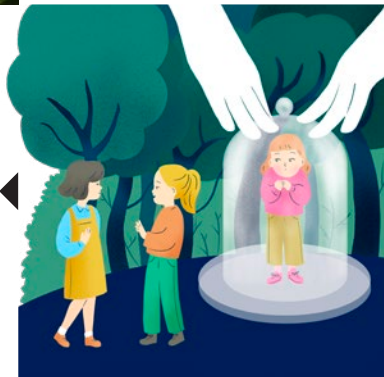
06

COVER STORY
MAURIZIO MENARINI
Battere il tempo



22

I LUOGHI DELLA CURA
Giardini terapeutici



44

PICCOLI GRANDI PASSI
Vivere nelle favole?

5 EDITORIALE

Le ragioni del cuore

6 COVER STORY

Battere il tempo

12 SALUTE SENZA ETÀ

A cuor leggero

16 FOCUS

Se il clima mette ansia

22 I LUOGHI DELLA CURA

Giardini terapeutici

26 LA FARMACISTA ELENA

Il destino nelle nostre mani

38 DIMMI COSA MANGI

Resistere alle tentazioni

44 PICCOLI GRANDI PASSI

Vivere nelle favole?

50 ALLO SPECCHIO

Caro diario

56 MUOVIAMOCI!

A passo nordico

60 ANIMALI A CHI?

Insieme per la vita

64 METTITI IN GIOCO

Quanto ti stai a cuore?
Scopriilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO

I luoghi comuni sulla cura
del raffreddore

Dicembre 2023 - Gennaio 2024
Anno II - n° 5

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,
Francesca Miccoli, Maria Neri

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock e Freepik

Consulenti medico scientifici

Marcello Galvani, Lara Marescalchi,
Rita Venera Pullara, Deborah Radino,
Chiara Savelli

Stampa

Pigini Group
Via Brecce, 96
60025 Loreto (AN)

Air 100

F A M I L Y

con nebulizzatore veloce
EASY 2 ad alta efficienza
e facile da usare



GARANZIA
3 ANNI

Dispositivo Medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 09/09/2020 - n.1552.

l'Aerosol

per tutta la famiglia



Per maggiori informazioni

COLPHARMA ®

www.colpharma.com



Cari lettori,

per risollevarci il morale iniziamo la lettura con una buona notizia: la **rete di cittadini** che grazie all'app del 118 dell'Emilia-Romagna si mette a disposizione per intervenire nel più breve tempo possibile in caso di **arresto cardiaco improvviso**. Sono circa **18mila i volontari** che hanno già scaricato l'app **DAE RespondER** e che danno inizio alla **"catena di sopravvivenza"**. Ce ne parla il direttore del 118 Romagna, **Maurizio Menarini**. Nella rubrica "Salute senza età", con la consulenza di **Marcello Galvani**, direttore dell'Unità Operativa di Cardiologia dell'ospedale di Forlì, parliamo di come mantenere la **salute del cuore**. Già dai 30 anni è bene cominciare a fare i primi controlli. Nel "Focus" parliamo di un fenomeno che rischia di essere sempre più attuale a mano a mano che gli **eventi climatici estremi** si fanno sempre più frequenti. È **l'eco-ansia**, un disturbo che colpisce in particolare la fascia d'età dai **16 ai 25 anni** e che condiziona la capacità di fare **progetti per il futuro**, compresa la scelta di avere dei figli. Parliamo poi di natura e dei suoi effetti sulla salute grazie ai **giardini terapeutici**, particolari aree verdi progettate per essere d'aiuto nella terapia per diverse malattie. A **Cesena** sta per nascere il primo giardino terapeutico dedicato ai malati di **Alzheimer** in un'area pubblica. Con l'aiuto della **farmacista Elena** conosciamo meglio i meccanismi che ci consentono di non ammalarci: il Dna è importante ma gran parte del nostro **destino** è nelle nostre mani e nel modo in cui scegliamo di vivere.

Iniziamo un nuovo anno con un numero tutto dedicato alla salute del cuore, messo, possiamo dirlo, a dura prova dai tanti eventi drammatici del 2023.

In "Dimmi cosa mangi" capiamo come goderci le bontà delle feste natalizie senza perdere le buone abitudini e senza rinunciare ai piaceri della tavola. Meglio il **panettone** o il **pandoro**? In "Piccoli grandi passi" scopriamo il grande cuore dei **genitori iperprotettivi** che, però, con alcuni loro comportamenti, rischiano di impedire una **crescita equilibrata** dei figli specialmente sul piano delle emozioni. In "Allo specchio" riscopriamo il potere della scrittura e i benefici di **tenere un diario** per mettere a fuoco i nostri sentimenti e per programmare le nostre giornate. Usciamo poi all'aria aperta per una bella camminata a passo nordico. Il **nordic walking** è tra quelle discipline che fa bene al cuore in tutti i sensi. E tra gli animali che hanno un cuore incredibile c'è la **tartaruga**, i suoi meccanismi biologici ne fanno un animale estremante **longevo** che può farci compagnia per **tutta la vita**. Con il nostro **test** cerchiamo di capire quanto ci stiamo a cuore e quanto invece tendiamo a trascurare le nostre necessità a beneficio degli altri, e chiudiamo sfatando i **luoghi comuni sul raffreddore**. No, la cipolla non aiuta a guarire.

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile

Battere il tempo

Si chiama DAE RespondER ed è l'app del 118 dell'Emilia-Romagna che attiva una rete di volontari in grado di intervenire, nel più breve tempo possibile, in caso di arresto cardiaco improvviso. Una catena di salvataggio che oggi coinvolge circa 18mila iscritti e permette di aumentare le possibilità di sopravvivenza delle persone colpite. Ce ne parla Maurizio Menarini, direttore del 118 dell'Ausl Romagna.

DI ROBERTA INVIDIA | PH ANDREA BONAVITA

Il codice blu parte dalla Centrale del 118 ogni volta che c'è un allarme per un **arresto cardiaco improvviso** e raggiunge i volontari registrati nell'**app** che possono intervenire nel più breve tempo possibile. L'idea è venuta qualche anno fa al personale del 118 di Bologna prendendo ispirazione da un'app già utilizzata in **Giappone**. Oggi DAE RespondER, questo il nome dell'applicazione utilizzata in Emilia-Romagna, conta circa **18mila volontari** che vengono allertati se si trovano nel raggio di **mille metri** dalla chiamata d'emergenza.

Il senso è quello di coinvolgere i cittadini nella "**catena di salvataggio**", quella che permette alle persone colpite da un arresto cardiaco di sopravvivere. Perché, in questi casi, la velocità con cui si fa ripartire il cuore, con il massaggio cardiaco o ancora meglio con un defibrillatore, fa la differenza tra la vita e la morte e **ogni minuto** trascorso è determinante. In Emilia-Romagna viene salvato il 33% delle persone defibrillate entro 8 minuti e il 65% di quelle defibrillate entro 5 minuti, mentre ogni minuto che passa le possibilità di sopravvivenza calano fino a ridursi a **zero** in assenza di interventi entro 10 minuti. Coinvolgere le persone più vicine è quindi fondamentale, anche perché l'intervento dei sanitari, per quanto tempestivo, è sempre soggetto a variabili non quantificabili.

Ne parliamo con **Maurizio Menarini**, direttore del 118 Romagna.



01

DOTTOR MENARINI, COSA VUOL DIRE DAE RESPONDER E A COSA SERVE?

IL NOME FA RIFERIMENTO AI **DEFIBRILLATORI** PORTATILI (DAE, DEFIBRILLATORE AUTOMATICO ESTERNO) E AI **VOLONTARI** CHE RISPONDONO A UNA CHIAMATA DI SOCCORSO PER UN ARRESTO CARDIACO IMPROVVISO, IN GENERE IN UN **LUOGO PUBBLICO**. SI TRATTA DI UN SISTEMA DI ALLERTA COMPLETAMENTE INTEGRATO NELL'ATTIVITÀ DELLA CENTRALE OPERATIVA DEL 118.

02

PERCHÉ È IMPORTANTE INTERVENIRE SUBITO?

Se si interviene nei primi minuti, con la **rianimazione cardiopolmonare** e ancora meglio con la **defibrillazione**, si aumenta di molto la possibilità di sopravvivenza delle persone colpite. Questo aspetto è stato compreso oltre 20 anni fa e rende bene qual è il ruolo del **primo soccorritore** che nella maggior parte dei casi non è un medico o un infermiere perché le persone vanno in arresto cardiaco **fuori dagli ospedali** e nei due terzi dei casi nella propria abitazione. Se nessuno interviene con le manovre adatte, ogni minuto che passa le possibilità di farcela si riducono drasticamente.

03

CHI È PIÙ ESPOSTO AL RISCHIO DI ARRESTO CARDIACO IMPROVVISO?

In genere sono persone dai 50 ai 60 anni che soffrono di **patologie coronariche** senza saperlo. L'arresto cardiaco in questo caso può essere **l'esordio drammatico** della malattia. Paradossalmente chi ha una patologia cardiaca riconosciuta è meno esposto al rischio perché è già seguito e monitorato.

04

QUALI SONO LE CAUSE?

Le cause possono essere diverse, di solito malattie cardiache o metaboliche. Poi ci sono particolari forme di **aritmie**, ma nella stragrande maggioranza dei casi le vittime sono persone con patologie delle coronarie che non sanno di essere malati e con fattori di rischio alto come **fumo** e **obesità**. Si può trattare di persone che non fanno controlli oppure che dopo i controlli non seguono le terapie.





Qui accanto, gli operatori della Centrale del 118 Romagna. In basso a sinistra, l'App DAE RespondER.

06

COME SI CAPISCE CHE È IN CORSO UN ARRESTO CARDIACO?

Se la persona a terra non è cosciente, non respira e non si muove diamo per assodato che sia in arresto. A questo punto gli operatori inviano l'ambulanza e allo stesso tempo fanno partire un **codice blu** agli iscritti all'app che si trovano nel raggio di 500 metri dall'evento, massimo un chilometro, e che rispondono se possono intervenire. Un tempo era difficile allertare chi si trovava nei paraggi e la defibrillazione era riservata solo a chi aveva fatto dei corsi. Oggi, invece, con la **videochiamata** la centrale può vedere esattamente quello che succede e dare **istruzioni pre arrivo** a chi è sul posto in attesa dell'ambulanza. Tutte cose che mettono in moto la "catena di salvataggio" fondamentale per aumentare le possibilità di sopravvivenza.

05

COSA SUCCEDDE AL CUORE QUANDO VA IN ARRESTO?

Il cuore smette di pompare sangue al corpo e al cervello, interrompendo le **funzioni vitali**, compreso il respiro. Il defibrillatore con una **scarica elettrica** permette al cuore di ricominciare a battere. Ogni anno in Romagna mettiamo in atto manovre su **1.100** persone colpite da arresti improvvisi. Il **7%** riprende la propria vita normale senza esiti. Sembra poco in realtà è tanto perché l'arresto cardiaco è un evento molto grave.

Sollievo rapido

dai sintomi di
Influenza o Raffreddore



Possono combattere fino a
8 sintomi dell'influenza

Possono alleviare i sintomi di
naso chiuso e che cola



PER ESEGUIRE LE MANOVRE DI RIANIMAZIONE E PER USARE IL DEFIBRILLATORE, OGGI NON È PIÙ NECESSARIO AVER FATTO UN CORSO.



Una dimostrazione dell'utilizzo del defibrillatore (DAE).

07

CHI PUÒ ISCRIVERSI ALL'APP E DIVENTARE SOCCORRITORE?

Non ci sono requisiti particolari. Con la **normativa dell'agosto del 2021** è stata superata la necessità di aver fatto un corso specifico. Poi è chiaro che se i volontari hanno seguito un percorso di questo tipo è meglio, ma **guidati dagli operatori** del 118 possono fare sia le manovre di rianimazione cardiopolmonare sia usare il defibrillatore.

08

A CHI APPARTIENE IL DEFIBRILLATORE UTILIZZATO DAI VOLONTARI?

Nell'app esiste una **mappa** dei defibrillatori disponibili sul territorio, quindi il volontario, se non ne possiede uno proprio, può vedere in tempo reale dove sono i **più vicini**. Ci sono molte farmacie che ne sono dotate, centri sportivi e molti **tassisti** li hanno a bordo. Non è inusuale che siano proprio i tassisti a intervenire così come d'estate spesso sono i **bagnini** o le **forze dell'ordine**.

09

OGGI SONO CIRCA 18MILA I VOLONTARI ISCRITTI A DAE RESPONDER...

Siamo molto contenti dei risultati raggiunti e si tratta di un grande patrimonio di persone che si mette in gioco con **cuore** e **senso civico** per salvare altre vite. Ci piacerebbe però che molte più persone scaricassero l'app, come anche tutti i **medici, i farmacisti, gli allenatori sportivi**. Si tratta di un ambito in cui siamo stati pionieri in Italia: la norma del 2021 ha aperto a tutte le centrali operative la possibilità di integrare delle app di primo soccorso estendendo, di fatto, a tutto il Paese il nostro modello.

