Anno II - n. 3 Marzo 2018

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA

Fibromialgia
Il dolore negato

La maledizione della longevità
Invecchiare nel terzo millennio

Cibo e sessualità
Predisposizione al sovrappeso

Prima del farmaco

Il mondo della Fitoterapia

(Roberto e Andrea Solimè)

Pericles 3C International Academy

Fondazione CIRNA ONLUS

Neuroscienze in rete: Polis, Ricerca, Salute e Società

I Simposi di Confinia cephalalgica et neurologica

La Centralità del Paziente

Soverato (CZ) - Hotel S. Domenico 12-13 ottobre 2018

Centralità del paziente: il modello della Regione Calabria nei Percorsi Diagnostici Terapeutici Assistenziali

Cefalee Croniche e Medicina del Dolore

Comorbidità emicranica

Cefalee in età evolutiva

Melatonina e Disturbi del Sonno

Pelle e Cervello

Antidolorifici e Farmaci specifici nel trattamento dell'emicrania

Malattie neurologiche: non solo farmaci

I venti anni di "Alleanza Cefalalgici"

Per informazioni:
C.I.R.N.A. Onlus Dott. Massimo Radaelli (radamass1@gmail.com - mobile 335 5697858)

Segreteria operativa:
Dott.ssa Silvia Nisticò (info@sandomenicohotel.it - mobile: 333 2857505)

Prima del farmaco Il meraviglioso universo della Fitoterapia

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

Vi siete mai chiesti cosa spinga un animale, senza dover frequentare scuole e anche senza "esempi" da parte dei propri simili, a cercare e trovare fra le centinaia di erbe di un ambiente naturale quella "giusta" per curare un problema? Chi come me ama i gatti avrà visto molte volte il "laboratorio chimico" dei loro nasi in azione… L'episodio più recente della mia personale osservazione riguarda una pianta di Aloe, messa in veranda per resistere ai rigori dell'inverno e quasi ogni giorno "assalita" dai miei gatti (ne ho otto in casa…) con sistematica e mirata attenzione a piccole ma succulente foglie, pazientemente mangiate a turno, per passare alla successiva, ad evidente necessaria integrazione di quanto, pur avendo la massima attenzione al loro benessere, io possa dare attingendo ai preparati per gatti, secchi o umidi, presenti in commercio. Quando ero bambino, a Milano, i miei mici dell'epoca vivevano liberi e potevano scorazzare fra alberi da frutta, orto e giardino: ricordo benissimo che avevano selezionato diversi vegetali di cui ogni tanto si servivano, pur essendo notoriamente dei carnivori. Vale per gatti, cani, uccelli, per qualsiasi animale: la Natura ci mette a disposizione rimedi contro le malattie e gli animali "lo sanno". Su come avvenga questa trasmissione di informazioni, assolutamente anomala rispetto al nostro modo di pensare, ma certamente più "vera", si stanno aprendo vasti orizzonti di conoscenza, grazie agli studi di Peter Gariaev, che riguardano quella parte del DNA che non codifica in senso