10

QUANTO SARÀ IMPORTANTE IN FUTURO L'UTILIZZO DELLE TECNOLOGIE NELLA MEDICINA D'URGENZA?

Abbiamo sempre **meno risorse** economiche e la medicina d'urgenza come ben noto non è molto ambita dai giovani medici, per quanto sia un settore vitale per la sopravvivenza delle persone. Dobbiamo pensare a modelli che vadano incontro alle esigenze delle persone **ottimizzando** ciò che abbiamo a disposizione. In futuro certamente ci saranno meno specialisti ma distribuiti in modo più mirato e assistiti sempre di più dalla tecnologia, in particolare dall'**intelligenza artificiale** che ci può aiutare sia nella programmazione dell'attività di soccorso sia nell'operatività di tutti i giorni.

A cuor leggero

Nessuno vorrebbe mai sentir parlare di problemi cardiovascolari, tanto meno da giovane. Eppure, ogni fase della nostra vita è importante per fare le scelte giuste e non avere brutte sorprese in futuro. Oltre a mantenere uno stile di vita sano, ci sono controlli che si possono fare, già dai 30 anni, per proteggere e mantenere in salute il nostro muscolo più importante.

DI MARIA NERI


Al cuor non si comanda, come recita il proverbio, ma a seconda dell'età si può certamente ascoltare cosa ha da dirci.

Se le **buone abitudini** – una sana alimentazione, non fumare, fare attività fisica – sono un ottimo presupposto per vivere in salute, è bene sapere che corriamo meno rischi anche facendo dei controlli regolari, non solo dopo gli “anta”. Già dai trent'anni, infatti, specialmente nel **genere maschile**, più esposto alle malattie cardiovascolari, si possono fare degli **esami** per tenere monitorati quei valori che col passare del tempo possono rappresentare dei **fattori di rischio**. Sebbene questo tipo di problemi sembri risparmiare le donne nell'età fertile, grazie all'azione protettiva degli ormoni, negli anni successivi alla **menopausa** (dai 50 ai 55 anni) le differenze si annullano e il rischio diventa pari a quello dei maschi, così pure la necessità di fare prevenzione.



CON LA CONSULENZA DI
MARCELLO GALVANI

*direttore U.O di Cardiologia
Ospedale di Forlì*



***Il genere
maschile è il
più esposto
alle malattie
cardiovascolari.
Le donne fino
alla menopausa
sono protette
dagli ormoni.***

GIÀ DAI 30 ANNI È CONSIGLIABILE MISURARE, DI TANTO IN TANTO, LA PRESSIONE ARTERIOSA E FARE ANALISI DEL SANGUE DI CONTROLLO.

NON HO L'ETÀ, O FORSE SÌ

Per non avere brutte sorprese, a partire **dai 30 anni** è consigliabile misurare la **pressione arteriosa**. Si può fare dal medico di famiglia o in farmacia e i valori considerati accettabili si dovrebbero attestare sui 120 mmHg di massima e sugli 80 mmHg di minima. Sono raccomandabili anche le **analisi del sangue**. A cosa fare attenzione? Ai valori di colesterolo totale, HDL e LDL (quello "cattivo"), trigliceridi e glicemia che sono i principali nemici della salute del cuore. Utile anche un'eventuale diagnosi puntuale del **diabete**, ad esempio attraverso l'emoglobina glicata, da eseguire con maggiore frequenza **dai 40 in avanti**. Anche in assenza di sintomi, sulla soglia dei **cinquant'anni** è bene fare un **elettrocardiogramma** e sottoporsi a una **visita cardiologica** che può individuare disturbi delle valvole cardiache o ischemie coronariche e fare scattare ulteriori approfondimenti. La **familiarità** ha un peso, seppure difficilmente quantificabile, e allorché genitori e fratelli abbiano patologie cardiovascolari deve scattare un'attenzione maggiore, al di là dell'età.



QUEL SINTOMO CHE CI PARLA

Ci sono poi dei segnali, a volte difficili da decodificare, con cui il nostro cuore ci parla ed è bene non sottovalutarli. Un **dolore** nella parte centrale del petto, **sudorazione** e **nausea** sono sintomi inequivocabili di un disturbo coronarico o cerebro-vascolare per cui occorre chiamare subito il 118. Ma ci sono altri **malesseri passeggeri**, a cui spesso non si dà importanza, che devono metterci in guardia. **Formicolii, palpitazioni**, difficoltà nella **respirazione**, o un **affaticamento** improvviso, che magari fino a poco tempo prima nel fare le scale non perceivamo, devono indurre a rivolgerci al medico. La **difficoltà a camminare** può essere sintomo di un'arteriopatia ostruttiva degli arti inferiori che, se trascurata, può aggravarsi fino a comportarne l'amputazione.



FORMICOLII, PALPITAZIONI, AFFANNO E DIFFICOLTÀ NELLA RESPIRAZIONE SONO SINTOMI DA NON TRASCURARE.

GLI STRUMENTI PER PROTEGGERE IL CUORE

Oggi ci sono nuove tecniche di visualizzazione diretta dell'aterosclerosi (l'irrigidimento e infiammazione delle arterie a causa di placche nelle pareti). La TAC per misurare il calcio nelle coronarie o l'**ecodoppler delle carotidi** sono esami molto affidabili per stabilire il rischio cardiovascolare e utili per indirizzare un paziente verso una terapia farmacologica, ad esempio, per ridurre ipertensione e colesterolo. Per il colesterolo, esiste oggi un farmaco innovativo che ne dimezza i valori, interferendo con l'**RNA messaggero** e agendo come inibitore di un recettore epatico. Basta somministrarlo ogni sei mesi o una volta all'anno, con un'iniezione sottocutanea. Gli intolleranti alle statine, possono ricorrere anche agli **anticorpi monoclonali** che, somministrati un paio di volte al mese per via sottocutanea, riducono drasticamente il livello del colesterolo. Restando nella tradizione, da pochi mesi è disponibile una compressa, l'**acido bempedoico**, che non dà gli effetti collaterali delle statine. L'importante è assumerla con regolarità.

A CUOR LEGGERO CON MENO STRESS

Per contrastare la pressione alta si sono rivelati utili anche approcci alternativi come la **meditazione** o particolari tecniche di **respirazione**. Queste pratiche sono adeguate anche per tenere a bada lo **stress**, tra i fattori di rischio non tradizionali perché può amplificare i problemi cardiovascolari e le manifestazioni acute sul cuore. Tra queste c'è la sindrome del **cuore infranto** o cardiomiopatia da stress che scaturisce da uno stress psichico intenso - emozioni forti, spavento, lutti, panico - e comporta la paralisi di una parte del ventricolo sinistro con i **sintomi tipici dell'infarto**, senza però lesioni alle coronarie. Nella maggior parte dei casi, il cuore "guarisce".



Ad ogni età un cuore in salute

DA BAMBINI E RAGAZZI

Movimento e cibo sano fin da giovanissimi sono un ottimo punto di partenza per un cuore sano.

A 30 ANNI

È l'età giusta per cominciare a **misurare di tanto in tanto la pressione arteriosa** e fare analisi di controllo periodiche.

DOPO I 40 ANNI

Se si è uomini, è il momento di controllare con maggior frequenza i valori nel sangue di **glicemia, colesterolo e trigliceridi**.

Per le donne, dopo la menopausa.

DAI 50 ANNI

Ai normali controlli e a uno stile di vita attivo e salutare si possono aggiungere una **visita cardiologica ed esami strumentali** per valutare la salute di cuore e arterie.

Se il clima mette ansia

L'eco-ansia è un fenomeno sempre più diffuso specialmente tra adolescenti e giovani adulti. Secondo gli esperti oltre ad avere effetti sulla salute, crea sfiducia nel futuro e paralizza i progetti di vita.

DI ILARIA LIBERTI

“Che senso ha iscriversi all'università, impegnarsi in una carriera, fare dei figli se, alla fine, il mondo che conosciamo oggi è condannato a sparire nei prossimi anni a causa del riscaldamento globale?”. Sono queste alcune delle domande, angoscianti, che si trova ad affrontare chi ha a che fare con l'eco-ansia. Una condizione relativamente nuova che riguarda soprattutto i giovani **tra i 16 e i 25 anni** ma che può potenzialmente riguardare tutti, a ogni età. Anche se non è ancora stata classificata come vera e propria patologia, l'eco-ansia produce effetti sulla vita di chi ne soffre, creando **interferenze** non solo nella capacità di compiere piccole azioni quotidiane, ma anche in quella di prendere decisioni importanti e di lungo periodo. Impossibilità di fare progetti, **angoscia costante**, senso di impotenza e frustrazione sono infatti i sintomi più importanti che la differenziano dalla “normale” depressione: il disagio e il **senso di paralisi** sono causati quasi esclusivamente dalla **paura** del cambiamento climatico e dai suoi effetti percepiti come **imminenti** e **distruttivi**.

45%

GIOVANI TRA I 16 E I 25 ANNI CHE SOFFRONO DI ECO-ANSIA*.

**su un campione di 10.000 persone*

14,3%

CHI HA RINVIATO LA DECISIONE DI AVERE FIGLI*.

**secondo uno studio del 2020*

1su2

CHI IMPUTA LA CRISI CLIMATICA ALLA MANCANZA DI AZIONE DEI GOVERNI.





UN TEMA CALDO E MOLTO RECENTE

Facciamo un passo indietro: eco-ansia è la traduzione di *climate anxiety*, termine utilizzato per la **prima volta** da Susan Clayton – ricercatrice e docente di Psicologia al Wooster College dell’Ohio e autrice principale dell’ultimo rapporto di valutazione sul clima dell’Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) – che nel **2017** ha pubblicato un report in cui definiva questo disturbo come “*una paura costante dovuta alla rovina ambientale*”. Si tratta quindi di una condizione a cui solo da qualche anno si è dato un vero e proprio nome e che, complice la **scarsità di studi** condotti in materia, presenta ancora **molti punti di domanda** (anche da parte dei principali addetti ai lavori). Nonostante ciò, però, stanno comunque già iniziando a consolidarsi le prime professioni legate alla sua gestione in ambito medico – come ad esempio psicologi e psicoterapeuti specializzati proprio nell’aiuto e nell’affiancamento di persone che manifestano ansia da cambiamento climatico.

Eco-ansia è un termine utilizzato per la prima volta nel 2017. Una condizione recente su cui ancora ci sono pochi studi e molti aspetti da approfondire.



Solastalgia: l'eco-ansia dei luoghi

Anche se, come abbiamo detto, l'eco-ansia è un disturbo recente, alcuni **psichiatri australiani** hanno già dato un nome a una sua particolare declinazione. Per solastalgia si intende lo stato di **angoscia** che si prova nell'osservare il **deterioramento di un luogo che si conosce** – come, ad esempio, un lago in cui si andava in vacanza da bambini e che si sta prosciugando – causato dal **riscaldamento globale**. Anche in questo caso, si tratta di un disturbo strettamente legato al tempo che stiamo vivendo, che può provocare conseguenze sul benessere psicologico e che, per essere affrontato, può arrivare a richiedere l'intervento di un professionista.

UNA QUESTIONE CHE INFIAMMA I GIOVANI E LA LORO SALUTE

Di eco-ansia può soffrirne chiunque a qualunque età anche proiettando la propria angoscia su altri – ad esempio genitori che si preoccupano per il futuro dei propri figli o nonni spaventati per quello dei nipoti – ma ad essere maggiormente colpite sono le fasce più giovani della **Generazione Z** e dei **Millennials** essendo anche quelle maggiormente esposte alle conseguenze della stessa crisi climatica. Secondo uno studio della **Stanford Medicine Centre for Innovation in Global Health**, pubblicato sulla rivista *Lancet Planetary Health* e condotto su un campione di 10.000 persone provenienti da 10 Paesi diversi, **il 45%** di chi ha tra i 16 e i 25 anni afferma infatti di soffrire di eco-ansia manifestando **l'incapacità di vedere il proprio futuro**. Tra questi poi, il **56%** ha dichiarato che a preoccuparli maggiormente sarebbe l'assenza o **l'insufficienza di politiche ambientali** del proprio governo volte a prevenire gli effetti negativi del riscaldamento globale; cosa che aggraverebbe quindi il loro **senso di sfiducia** sia nelle **istituzioni** che nel futuro. Proprio per questo, nel 2018 è nato in Svezia il movimento *Fridays for Futures* – oggi attivo in tutto il mondo – che invita le persone a manifestare per chiedere alla politica di prendere in mano la situazione.

Generazione Z e Millennials sono le fasce di età maggiormente colpite essendo le più esposte ai potenziali effetti disastrosi del cambiamento climatico.



Lichtena®

UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA PELLE IRRITATA



Dalla Ricerca Dermatologica Giuliani una linea efficace e sicura: Lichtena per rispondere alle esigenze di trattamento e detersione della pella arrabbiata, secca o a tendenza atopica.

Lichtena si impegna ogni giorno per offrire prodotti sicuri e frutto di un'attenta ricerca scientifica selezionando solo ingredienti all'avanguardia per rispettare e coccolare la pelle dei più piccoli ma anche di tutta la famiglia!

GIULIANI RICERCA E INNOVAZIONE IN DERMATOLOGIA

SE IL CLIMA ROVENTE BRUCIA I PROGETTI FUTURI

Tra le conseguenze più comuni e drastiche dell'eco-ansia manifestate tra i giovani, rientra senza dubbio la decisione di **non avere figli** a causa del cambiamento climatico.

Questo è quanto emerso da uno studio dei ricercatori Matthew Schneider-Mayerson e Leong Kit Ling dello YALE-NUS College di Singapore condotto nel 2020. Secondo un sondaggio somministrato a persone senza figli di età compresa tra i 18 e i 44 anni, il **14,3%** ha dichiarato di non averne ancora avuti proprio a causa del cambiamento climatico e il **61,5%** avrebbe affermato di non avere alcuna intenzione di mettere su famiglia per paura della sofferenza che sperimenterebbero le generazioni a venire in un mondo rovinato dalle conseguenze degli eventi ambientali. Si tratta di una **posizione estrema** che, da un lato è motivata da **preoccupazioni fondate**, mentre dall'altro mette in luce come il rischio sia quello di **subire passivamente** gli effetti dell'eco-ansia, vivendo la propria **vita in attesa** di eventi catastrofici che sì, hanno la probabilità di verificarsi, ma non la certezza.

Anche se le preoccupazioni sono fondate, il rischio è di congelare la propria vita in attesa di eventi che sono probabili ma non certi.

Mantenere accesa la speranza

ECCO QUALCHE CONSIGLIO UTILE
PER MITIGARE GLI EFFETTI
DELL'ECO-ANSIA.

01

SPEGNERE IL TELEFONO

Scrollare continuamente il telefono per sapere cosa accade nel mondo, rischia di alimentare la preoccupazione. Meglio quindi **darsi un tempo limitato** per controllare le notizie legate al clima senza cercarle compulsivamente e **staccando completamente** dai dispositivi se necessario.

02

ESSERE PROPOSITIVI

Spesso il senso di impotenza si manifesta anche con la passività. Iniziare a **prendersi cura del proprio lato ecologico** – facendo la raccolta differenziata, acquistando prodotti meno inquinanti o facendo volontariato – può aiutare a placare la frustrazione e a **sentirsi parte della soluzione**.

03

CHIEDERE AIUTO

Se il problema diventa troppo invalidante, la soluzione più efficace è **parlarne**, sia con le **persone vicine** che con un **professionista esperto** nella gestione dei disturbi d'ansia. In questo modo, si allevierà la sensazione di pesantezza legata al clima che cambia.

Giardini terapeutici

Ci sono spazi verdi progettati per essere vere terapie integrative per diverse patologie, sfruttando l'effetto curativo della natura. A Cesena sta per nascere un giardino dedicato ai malati di Alzheimer, il primo in Italia a essere ospitato in un parco pubblico, e non all'interno di una struttura sanitaria.

DI FRANCESCA MICCOLI

La semplice fruizione di **spazi verdi** influisce positivamente sul **corpo** e sulla **mente**, migliorando la qualità della vita delle persone sane e le condizioni dei malati. Luogo comune? No, un'**evidenza validata** a livello scientifico negli **Stati Uniti** tra gli anni Settanta e Ottanta del secolo scorso, quando l'architetto svedese e psicologo ambientale Roger Ulrich, docente della Texas University, dimostrò che i pazienti ricoverati in una camera con **vista sul verde** guarivano più in fretta e venivano dimessi prima degli altri. Per la prima volta la natura venne assimilata a un vero e proprio **farmaco**. Era il preludio alla nascita degli *healing garden*, giardini terapeutici, destinati a trovare stabile cittadinanza in seno alle strutture sanitarie. La frequentazione degli spazi verdi punteggiati da piante, alberi e fiori per la stimolazione sensoriale è oggi comunemente considerata un'efficace **integrazione** della tradizionale terapia medica; contribuisce infatti a ridurre l'impiego dei **farmaci** e, dettaglio non trascurabile, comporta una contrazione della **spesa sanitaria**. In Italia i giardini terapeutici non sono ancora molto diffusi: un censimento realizzato nel 2018 dal gruppo di ricerca diretto dal professor **Giulio Senes** dell'Università di Milano ha evidenziato come solo il 5% delle strutture sanitarie censite tra ospedali, case di ricovero e di cura (850 su tutto il territorio italiano) siano dotate di un *healing garden*. Ancora molta strada è da percorrere, ma il viaggio inizia sempre con un primo passo.



I GIARDINI TERAPEUTICI SONO IMPIEGATI NELLE CURE PER L'ALZHEIMER, IN ONCOLOGIA, IN PSICHIATRIA E NELLE DIPENDENZE.

UN'AREA VERDE A SECONDA DEL TIPO DI PATOLOGIA

Assodato il potere della riconnessione con la natura, gli studiosi si sono soffermati sulla necessità di diversificare le aree 'green' a seconda del tipo di patologia da curare. Una progettazione che deve essere necessariamente partecipata, basata sulla stretta collaborazione tra professionisti quali **botanici, paesaggisti, personale medico-sanitario** e parenti dei **pazienti**. Tra i vari giardini terapeutici realizzati in Italia si segnalano quelli per i malati di **Alzheimer**, patologia in costante quanto preoccupante ascesa, legata all'avanzamento dell'età e alla progressiva perdita di **autosufficienza**. Alla stimolazione tattile, olfattiva, uditiva e visiva di profumi, suoni e colori sono ricollegati **numerosi benefici**. Tra questi, oltre alla riduzione del carico farmacologico, la diminuzione di ansia e stress, il miglioramento dell'**umore** e l'incremento dell'**autostima**, la riduzione del **disorientamento** spazio-temporale, dei tentativi di fuga e dei comportamenti aggressivi. Al suo interno, inoltre, il paziente potrà seguire il corso del tempo attraverso i cicli naturali, trovandone rassicurazione.

Il potere curativo degli spazi verdi è stato dimostrato negli anni '80, osservando come i malati ricoverati in camere con vista su un giardino guarivano prima.



A CESENA IL PRIMO GIARDINO PER L'ALZHEIMER IN UN PARCO PUBBLICO

Tra pochi mesi Cesena diventerà la prima città d'Italia a ospitare un giardino terapeutico per malati di Alzheimer in un **contesto pubblico urbano**. Nel Bel Paese gli *healing garden* esistono solo all'interno di case di cura e residenze sanitarie protette. Il nuovo spazio green, punteggiato da camelie, olivi, ciliegi, sarà allestito nei **giardini di via Giuseppe Verdi**, area di libera fruizione a vantaggio della collettività. A firmare l'innovativo progetto **Andrea Mati**, massimo esperto italiano in giardini terapeutici e docente al master in Orticoltura terapeutica all'Università di Bologna; fermo sostenitore di "un modello terapeutico gentile, ecologico e non invasivo, complementare alle cure mediche". Lo spazio di aggregazione è stato individuato e messo a disposizione dal Comune "sulla base di criteri condivisi con i progettisti e con il nostro ufficio del verde" spiega il sindaco della città malatestiana, **Enzo Lattuca**. "Si tratta dei giardini pubblici accanto al teatro, una delle aree verdi più importanti della città."

UN ESPERIMENTO INCLUSIVO

Un luogo di socialità “non solo a uso e servizio esclusivo delle persone con demenza, come già avviene nei giardini e nei cortili di alcune strutture specializzate. Un tentativo di includere nella comunità, di coinvolgere anche le persone malate **non ricoverate** che possono vivere questo luogo con i loro familiari, senza stigma e vergogna”. Il giardino si svilupperà su **due aree** lungo un percorso circolare: la zona della **riattivazione sensoriale** e della **reminiscenza**, volta a far affiorare i ricordi positivi dell’infanzia e giovinezza, e quella della **riabilitazione motoria**; al centro un’aiuola di piante aromatiche per la **riattivazione sensoriale** e un sistema di orti a cassoni per **attività manuali**. Un’organizzazione degli spazi resa rassicurante dalla presenza di punti di riferimento chiari in un ambiente **privo di ostacoli**; una geometria studiata per alleviare lo spaesamento, invogliare a una passeggiata, assecondando la tendenza a girovagare e allontanando la sensazione di reclusione. Una mano tesa verso i malati ma anche a **chi si occupa di loro**, i cosiddetti *caregiver*, che potranno approfittare di un’oasi dai grandi effetti benefici.

Non solo Alzheimer

La frequentazione dei giardini terapeutici si è rivelata salutare non solo per i malati di Alzheimer. Se gli spazi verdi sono caratterizzati da tratti progettuali comuni, a partire dalla stimolazione sensoriale, si differenziano in base alla patologia da trattare. Aree green sono state create per i pazienti **oncologici** (è il caso delle terrazze dell’ospedale di Carrara), per i pazienti **pediatrici** (ad esempio il giardino pensile l’Oasi, all’interno dell’ospedale Cà Foncello di Treviso), per le persone affette da **disturbi psichiatrici** (il parco dell’ospedale di Verduno, in provincia di Cuneo, esteso su 50.000 mq), da **autismo** (la Rosa di Gerico a Pistoia) **sindrome di down e dipendenze** (comunità di recupero di San Patrignano).

↓ Il parco di via Verdi a Cesena dove sorgerà il giardino per l’Alzheimer.



© Gianmaria Zanotti



La farmacista Elena

Quante volte ci chiediamo quale sarà la storia della nostra vita?

C'è chi vorrebbe sapere tutto subito, per affrontare il bello e il brutto con la giusta **preparazione**. E chi invece preferisce affrontare gli eventi **sul momento**, per non avere preoccupazioni prima del tempo.

Ma chi ha veramente in mano le chiavi del **nostro destino**, specialmente di salute?

Sappiamo che nei **geni** sono presenti informazioni che possono predisporci a una o più malattie, ma sappiamo anche che questo da solo non basta e che ognuno di noi ha un **ruolo da protagonista** nella stesura della sceneggiatura della propria salute.

ELENA OLIVIERI

Farmacia Pievesestina
Cesena

Il destino nelle nostre mani

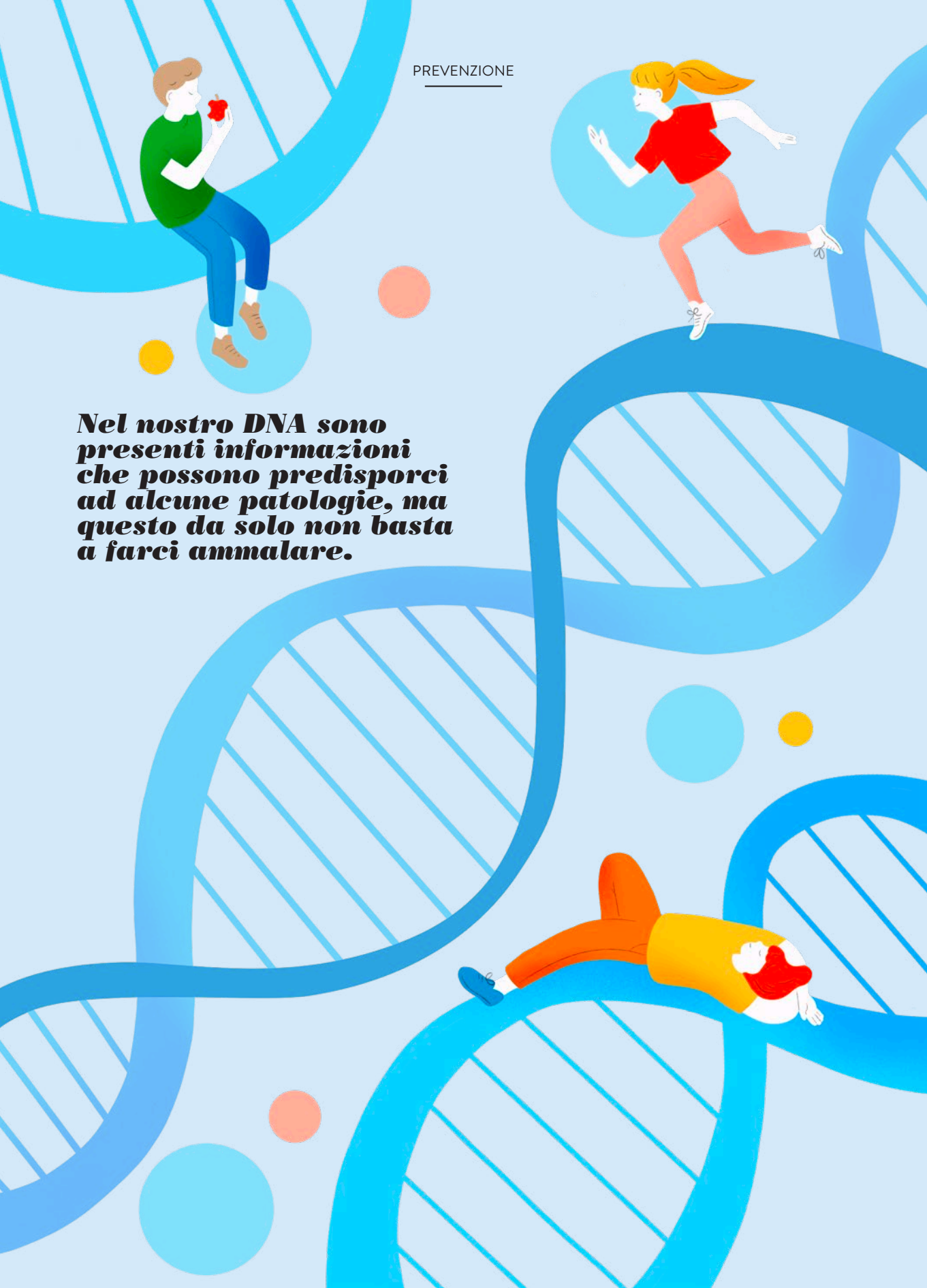
Non tutto è scritto nella genetica e gran parte delle malattie hanno anche a che fare con il modo in cui viviamo e ci alimentiamo e con l'attenzione che diamo alla nostra salute. Ci sono tante cose che possiamo fare per il nostro sistema cardiocircolatorio, tra queste anche la possibilità di far ricorso agli integratori per aiutarci ad abbassare il colesterolo, a ridurre l'infiammazione di basso grado e la pressione arteriosa.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Molte informazioni su come sarà il nostro destino di salute sono scritte nel DNA di ognuno noi. Non si tratta però di sentenze scolpite nella pietra. L'informazione genetica, infatti, dà il via a una malattia solo se si sono create le condizioni perché questo avvenga. Ci sono poi patologie che non hanno niente a che vedere con la **predisposizione**, ma che dipendono semplicemente dai nostri **comportamenti ripetuti nel tempo**. Il consumo di cibi errati, la carenza di sonno, lo stress, creano obesità e infiammazione latente di basso grado e piano piano minano gli **equilibri** del nostro corpo, aumentando il rischio che possano presentarsi alcune patologie. La genetica quindi è responsabile del nostro ammalarci solo in parte e possiamo affermare con certezza che ognuno di noi può fare tanto per mantenersi al riparo da eventi drammatici come le malattie cardiovascolari che rappresentano tuttora le prime cause di morte e di invalidità negli adulti.

PREVENZIONE

Nel nostro DNA sono presenti informazioni che possono predisporci ad alcune patologie, ma questo da solo non basta a farci ammalare.



FLUIBRON

600 mg/10 mg granulato

INFLUENZA E RAFFREDDORE

UN SOLLIEVO QUANDO SERVE, DOVE VUOI

**FORMULAZIONE
OROSOLUBILE**



**DUPLICE MODALITÀ
DI ASSUNZIONE**

- *si scioglie in bocca senza l'impiego di acqua*
- *Sciolto in acqua calda*

 **GUSTO LIMONE**



Fluibron Influenza e Raffreddore è un medicinale a base di paracetamolo e fenilefrina, indicato negli adulti e nei bambini al di sopra ai 12 anni per il trattamento a breve termine dei sintomi da raffreddore ed influenza. Leggere attentamente il foglio illustrativo prima dell'uso. Per maggiori informazioni visita il sito www.fluibron.it. Autorizzazione ministeriale del 13/05/2022

 **Chiesi**

Certified



Corporation

CIBO SPAZZATURA, STRESS, FUMO E MANCANZA DI SONNO CREANO UN'INFIAMMAZIONE CHE AUMENTA LA POSSIBILITÀ DI AMMALARSI.

SIAMO I REGISTI DELLA NOSTRA SALUTE

La **diagnosi precoce** ci permette di avere una **istantanea** del nostro stato di salute con la quale possiamo calcolare quanto siamo a **rischio** di sviluppare una certa malattia nei prossimi **anni**. Staticamente, si è calcolato che con determinati valori di colesterolo, pressione arteriosa, peso, malattie pregresse, il rischio **aumenta** o **diminuisce**. La **prevenzione** ci consente di agire su questo rischio, è un impegno da prendere ogni giorno con noi stessi e da portare avanti con costanza. È legata strettamente allo stile di vita e comprende una attenzione nei riguardi di quattro fattori principali: **alimentazione, attività fisica, riposo, fumo**.

IL CIBO INDUSTRIALE, UN COPIONE DA NON SEGUIRE

Cibo spazzatura, zuccheri, grassi saturi, farine raffinate, possono provocare nel nostro organismo uno stato di **infiammazione latente di basso grado** che aumenta il rischio cardiovascolare a causa della tendenza alla formazione di **placche aterosclerotiche**. Privilegiare alimenti a base di farine integrali vere, consumare ogni giorno vegetali di stagione e di diverso colore, ridurre il consumo di carni rosse da allevamenti intensivi, di zuccheri, dolcificanti, privilegiare una **alimentazione preparata in casa** ha un effetto benefico sulla nostra salute. Si riduce anche l'apporto di **sostanze chimiche** (conservanti, coloranti, additivi vari) che il nostro sistema gastrointestinale, nella sua componente immunitaria, non riconosce come "self", ovvero amici, e che cerca di isolare ed eliminare creando o aumentando lo stato infiammatorio.



ATTIVITÀ FISICA E SONNO, GLI ATTORI DA RIPORTARE SUL PALCO

Siamo progettati per muoverci e per essere in grado di procurarci il cibo. La **sedentarietà** viene letta dal cervello come incapacità di portare a termine questo obiettivo. La conseguenza è che il corpo, pensando di averne bisogno, accumula nutrienti sotto forma di **tessuto adiposo**. L'attività fisica invece innesca una spinta al consumo di grassi, una maggiore **ossigenazione**, un miglior rapporto **grasso-muscolo**, un'azione tonica sul **muscolo cardiaco** e una più completa eliminazione delle tossine. Dormire a sufficienza, poi, è fondamentale per il sistema cardiovascolare che, come il cervello e i nostri organi, ha bisogno di alternare alla fase di stress (fase giorno o fase di consumo) una equivalente fase di recupero in cui si verificano processi di **depurazione, rinnovamento cellulare, riparazione del Dna** che possono svolgersi solo "a bocce ferme". Sul **fumo** solo una parola: da eliminare.

La tosse ti tormenta?



KATARFLUID

CARBOCISTEINA

un rimedio mucolitico e fluidificante
in caso di tosse grassa



fluidificante



mucolitico

Classe di rimborsabilità: OTC - Regime di dispensazione: prodotto di automedicazione senza obbligo di ricetta medica.

È un medicinale per adulti a base di Carbocisteina. È un medicinale che può avere effetti indesiderati gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Autorizzazione del 24/08/2023. Titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio: Aurobindo Pharma Italia, Via San Giuseppe 102, 21047 Saronno (VA).


AUROBINDO
Committed to healthier life!



IN FARMACIA È POSSIBILE CALCOLARE IL PROPRIO RISCHIO CARDIOVASCOLARE ATTRAVERSO UN ALGORITMO DI MEDICINA PREDITTIVA.

STILI DI VITA, CONTROLLI E INTEGRATORI, PER RISCRIVERE IL FINALE

Agire in prima persona è dunque la prima cosa da fare per la nostra salute cardiovascolare. In **farmacia** è anche possibile misurare quei valori che, assieme al peso e agli eventi pregressi, vengono inseriti in un **algoritmo** in grado di calcolare il nostro rischio cardiovascolare. Il farmacista di fiducia può essere un punto di riferimento nella diagnosi precoce e può anche aiutare nella prevenzione individuando gli **integratori** che possono contribuire a mantenere normali colesterolo, trigliceridi, glicemia e a ridurre il rischio di infiammazione latente di basso grado. Eccone alcuni.

La diagnosi precoce è fondamentale e alcuni integratori possono aiutare a ridurre i livelli di glicemia, trigliceridi e colesterolo.

MONAKOLINA K E BERBERINA PER RIDURRE IL COLESTEROLO

La **monakolina K** agisce inibendo l'attività dell'enzima chiave nella sintesi del colesterolo, l'HMG CoA reduttasi, e viene prodotta dalla fermentazione del riso rosso. C'è poi la **berberina**, un alcaloide vegetale presente nelle piante del genere *Berberis*, come il **crespino** (*Berberis vulgaris L.*). Il meccanismo con cui questa sostanza riduce i livelli plasmatici di colesterolo differisce tuttavia da quello esercitato dalle statine. Mentre questi farmaci diminuiscono la sintesi del **colesterolo endogeno**, la berberina aumenta l'attività e il numero dei **recettori epatici** per le LDL, facilitando l'allontanamento del **colesterolo cattivo** dal sangue.



GLI OMEGA 3 CONTENUTI NELLA FRUTTA SECCA E NEL PESCE AZZURRO SONO IN GRADO DI RIDURRE I TRIGLICERIDI PRESENTI NEL SANGUE.

LENTINULA EDODES, IL FUNGO CHE AIUTA LA PRESSIONE ARTERIOSA

Il **Lentinula edodes**, un fungo più conosciuto col nome di *shiitake*, contiene centinaia di sostanze bioattive come polisaccaridi, glicoproteine, enzimi, lecitine, eritadenina e così via. I polisaccaridi, riducono l'infiammazione e modulano il sistema immunitario; l'**eritadenina** insieme ad altre sostanze bioattive come lentinacina e lentinina, è coinvolta nella **decomposizione metabolica del colesterolo** per azione su un enzima chiave. Queste sostanze agiscono anche sull'enzima coinvolto nella conversione dell'angiotensina, promuovendo la salute cardiovascolare e il mantenimento di una pressione arteriosa ottimale.



Il fungo shiitake contiene centinaia di sostanze benefiche.



GLI OMEGA 3 (EPA E DHA) AD AZIONE ANTINFIAMMATORIA

Questi acidi grassi polinsaturi essenziali sono un vero sostegno alla salute del **sistema cardiovascolare** perché numerosi studi hanno dimostrato la loro azione antinfiammatoria generale e sul sistema circolatorio, insieme all'azione di riduzione dei **trigliceridi** circolanti nel sangue e a quella di mantenere una pressione arteriosa a livelli normali. Questi, o i loro precursori come l'acido linoleico e l'acido linolenico, si possono trovare in alimenti come la **frutta essiccata** (noci, mandorle, pinoli) e nei **pesci grassi**, in particolare nel pesce azzurro. Se le quantità consigliate sono importanti, si possono trovare in integratori estratti da alghe o da pesci. Il farmacista può consigliare i prodotti contenenti funghi o olio di pesce con una **certificazione di salubrità** per evitare di consumare prodotti dalla incerta provenienza che possono contenere **metalli pesanti** e **tossine** di vario genere.

Offerte
dal 1 dicembre 2023
al 31 gennaio 2024

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

BRUFEN ANALGESICO 400 MG

12 compresse
rivestite

10,30
7,90



-23%

Per il trattamento
sintomatico del dolore
da lieve a moderato.



FLUIBRON INFLUENZA E RAFFREDDORE

10 bustine

7,90
6,20



-21%

Trattamento a breve termine
dei sintomi del raffreddore
e dell'influenza.



VITAMINA B

30 film
orodispersibili

14,90
12,70



-14%

Contribuisce alla riduzione
di stanchezza
e affaticamento.



NEUTROGENA CREMA MANI

Tubo 75 ml,
profumata
o non profumata

9,30
4,99



-46%

Sollievo immediato
per mani secche
e screpolate.



RESTIVOIL FISIOLOGICO

Olio-Shampoo
250 ml

14,40
11,50



-20%

Per capelli da normali
a grassi, senza agenti
schiumogeni aggressivi.



NARHINEL ASPIRATORE NASALE SOFT

2 ricambi

8,05
6,90



-14%

Per liberare in maniera
delicata il naso chiuso
del neonato.



ACTIGRIP GIORNO & NOTTE, ACTIFED

Comprese
deglutibili

13,05

8,50



-34%

Utile nel trattamento
dei sintomi del raffreddore
e dell'influenza.



FOMENTIL

10 compresse
per suffumigi

9,00

7,30



-18%

Trattamento delle
infiammazioni del naso
e della gola.



TANTUM VERDE GOLA 0,25%

Flacone spray 15 ml,
gusti vari

10,70

7,90



-26%

Trattamento di stati
irritativi-infiammatori
del cavo orofaringeo.



BENACTIVDOL GOLA, BENACTIVDOL MED

Flacone spray
15 ml

13,80

10,90



-21%

Irritazione e infiammazione
del cavo orofaringeo,
anche senza zucchero.



BENACTIV GOLA

16 pastiglie,
gusti vari

10,90

8,70



-20%

Irritazione e infiammazione
del cavo orofaringeo,
anche senza zucchero.



CORYFIN C

24 caramelle,
gusti vari

7,50

5,25



-30%

Antisettico del cavo
orofaringeo, anche senza
zucchero.



NEOBOROCILLINA CLASSICA

8,90

6,20



-30%

NEOBOROCILLINA PROPOLMIE+

9,90

6,90

Antisettico di bocca e gola,
anche senza zucchero.



FLUIFORT SCIROPPO 90 MG/ML

Flacone 200 ml

10,90

9,20



-15%

Per tosse grassa, otite,
sinusite e raffreddore.



LEVOTUSS SCIROPPO 30 MG/ML

Flacone 200 ml

10,90

9,20



-15%

Terapia sintomatica
della tosse, per adulti
e bambini.



FLUIMUCIL MUCOLITICO 600 MG

10 bustine

11,40

9,20



-19%

Fluidificante del muco, aiuta
a liberare le vie respiratorie,
senza zucchero.



TACHIFLUACTIV ADULTI 500 MG/200 MG

12 compresse
effervescenti

7,90

6,70



-15%

Terapia sintomatica
dell'influenza e degli stati
febrili di ogni tipo.



TACHIFLUDEC

10 bustine,
gusti vari

8,90

7,50



-15%

Per influenza, raffreddore,
stati febbrili e dolorosi,
decongestionante.



VIVIN C

20 compresse effervescenti

10,00
8,20



-18%

VIVINDUO FEBBRE E CONGESTIONE NASALE

10 bustine

10,30
8,40

Combattono i primi sintomi del raffreddore e dell'influenza.



BE-TOTAL SCIROPPO

Flacone 100 ml

14,60
12,50

-14%



Aiuta il sistema immunitario e riduce la stanchezza fisica e mentale.



CO-CARNETINA B12

10 flaconi con tappo dosatore

18,00
15,30

-15%



Per deficit nutrizionali causati da dimagrimento, convalescenza o debilitazione.



D3 BASE JUNIOR

30 caramelle gommosse

13,00
9,90

-23%



Integratore alimentare di Vitamina D3 per bambini dai 4 anni in su.



LACTOFLORENE PLUS

12 flaconcini con tappo separatore

16,90
11,90

-29%



Fermenti lattici vivi probiotici, con Vitamina B e Zinco.



YOVIS CAPS, STICK

10 capsule o 10 bustine orosolubili

16,30
11,90



-26%

Integratore alimentare a base di 50 miliardi di fermenti lattici vivi.



ABOCA NEOBIANACID

45 compresse

17,50
15,50



-11%

ABOCA NEOBIANACID

20 bustine

14,50
12,85

Indicato in caso di acidità, reflusso gastrico e difficoltà digestive.



BIOCHETASI ACIDITÀ E DIGESTIONE

12,40
9,90

-20%



**BIOCHETASI
POCKET**
10,20
8,10

Iperacidità, difficoltà digestive, insufficienza epatica, nausea gravidica.



GAVISCON BRUCIORE E INDIGESTIONE

24 bustine

15,50
12,90



-16%

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



GEFFER GRANULATO EFFERVESCENTE

24 bustine

14,70
13,20



-10%

Contro dolore e bruciore di stomaco, nausea e gonfiore intestinale.



CITROSODINA GRANULATO

Barattolo 150 g

6,70

5,30



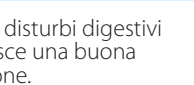
-20%

CITROSODINA MASTICABILE

30 compresse

7,65

6,10



Allevia i disturbi digestivi e favorisce una buona digestione.



FLECTOR 180 MG

10 cerotti medicati

23,90

18,90



-20%

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



VOLTADOL 140 MG

10 cerotti medicati

23,50

20,60



-12%

Trattamento di stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica e traumatica.



ALOVEX PROTEZIONE ATTIVA GEL

Tubo 8 ml

12,50

9,90



-20%

Indicato per afte, stomatiti, piccole lesioni traumatiche della bocca.



KUKIDENT EXPERT

13,99

11,10



-20%

KUKIDENT COMPLETE, PLUS
13,05
10,40

Per protesi dentali, tenuta sicura per tutto il giorno.



EUCERIN UREAREPAIR PLUS 5%

Crema mani 75 ml

13,20

9,90



-25%

Per mani molto secche, ruvide e screpolate, le mantiene lisce a lungo.



LICHTENA CREMA

Vaso 50 ml

23,30

19,90



-14%

Calma le irritazioni, ripristina la barriera cutanea, protegge la pelle.



SAUGELLA DERMOLIQUIDO PH3.5

Flacone 500 ml

10,90

8,70



-20%

Detergente per l'igiene intima quotidiana, a base di Salvia Officinalis.



PROFAR SOLUZIONE FISIOLÓGICA

20 ampolle da 5 ml

6,90

4,90



-28%

Soluzione isotonica per la detersione nasale, orale e aerosolterapia.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

COLPHARMA AIR 100 FAMILY

Dispositivo per aerosolterapia

59,90

34,90



-41%

Potente e silenzioso, confortevole e sicuro, per tutta la famiglia.



Per il mio stomaco
ho scelto un prodotto
**rapido e senza
sostanze artificiali.**

AZIONE NON FARMACOLOGICA
PER ADULTI E BAMBINI



SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Con la sua barriera protettiva, NeoBianacid
contrasta acidità, reflusso e difficoltà di digestione,
rispettando il tuo organismo.

ZERO
SOSTANZE
ARTIFICIALI

AZIENDA
SOSTENIBILE

senza
glutine

AGRICOLTURA
BIOLOGICA
CON INGREDIENTI
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA

ANCHE IN
GRANDANZA

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 13/07/2022

Certified
(B)
Corporation
Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune
Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

Resistere alle *tentazioni*

Il periodo delle festività con le tante occasioni per stare insieme rischia di far saltare le abitudini alimentari faticosamente acquisite durante l'anno. Che fare per non vanificare gli sforzi? Ci sono accorgimenti da mettere in pratica per godersi le tavolate con amici e parenti senza perdere di vista la salute.

DI ILARIA LIBERTI

Ti sei allenato con costanza, hai mangiato bene guardando ai nutrienti e distribuendo i pasti in modo oculato. Agli alimenti confezionati hai preferito quelli fatti in casa e hai cercato di sostituire la frutta ai dolci e la verdura agli snack salati. Ora però ci siamo: è il momento delle **mangiate infinite** e degli "sgarri" a tutte le ore. Tra un bastoncino di zucchero appeso all'albero, un panettone regalato da amici, le **cene fuori** coi colleghi e i preparativi per i **pranzi in famiglia**, mantenere le buone abitudini sembra davvero impossibile. Come fare per non **rovinare tutto**? La risposta è semplice: le feste sono il momento di condivisione per eccellenza, anche e soprattutto a tavola, e rinunciare a questo aspetto significherebbe privarle di parte della loro dolcezza. E anche se è innegabile che le **tentazioni** siano in ogni dove, non bisogna necessariamente resistere ma seguire dei **piccoli accorgimenti** per scandire le giornate e i pasti nel migliore dei modi. Un esempio? Ricordarsi di seguire la regola del 3+2, ossia **tre pasti principali e due spuntini** che ci aiutano a stemperare la fame.



CON LA CONSULENZA DI
RITA VENERA PULLARA

Dietista Centro Obesità
Nutrizione Clinica Gruppo OPF



Combatti il dolore al ginocchio con l'azione del calore

 Angelini
Pharma

Fascia elastica e confortevole



È un dispositivo medico CE – 0123. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione alla pubblicità del Ministero della Salute del 31/07/2023.



LA COLAZIONE NON ANDREBBE MAI SALTATA ED È IL MOMENTO IDEALE PER MANGIARE LA FRUTTA E I DOLCI A CUI NON SAPPIAMO RESISTERE.

COLAZIONE

La prima cosa da dire è che, non importa cosa e quanto abbiamo mangiato il giorno prima, **la colazione non va mai saltata**, sia per attivare il metabolismo fin dal risveglio che per evitare di arrivare al pranzo con troppa fame aumentando il rischio di mangiare troppo. Inoltre, essendo il pasto su cui di solito si ha maggior controllo, è un ottimo momento per ricordarsi di inserire della **frutta di stagione** – indispensabile per assicurarsi il giusto apporto di vitamine – magari abbinata a quel **dolce natalizio** a cui proprio non sappiamo resistere. Mangiandolo a colazione, invece che alla fine dei pasti principali, distribuiremo meglio l'eccesso di calorie accumulate, avendo davanti a noi l'intera giornata per smaltirle.

LE BUONE ABITUDINI CI SALVANO ANCHE DURANTE LE FESTE

La buona notizia è che proprio il fatto di aver avuto buone abitudini nel corso dell'anno ci mette al riparo dagli eccessi. Lo ha dimostrato uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Appetite* che ha esaminato il comportamento di **430 persone** in procinto di recarsi a una fiera culinaria. Preparandosi prima, curando l'**alimentazione** e mantenendo costanti le sessioni di esercizio fisico, i partecipanti non solo si sono rivelati più predisposti a limitare gli eccessi nei giorni della fiera, ma hanno dimostrato di essere anche maggiormente inclini a **riprendere le buone abitudini** una volta terminata. Ancora, arrivare alle porte delle festività "allenati" consente al fegato di smaltire il sovraccarico di sostanze di scarto – che si tendono ad accumulare a causa degli eccessi del periodo – e al metabolismo di funzionare in maniera più efficace, per bruciare le calorie in eccedenza e ridurre gli **effetti indesiderati** tipici del post abbuffata (come gonfiore, senso di pesantezza e difficoltà digestive). Vediamo insieme come bilanciare le voglie del palato senza per questo compromettere i risultati delle buone abitudini salutari.

Come surgelare gli avanzi

Anche a Natale meglio evitare gli sprechi, strizzando così l'occhio alla salute. Per prima cosa, i **primi**: se si serve una pietanza in **brodo**, è possibile congelare quest'ultimo separandolo dalla pasta. Stessa cosa per i **secondi**, come arrostiti di carne o polpette, che si possono riporre in un'apposita pirofila o all'interno di specifici sacchetti antigelo. E, *dulcis in fundo*, anche i **dolci** come torte, pandori e panettoni possono essere congelati. Un consiglio è quello di **segnare sempre la data** in cui congeliamo questi alimenti: il brodo e i dolci non dovrebbero superare indicativamente i due mesi in freezer, mentre i secondi a base di carne possono arrivare a un massimo di tre.



PRECEDERE IL PASTO CON UN APERITIVO A BASE DI VERDURA IN PINZIMONIO È UN OTTIMO MODO PER REGOLARE IL SENSO DI SAZIETÀ.

APERITIVO E PRANZO

Una volta che si è già in compagnia, invece, il consiglio è di far coincidere il classico aperitivo che precede l'apertura dei regali con lo spuntino di metà mattina sostituendo patatine e bibite zuccherate con un **pinzimonio** di verdura fresca che aiuta sia a stimolare il senso di **sazietà** che a modulare i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. Se a pranzo vengono serviti dei primi piatti, nessun problema: anche a Natale è importante assumere la giusta dose di cereali come pasta, riso o pane. È bene tenere a mente però che nell'attesa di cappelletti, lasagne o tagliatelle, sarebbe meglio **evitare di buttarsi sul pane** da lasciare invece in abbinamento al secondo, scegliendone preferibilmente uno **integrale**. Infine, una regola che riguarda in generale l'intera gestione dello stare a tavola è quella di non rinunciare, ma limitarsi a **moderare le quantità**. Se infatti ci sono dei piatti che troviamo particolarmente invitanti non occorre dire di no ma è sufficiente mangiare **di tutto un po'** diminuendo le porzioni, variando le pietanze e mangiando **lentamente**, in modo da assaporare ogni boccone e non avere bisogno di fare il bis.

MERENDA E CENA

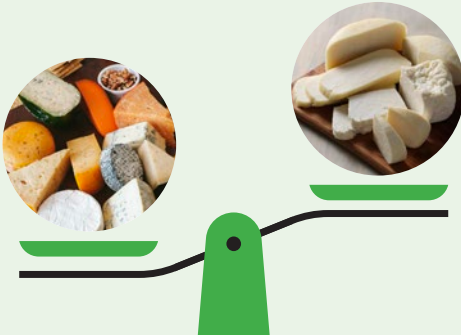
Il tempo di dire "Tombola" o "Mercante in fiera" e già ci si ritrova con **qualcosa da spizzicare** in mano. Bene, per evitare di tuffarsi su cioccolata e torroncini, l'alternativa perfetta e altrettanto natalizia sono le classiche varianti di **frutta secca** e **frutta essicata** come noci e albicocche o prugne, da abbinare a una **tisana calda non zuccherata** per mantenere alto il livello di idratazione. Ancora, quando arriva l'ora di cena la tentazione è subito quella di riprendere gli avanzi direttamente dalla cucina? Meglio evitare e **congelare** quello che è rimasto per avere delle alternative pronte in altre occasioni speciali. Se infatti il pranzo è già stato ricco e abbondante, ripetere lo stesso menù non farebbe che aumentare il senso di pesantezza e **rallentare la digestione**. La soluzione più indicata è quindi quella di concludere la giornata con qualcosa di leggero come una **vellutata di verdure** in abbinamento a delle **proteine magre** – pesce azzurro, petto di pollo e legumi sarebbero l'ideale.

Se il pranzo è stato abbondante meglio non ripetere il menù e congelare gli avanzi. A cena l'ideale sarebbe una vellutata di verdure con proteine magre.

Cosa dice la bilancia natalizia

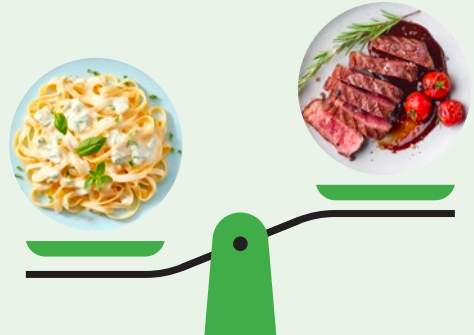
ECCO QUALI CIBI PREFERIRE PER RESTARE PIÙ LEGGERI.

FORMAGGI STAGIONATI VS FORMAGGI FRESCHI



I **formaggi freschi** contengono un **minor quantitativo di grassi saturi** per cui sono preferibili alle alternative stagionate.

PRIMO PIATTO VS SECONDO PIATTO



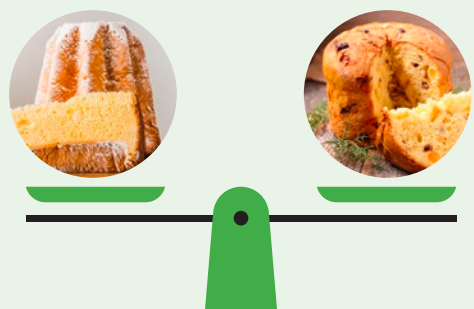
Soprattutto se si mangia fuori è meglio sempre **ordinare un secondo** in quanto i primi tendono a essere più elaborati e di conseguenza più calorici.

VINO VS SUPERALCOLICI



I superalcolici sono molto più calorici e zuccherati del **vino**, che può essere inserito nel regime alimentare natalizio limitandone il consumo a **un bicchiere a pasto**.

PANDORO VS PANETTONE



Guardando strettamente alle calorie, **i due dolci si equivalgono**, ma il pandoro contiene un dosaggio superiore di burro e di uova ed è quindi più ricco di grassi. In questo caso il criterio per scegliere è seguire il proprio cuore.

Vivere nelle favole?

I figli sono piezz 'e core ma spesso l'iperprotettività dei genitori fa più danni che altro, specialmente in un'epoca di ipercontrollo tecnologico. Lasciarli sperimentare gioie ma anche delusioni è un modo per favorire una loro crescita equilibrata.

ROBERTA INVIDIA | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

C'è chi si intromette nelle discussioni con gli amici, chi delegittima il punto di vista di professori e allenatori, chi diventa una sorta di manager di infiniti impegni extra scolastici e chi mette in piedi un sistema di controllo tecnologico che nemmeno l'FBI. Si sa, essere genitori non è mai stato facile, tanto più in un'epoca in cui le famiglie sono a geometria variabile, i punti di riferimento diventano fluidi e la tecnologia complica i rapporti. C'è però una tendenza a essere genitori sempre più protettivi, a cercare di **eliminare la fatica** dalle vite dei figli – e anche dalla propria – con il risultato di renderli **insicuri, ansiosi** e allo stesso tempo i **re della famiglia** a cui tutto è dovuto. Le definizioni di questo stile genitoriale abbondano e hanno sfumature sempre più sottili: non più solo i classici **"genitori chioccia"** ma anche **elicottero, spazzaneve** e pure **tigre**. Qualsiasi metafora si utilizzi, in comune hanno la stessa cosa: il pensare ai figli come a una **estensione di sé stessi**, di quello che sono o di quello che avrebbero voluto essere, finendo per **proiettare** su di loro le proprie ansie, paure, desideri, aspettative.



CON LA CONSULENZA DI
CHIARA SAVELLI

Psicologa e psicoterapeuta





SBLOCCA IL NASINO

CON LA DOPPIA AZIONE DEL

METODO

NARHINEL



In alcuni casi può aiutare
a prevenire anche



PAPPA*



NANNA*



FAC-SIMILE CONFEZIONI



1

SOLUZIONE FISIOLOGICA

PER AMMORBIDIRE IL MUCO

2

ASPIRATORE NASALE

PER RIMUOVERE IL MUCO

*Il metodo Narhinel aiuta a sbloccare il nasino
e può favorire una serena poppata e un tranquillo riposo

LA CAMPANA DI VETRO CHE PRIMA O POI SI ROMPE

Lo psicologo statunitense Daniel Goleman ha parlato di iperprotezione come di una forma di deprivazione che impedisce ai figli di sviluppare la propria **individualità** e quell'**intelligenza emotiva** che serve a gestire i propri sentimenti, anche quelli negativi come la rabbia o la frustrazione.

Le ricerche hanno dimostrato che crescere sotto la famosa "campana di vetro" ha effetti che si manifestano anche nell'età adulta.

Quando la campana si rompe è facile avere difficoltà emotive e in certi casi anche **attacchi di panico, ansia, bassa autostima**. I figli di genitori iperprotettivi molto spesso lo diventano a loro volta finendo per replicare quegli stessi modelli da cui sono stati influenzati. Non si tratta però di un atteggiamento messo in atto con intenti negativi, anzi. Il **genitore iperprotettivo** è convinto di fare il bene dei propri figli, si impegna al massimo per spianare loro la strada ed è sempre presente, anche se questa presenza si traduce spesso in una incapacità di vedere i loro reali bisogni.



Il genitore iperprotettivo è convinto di fare il bene del proprio figlio ma finisce per ostacolarne lo sviluppo emotivo.



ELICOTTERI, SPAZZANEVE E TIGRI

Tipico dei **genitori elicottero** – così chiamati perché è come se volassero sempre sulla testa dei ragazzi –, e anche dei **genitori spazzaneve**, è la volontà di evitare ai figli qualsiasi problema perché pensano siano troppo **fragili** e non in grado di risolverli da soli. Diventa quindi naturale **agire e decidere al posto loro**, confrontarsi direttamente con gli insegnanti (da più grandi persino con i potenziali datori di lavoro) a cui difficilmente cedono il proprio ruolo di figura di riferimento.

I **genitori tigre** invece chiedono moltissimo ai propri figli e spesso finiscono per essere come dei **manager** che gestiscono fitte agende extrascolastiche fatte di mille attività in cui i ragazzi devono eccellere. Si creano così continue **aspettative**, standard sempre più alti e un'attenzione marcata all'**apparire** a cui non corrisponde una pari attenzione verso le **emozioni** dei figli, i loro **desideri** e il loro grado di **soddisfazione**.



Ogni giorno
ha la sua **D**



...anche il sabato!

D₃Base Junior

È l'integratore alimentare di vitamina D₃ in forma di caramella gommosa da 600 U.I. per i bambini dai 4 anni in su. **La vitamina D è necessaria per la normale crescita** e lo **sviluppo osseo** nei bambini e contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario**.

Diamo forza alla crescita

30 caramelle - 13,00 Euro
In farmacia



WWW.D3BASEJUNIOR.IT

LA FAVOLA CHE SI TRASFORMA IN UN INCUBO TECNOLOGICO

Se l'arrangiarsi e il sottrarsi all'invasione di un certo tipo di genitori erano già difficili in tempi "normali", con l'aumento della tecnologia sta diventando davvero una *mission impossibile*. Telefoni e app scolastiche rischiano di creare un **sistema** in cui i ragazzi finiscono per essere **"seguiti senza essere davvero seguiti"** e con sempre meno margini di autonomia: dal decidere se dire o meno ai genitori di aver preso un **brutto voto** o una nota a scuola (lo sanno già consultando l'app del **registro elettronico**) al confessare o meno una qualsiasi deviazione sul percorso (la **geolocalizzazione** non mente), all'essere vigilati anche quando sono da soli in casa (le **telecamere di sorveglianza** meglio tenerle sempre accese, che non si sa mai).

IL BAMBINO DIVENTATO RE

Le conseguenze di questi modelli di comportamento si fanno sentire sull'equilibrio dei figli che crescono fragili e allo stesso tempo **immaturi**. Sono bambini e adolescenti, difficili da gestire emotivamente, che diventano i "re della famiglia" a cui i genitori al primo accenno di rabbia o di frustrazione concedono tutto e che anche da **adulti** vivono nella convinzione che **tutto gli sia dovuto**, persino nelle relazioni amorose. Invece per essere persone equilibrate, e non in preda alle proprie emozioni, i ragazzi devono imparare ad **arrangiarsi**, a gestire le situazioni in **prima persona** godendo dei successi e accettando i "no" e le frustrazioni degli insuccessi. Hanno bisogno di essere parte attiva della storia, con tutte le discese e le risalite che sono l'unica palestra per diventare i veri protagonisti della propria vita e non una controfigura.

Da leggere

ECCO ALCUNI TITOLI PER APPROFONDIRE.



LUIGI BALLERINI
**Chiocchia, tigre,
 elicottero, spazzaneve.**
 Quale genitore
 per i nostri figli
 (San Paolo, 2019)

BARBARA VOLPI

**Genitori digitali:
 crescere i propri figli
 nell'era di Internet.**

(Il Mulino, 2017)



FRANÇOISE DOLTO

**Come allevare un bambino
 felice e farne un adulto
 maturo.**

(Mondadori, 1995)

ASHA PHILLIPS
I no che aiutano a crescere.
 (Feltrinelli, 1999)



Caro *diario*

Carta e penna non perdono mai il loro fascino. Il journaling, letteralmente tenere un diario, è quella pratica che permette di comunicare con sé stessi, mettere a fuoco le proprie sensazioni, pianificare al meglio le proprie giornate e tracciare i buoni propositi per l'anno nuovo.

DI ILARIA LIBERTI

“Scripta manent”, tradotto letteralmente, “le cose scritte restano”. Si tratta di un modo di dire che deriva dal latino che però non potrebbe essere più attuale. Al lavoro, in famiglia, con gli amici, che si tratti di una e-mail per ricordare (o ricordarci) di un **appuntamento**, di un messaggio per non dimenticare il giorno del **compleanno** o un impegno a cui partecipare, scrivere le cose che dobbiamo tenere a mente è la cosa più efficace per custodire le **informazioni** che non vogliamo vadano perse. Bene, questo principio non vale solo per le incombenze che dobbiamo portare a termine, ma è utile anche quando dobbiamo entrare in **connessione con noi stessi** per far sì che la nostra mente assimili quello che vogliamo dirci in modo più efficace e durevole. Tenere un diario in cui appuntare obiettivi da raggiungere, traguardi portati a termine e, in generale tutto quello che si ritiene importante, non è infatti una cosa (solo) da adolescenti, ma rientra nella pratica del cosiddetto *journaling*, una tecnica utilizzata anche in **psicoterapia** che consiste, appunto, nella scrittura regolare di un diario. L'utilizzo di questo oggetto sarebbe quindi in grado di migliorare il nostro stato emotivo, riducendo le sensazioni di malessere come ansia e stress per permetterci di focalizzarci sulle **cose positive**, sia passate che future – a patto di seguire alcune piccole e semplici linee guida.





COLLANA d'Ambra

COLLANA
D'AMBRA



**AVVOLGENTI FRAGRANZE CHE CONQUISTANO I SENSI
CON ELEGANZA E FASCINO SENZA TEMPO**

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



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

I prodotti Helan sono distribuiti in Erboristeria, Farmacia, Parafarmacia e sul sito www.helan.it, anche con servizio pickup point.



IL JOURNALING PER TIRARE UNA RIGA SUL PASSATO

Negli anni '80 era stato condotto il famoso studio dell'Università del Texas dal titolo "I benefici della scrittura espressiva sulla salute fisica ed emotiva" in cui a un campione di studenti universitari era stato chiesto di **scrivere** per almeno 15 minuti al giorno per 4 giorni consecutivi – **di getto**, senza preoccuparsi della punteggiatura o di eventuali errori – di esperienze che li avevano turbati. Lo studio aveva dimostrato come dare espressione **ai pensieri più profondi** li aveva aiutati a scaricare la rabbia e a migliorare l'atteggiamento verso la vita. Elaborare episodi attraverso la scrittura (in psicoterapia esiste anche una scrittura metodica per indagare in modo più puntuale condizioni, credenze e conseguenze delle reazioni emotive), agirebbe infatti da un lato sul **rilascio delle emozioni**, consentendo di canalizzarle sulla pagina e di riviverle in modo controllato. Dall'altro, sulla metabolizzazione del **trauma** e dello **stress**, dal momento che il processo di scrittura coinvolgerebbe entrambi gli emisferi del cervello (quello destro e quello sinistro), permettendo quindi di analizzare i fatti da un punto di vista razionale e anche emotivo.

PER EVIDENZIARE LE PRIORITÀ

Utilizzare un diario può essere particolarmente utile anche per visualizzare le **cose da fare** e capire a quali dare priorità e quali rimandare, soprattutto in momenti estremamente pieni e frenetici. Le **scadenze serrate** e il sovrapporsi di impegni di lavoro e personali, rischiano infatti di metterci in uno stato di **costante agitazione** che si traduce nell'ansia di avere troppe incombenze da portare a termine tutte insieme o nella tendenza a **procrastinare** cronicamente e in blocco per non doverle affrontare. Trovandosi invece a scriverle e, di conseguenza, a leggerle nero su bianco, sarà più facile avere un **quadro d'insieme**. Inoltre, il solo gesto della scrittura metterà in moto un meccanismo che ci farà sentire attivi nella gestione della **programmazione**, permettendoci di accantonare l'apprensione. Proprio per questo, il *journaling* è particolarmente indicato per combattere le conseguenze legate all'ansia, agendo in positivo sulla **qualità del sonno** e dei momenti di **svago**.

Le regole del journaling

01 SCRIVERE PER SÉ STESSI
Quando si scrive un diario, è importante prendersi uno spazio tutto per sé in **totale solitudine**: questo scongiurerà il rischio di sentirsi osservati e permetterà di **aprirsi più liberamente**. Alla stessa maniera, è sempre meglio mettere in chiaro, con sé stessi e con gli altri, che il contenuto del diario è segreto e riservato.

02 ESSERE COSTANTI
Ritagliarsi un momento definito nella giornata in cui ci si dedica a questa attività, possibilmente anche nella stessa stanza, serve a **creare un'abitudine** che con il tempo sarà sempre più spontanea. In questo modo si percepirà la scrittura come un vero e proprio **impegno** che merita costanza e dedizione.

03 USARE CARTA E PENNA
Anche se c'è chi si sente più a suo agio con il computer è comunque consigliato tenere un **diario cartaceo**: sia perché sarà meno dispersivo sia per il ruolo ricoperto dall'azione di scrivere a mano. Anche il concentrarsi sulla **calligrafia** ha infatti un effetto rilassante che contribuisce a liberare la mente per aumentare l'efficacia del *journaling*.



*Solo in
Farmacia*

Aerosol New Nebone

- Indicato per la **cura** di tutte le **affezioni croniche e acute dell'apparato respiratorio**
- Sistema per **aerosolterapia a 2 velocità**
- **Compatto, facile da usare e da pulire**
- **Adatto a tutta la famiglia**

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito di un controllo medico.
È un dispositivo medico CE 0051 - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 31/05/2023.

E PER METTERE L'ACCENTO SULLE COSE POSITIVE

Tenere un diario è anche un modo per prendersi proattivamente **cura di sé**: non solo scacciando i pensieri negativi, ma dando risalto alle cose belle che accadono durante la giornata e, in generale, ricavando un posto per dare spazio a ciò che ci piace. Riportare in forma scritta episodi e **successi** che ci gratificano o gli **obiettivi** più o meno importanti che raggiungiamo è un'ottima strategia per fissarli meglio a mente, evitando il rischio di farli passare come scontati o trascurabili e migliorando così la nostra **autostima** e la percezione che abbiamo di noi stessi. Ancora, curando l'estetica delle pagine – ad esempio prestando attenzione alla **calligrafia** o inserendo **ritagli, post-it e fotografie** ricche di elementi di ispirazioni – creeremo una piccola dimensione interamente dedicata a noi, tappezzata di cose che ci affasciano, che ci spingerà a sfogliarle con più frequenza per vedere i progressi e l'evoluzione che abbiamo fatto nel corso del tempo.

**Scrivere
i successi
raggiunti,
piccoli o grandi
che siano, aiuta
a migliorare
l'autostima.**

L'anno che verrà

PER INIZIARE A SCRIVERE IL NUOVO CAPITOLO DELL'ANNO CHE VERRÀ, ECCO UNA PAGINA IN CUI FARE IL BILANCIO DI QUELLO APPENA TRASCORSO E TRACCIARE I BUONI PROPOSITI SUI TRAGUARDI DA RAGGIUNGERE.

Caro diario,
il 2023 è stato l'anno...

Gli obiettivi che ho raggiunto sono...

Avrei potuto migliorare in...

Il 2024 sarà l'anno...

I miei nuovi obiettivi sono...

Mi impegnerò in particolare per...



A passo **nordico**

Il nordic walking, la camminata con i bastoncini, unisce al movimento delle gambe quello delle braccia aumentando ed estendendo i benefici della camminata tradizionale. Nato in Finlandia come allenamento fuori stagione degli sciatori di fondo, è un movimento che coinvolge tutto il corpo e fa bene al cuore, in tutti i sensi.

DI ROBERTA INVIDIA

Quando hanno iniziato ad allenarsi fuori stagione camminando con i bastoncini da sci, certamente non immaginavano che il loro *sciare senza neve* sarebbe diventato una "valanga". Invece così è stato e da pratica estiva degli **sciatori di fondo** finlandesi, negli anni il nordic walking è diventato prima una disciplina vera e propria e poi un'attività fisica apprezzata a tutte le latitudini e consigliata anche dagli enti sanitari nazionali per i suoi innegabili effetti benefici sulla salute. Se praticato con costanza, il nordic walking può aiutare a tenere sotto controllo il **peso**, ridurre lo **stress** e rallentare l'**invecchiamento**. Ed è anche un toccasana per il **cuore**, in tutti i sensi: allenandosi in gruppo si creano legami che vanno oltre lo sport.



CON LA CONSULENZA DI
LARA MARESCALCHI

Responsabile Nordic Walking
AICS Emilia-Romagna

UNA CAMMINATA CON UNA MARCIA IN PIÙ

Nel corso degli anni, diversi studi hanno cercato di misurare le **differenze** tra una camminata a passo veloce e il nordic walking. Nel 2015, ad esempio, l'Università di Verona ha confrontato le due camminate su uno stesso tragitto e per lo stesso tempo. I ricercatori hanno osservato che nel nordic walking i **muscoli del tronco e delle braccia** sono coinvolti fino a 15 volte in più rispetto alla camminata senza bastoncini e che il **consumo energetico** è in media maggiore del 23%, con punte del 40%. Altri studi hanno poi misurato l'efficacia del nordic walking su diverse patologie evidenziando l'effetto benefico in caso di **diabete** (più muscoli si utilizzano più la glicemia si abbassa); in caso di riabilitazione dopo un **tumore alla prostata** (la camminata molleggiata allena il pavimento pelvico); e di **protesi al ginocchio** (il nordic walking è uno straordinario rinforzo per i muscoli che sostengono le articolazioni).



I bastoncini servono a darsi la spinta e a distribuire il peso.

ALL'INIZIO NON È UNA PASSEGGIATA

Sono i bastoncini a fare la differenza nella camminata nordica, che coinvolge fino al 90% della muscolatura. I bastoncini, diversi sia da quelli da trekking che da quelli da sci, aiutano a darsi la **spinta in avanti** e ad **alleggerire il peso** sulle articolazioni. Bisogna però saperli utilizzare e saper mantenere, mentre si cammina, il corretto **allineamento** del corpo e la **coordinazione** di braccia e gambe. Importante anche saper gestire il **guantino** che tiene salde le mani all'impugnatura dei bastoncini. Ecco perché, anche se accessibile a tutti, il nordic walking, soprattutto agli inizi, va approcciato necessariamente **con un esperto**. Più la tecnica è corretta, maggiori saranno i benefici che si possono trarre e minore la possibilità, seppure minima, di farsi male. Non ci sono limiti d'età per iniziare e ci sono **livelli diversi di partenza** per raggiungere gli obiettivi desiderati e l'allenamento ideale: almeno un'ora di cammino, associata a esercizi da fermi, su terreni pianeggianti non asfaltati, due o più volte a settimana, alla velocità di circa 5 km orari.

Quattro motivi per fare nordic walking

01

MIGLIORA I VALORI DEL SANGUE

Specialmente di glicemia, trigliceridi e colesterolo.

02

RINFORZA EQUILIBRIO E COORDINAZIONE

Grazie all'oscillazione ritmica di braccia e gambe.

03

SCARICA LE TENSIONI

Attraverso il movimento e il contatto con la natura.

04

FAVORISCE LA SOCIALITÀ

Aiutando a stringere legami e stimolando la partecipazione.

UN TOCCASANA PER IL CUORE A 360 GRADI

Oltre alla spinta in avanti, nel nordic walking c'è anche una spinta alla **circolazione del sangue**. Impugnando i bastoncini, le mani si aprono e si chiudono mentre i piedi appoggiano sul terreno, dal tallone alla punta, facendo la cosiddetta "rullata". Questi due movimenti agiscono come una sorta di pompa che aumenta la circolazione, ossigenando i tessuti e rinforzando il tono cardiaco.

Ma il nordic walking aiuta il cuore anche in senso più ampio: la possibilità di fare attività fisica in compagnia permette di **stringere legami** che stimolano le persone a partecipare e a essere costanti nella pratica. La **costanza** è infatti l'ingrediente fondamentale perché i benefici della camminata nordica siano duraturi e non si sciolgano come neve al sole.



Il brain walking per ritrovare sé stessi

Il nordic walking è soprattutto un'attività da praticare all'esterno, in contesti naturali, per questo spesso viene associato anche a un effetto **antidepressivo**. Ma non è il solo effetto che può avere sulla mente. Di recente, proprio dalla camminata nordica, è nato anche il *brain walking*, una sorta di mix tra il **nordic walking** e il **brainstorming** utilizzato dai creativi. Secondo i suoi ideatori, tra cui un esperto della disciplina e un consulente di management, camminare nella natura aiuta a liberare la mente, stimola la creatività, generando nuove idee e nuove strategie per risolvere situazioni complesse. Come funziona in pratica? Prima di iniziare a camminare i partecipanti annotano con **carta e penna** i propri pensieri, le cose su cui vogliono focalizzarsi. Il camminare costante e ritmato nel verde permette di entrare in contatto con la parte più profonda di sé. Alla fine della camminata si annotano, così come vengono, **pensieri, sensazioni, intuizioni** che poi vengono analizzate insieme al gruppo e aiutano a mettere a fuoco ed affrontare il momento che si sta vivendo.

Il nordic walking migliora la circolazione del sangue e il tono cardiaco. Fa bene al cuore anche in un altro modo: praticare insieme crea legami e stimola partecipazione e costanza.

Insieme per la vita

Le tartarughe sono estremamente longeve grazie ai loro meccanismi di sopravvivenza e a un cuore da far invidia ai migliori atleti. Ecco i consigli per accoglierle in casa, o in giardino, rispettando i loro ritmi e le loro abitudini. Lo sapevate che non amano stare con altri animali?

DI CHIARA BISSI

Di certo sarà la relazione più lunga della vostra vita, quella che non teme il passare degli anni, la frenesia e la mutevolezza delle mode: possedere una tartaruga significa prendersi cura di un animale capace di vivere dai 30 ai 150 anni, con alcune eccezioni come gli esemplari delle Galapagos che oltrepassano anche i 200 anni. Le tartarughe d'acqua dolce raggiungono in media i 40 anni mentre quelle che ammiriamo libere nei mari arrivano agli 80. Un primato dovuto a complessi meccanismi biologici, a una **genetica prodigiosa** che rafforza le estremità dei cromosomi grazie a strutture composte da filamenti di Dna, dette telomeri. E per di più le tartarughe sono in grado di evitare il temuto invecchiamento cellulare grazie a un particolare meccanismo che le protegge e determina la **morte programmata delle cellule**. Ma il segreto della longevità batte nel petto di ogni tartaruga: un cuore a tre camere, che comprende due atri e un solo ventricolo e un **battito cardiaco lento**, circa 6 pulsazioni al minuto. Un miracolo che si traduce in un minor carico di lavoro per il muscolo cardiaco e in un ridotto consumo di ossigeno.



CON LA CONSULENZA DI
DEBORAH RADINO

Veterinaria



LE TARTARUGHE D'ACQUA HANNO BISOGNO
DI TECHE IN VETRO DOVE IMMERGERSI
E ISOLOTTI PER RISCALDARSI ALL'ASCIUTTO.

UN NUOVO ARRIVO CHE RICHIEDE MOLTA PREPARAZIONE

Introdurre un esemplare in famiglia, che sia di **terra** o d'**acqua**, implica un vero progetto a "lungo termine" e una cura costante degli spazi, siano interni o esterni. Ci vuole pazienza e calma per non trascurare nulla. Per le amiche d'acqua, se decidiamo di tenerle **in casa**, occorre una **teca in vetro** abbastanza ampia in cui potranno nuotare tranquillamente, lampade UVB, termostati, isolotti in pietra o altro materiale per consentire la **zona "asciutta"** dopo le immersioni, e ancora filtri con ricicli d'acqua. Per quelle di terra invece vanno allestiti **terrari** con substrati non contaminati, non polverosi, vegetazione adeguata, ripari, piccoli laghetti dove potersi abbeverare in caso di necessità, aree per interrarsi al **riparo**, lampade riscaldanti UVB. **All'esterno**, nei terreni da giardino o di campagna, le tartarughe possono trovare ogni comfort, ma saranno felici se avranno a disposizione un **laghetto**. Il tutto sapendo che fino a 4 anni i piccoli possono essere lasciati insieme nello stesso habitat, dopo di che è bene **separare femmine e maschi** in un rapporto di **3 a 1**.



MASCHIO O FEMMINA? SI CAPISCE SOLO DOPO I 10 ANNI

Se la tartaruga vive così a lungo non vorrete mica sapere subito se è maschio o femmina. E in effetti, al di sotto dei quattro anni è abbastanza complicato scoprirlo, diventa più sicuro intorno al decimo anno. L'indizio principale è la **coda**: lunga e robusta nel maschio, corta e arrotondata nella femmina. Altra caratteristica è il **piastrone** (la parte inferiore del guscio). Nel maschio è concavo lungo una linea longitudinale, nella femmina ha una forma più piatta. A parità di anni, la femmina è più grande di dimensione, ma nei maschi la **testa** risulta essere più grande e allungata. Per le specie acquatiche, va analizzata invece la lunghezza delle **unghie**, le femmine mostrano unghie anteriori piccole, nel maschio sono molto più lunghe.



**Per capire il sesso
delle tartarughe
bisogna osservare
la coda, la testa e
il piastrone, ma solo
intorno ai 10 anni.**

D'ACQUA O DI TERRA, OGNUNA HA IL SUO MENÙ

Che siano le possenti specie di terra o quelle d'acqua dal guscio sottile e leggero, per tutte occorre massima attenzione nell'alimentazione onde evitare patologie legate all'**ipovitaminosi B e A**, garantendo il giusto apporto di calcio, di fosforo, la giusta energia e quantità di fibra. Nella dieta per le specie di terra allora sono da preferire sia le **piante selvatiche che coltivate**: tarassaco, malva, trifoglio ma anche cicoria, radicchio e scarola. Gli esemplari acquatici sono onnivori e hanno un regime alimentare più articolato: pesce sì, ma attenzione ai prodotti congelati e alla **tiaminasi**, l'enzima che inibisce la vitamina B1, e provoca danni al sistema neurologico. Allora meglio il latterino, le alborelle; cefaletti, tinca, poco salmone, trota, nasello, alici, platessa. Fegato di pollo o coniglio due volte al mese.



A PASSI LENTI VERSO IL LETARGO

Una dieta ricca insomma senza dimenticare il giusto apporto di verdura: ortica, petali di rosa, pochissima carota, lattuga romana, zucchine. La frutta consumata non spesso e in piccole quantità: mela, ciliegie, mirtilli, melone, cocomero sempre in compagnia di un osso di seppia. Tutto questo pensando che le tartarughe, sia acquatiche che terrestri, non hanno un sistema interno di regolazione della **temperatura corporea**, come avviene nei mammiferi, ma si regolano spostandosi dalle zone soleggiate a quelle in ombra. Motivo per cui quando le temperature si abbassano, circa sotto i **10 gradi**, rallentano le attività vitali e anche il quantitativo di cibo che ingeriscono fino ad andare in **letargo**. Un altro modo per risparmiare energia e vivere più a lungo.

Tre cose da sapere sulle tartarughe

01

BELLE E IMPOSSIBILI

A dispetto della fisionomia simpatica che mette d'accordo grandi e piccoli, le tartarughe non amano vivere con altri animali, per questo è da escludere la **convivenza ravvicinata con altre specie** per questioni di sicurezza.

02

SPECIE PROTETTA

Prima dell'acquisto occorre sapere che il commercio delle tartarughe terrestri è regolamentato dal documento **CITES** che ne indica l'origine legale e le identifica mediante microchip.

03

DIFFERENZE A COLPO D'OCCHIO

Le specie di terra hanno una **struttura robusta**, dalle squame spesse e dalle zampe tozze per scavare la terra. Quelle d'acqua hanno il **guscio sottile e leggero** per movimenti fluidi e dinamici, con zampe simili a pinne e unghie forti per deporre le uova.

Quanto ti stai a cuore?

Scopriilo con il nostro test

AL CUOR NON SI COMANDA... ANCHE QUANDO SI PARLA DI SÉ STESSI.
CI SONO INFATTI PERSONE PIÙ PREDISPOSTE A CONSIDERARSI
UNA ASSOLUTA PRIORITÀ, ALTRE DISPOSTE AL COMPROMESSO
E ALTRE ANCORA CHE TENDONO A SACRIFICARSI SEMPRE E COMUNQUE.
E TU? QUANTO TI STAI A CUORE?

A CURA DI ILARIA LIBERTI

01 HAI UNA CENA IN PROGRAMMA, MA NON TI SENTI BENE. COME TI COMPORTI?

- A) Hai preso un impegno, cascasse il mondo andrai.
- B) Valuti all'ultimo, magari ti passa.
- C) Disdici tutto, la tua salute prima di tutto.

02 TI INVITANO A UN MATRIMONIO, MA SEI IN BOLLETTA, TU:

- A) Inizi a risparmiare già da ora per il regalo.
- B) Deciderai cosa regalare in base al ricevimento.
- C) Andrai e farai un regalo modesto.

03 VIVI UN PERIODO IMPEGNATIVO, COME LO AFFRONTI?

- A) Cerchi di ricordarti che c'è chi sta peggio.
- B) Quando puoi prendi dei momenti per te.
- C) Prenoti subito un weekend alla SPA.

04 SEI IN CODA AL SUPERMERCATO E LA PERSONA DIETRO TI CHIEDE DI PASSARE, TU:

- A) "Nessun problema", avrebbe fatto lo stesso per te.
- B) Se ha pochi pezzi la lasci passare, altrimenti....
- C) "Non esiste." Farà la fila come tutti.

05 I TUOI AMICI HANNO PRENOTATO IN UN RISTORANTE CHE NON TI PIACE, TU:

- A) Ti adatti, in fondo è solo una cena.
- B) Presenti una lista di altri posti in cui andare.
- C) Se non cambiano ristorante non ci vai.

06 TU E IL TUO PARTNER AVETE IDEE DIVERSE SU DOVE ANDARE IN VACANZA, TU:

- A) Non vuoi creare attriti, lasci scegliere a lui.
- B) Proponi di decidere una vacanza a testa.
- C) Lo spingi ad andare dove vuoi tu, se no che vacanza è?



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A CUORE D'ORO... CON GLI ALTRI

Disponibile, generoso, altruista... insomma di te si può dire solo che hai un cuore d'oro. Sì... ma con gli altri. Quando si parla di te, **tendi a metterti sempre in secondo piano** e a dimenticare che le tue esigenze sono altrettanto importanti rispetto a quelle di chi ti circonda. Non si può certo biasimare la bontà d'animo, ma, ogni tanto, rivendicare un po' di sano egoismo è fondamentale per sé stessi e per garantire lunga vita alle proprie relazioni.

07 I TUOI VICINI FANNO SPESSO RUMORE E TI IMPEDISCONO DI DORMIRE:

- A) Ti compri i tappi per le orecchie.
- B) Chiedi se possono spostarsi in un'altra stanza.
- C) Li ripaghi mettendo la musica a tutto volume.

08 TI HANNO REGALATO UNA CANDELA PREGIATA, TU:

- A) La conservi sigillata in attesa di un'occasione speciale.
- B) La accendi quando hai ospiti.
- C) La sfrutti sempre. Ogni giorno è un'occasione speciale.

09 GIORNATA INFINITA AL LAVORO, MA HAI ANCORA UN SACCO DI COMMISSIONI:

- A) Ti dai una pacca sulla spalla e le porti a termine.
- B) Rimandi solo quelle che possono aspettare.
- C) Ci penserai domani mattina.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B ASSO DI CUORI... CON TUTTI

Sai quanto sia importante l'ascolto e la disponibilità, ma hai capito che alzare la mano e dire la tua non è sempre un male anzi, può portare a soluzioni che mettono **tutti d'accordo**. Conosci i tuoi limiti e sai che a volte dire di no è la cosa migliore per evitare inutili dissapori. Insomma, sei un vero asso quando si tratta di avere a cuore sia sé stessi che gli altri.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C CUORE DI PANNA... CON TE STESSO

Per te conta quello che desideri tu e così agisci di conseguenza per **tutelarti sempre e comunque**. Niente da dire, aversi a cuore va benissimo ma potresti scoprire di essere anche incline al compromesso e che di quel cuore di panna che riservi solo a te stesso, ce n'è abbastanza per dividerlo anche con chi ti circonda.

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 DI LUOGHI COMUNI SUL **RAFFREDDORE**.



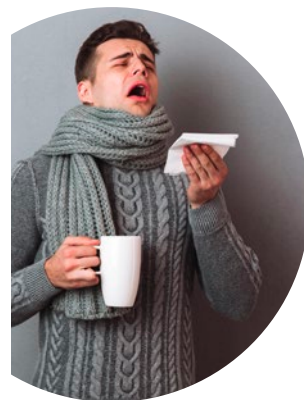
LA CIPOLLA ACCANTO AL LETTO PREVIENE IL RAFFREDDORE

FALSO. Tra i rimedi casalinghi utilizzati contro il raffreddore uno dei più curiosi è la cipolla. Per avere degli effetti benefici, secondo la tradizione, la cipolla va **fatta a fette** e messa vicino al letto, in questo modo assorbirà **virus e batteri** favorendo la guarigione del raffreddato.

In realtà, come spiegano gli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità, la cipolla, se inserita nell'alimentazione, può essere d'aiuto nel prevenire le **malattie cardiovascolari** e nel controllo della **pressione arteriosa**, ma non avrebbe affatto il potere di assorbire virus e batteri dall'ambiente. Se sparsa in giro per casa, dunque, al massimo potrebbe farvi lacrimare gli occhi.

BERE ALCOL AIUTA A LIBERARE IL NASO

FALSO. C'è chi usa il vino, chi il rum, chi li mischia al **latte** chi li aggiunge ad acqua con **chiodi di garofano** e **zucchero**. Il tutto nella convinzione che l'alcol sia efficace per alleviare i sintomi del raffreddore, in particolare la sensazione di **naso chiuso**. Se una bevanda calda può aiutare a dare momentaneo sollievo in caso di raffreddore, di sicuro mischiata con alcol non aiuta ad alleggerire il carico sul naso. Anzi, gli alcolici e le bevande che li contengono, favorendo la **vasodilatazione**, rischiano di aumentare il **gonfiore** della mucosa peggiorando la congestione nasale.



SE SI HA IL RAFFREDDORE MEGLIO NON FARE SPORT

FALSO. Essere raffreddati non è un ostacolo se si vuole fare una attività fisica **leggera**, a patto di non esporsi a **correnti d'aria** e di non sovraccaricare troppo il fisico che già sta combattendo l'infezione. Diverso se invece si ha **febbre, tosse e altri sintomi**: in quel caso meglio stare a letto. L'attività sportiva, anche all'aperto, invece, può essere utile per **prevenire** il raffreddore perché rafforza le difese immunitarie.



VIVINDUO

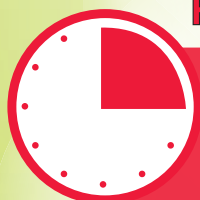
Agisce contro
**FEBBRE, DOLORI
E CONGESTIONE NASALE**



Può iniziare ad agire dopo

15 minuti

Anche in acqua calda





BIOCHETASI

ACIDITÀ E DIGESTIONE

TRIPLICE AIUTO CONTRO ACIDITÀ, GONFIORE E PESANTEZZA

Biochetasi Acidità e Digestione in compresse masticabili è sempre pronto ad aiutarti, grazie al suo mix di enzimi, estratti vegetali, citrati e carbonati che contribuiscono a normalizzare i processi digestivi in diverse fasi.

Biochetasi Acidità e Digestione è un integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze.
Gli integratori alimentari non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

ALFASIGMA 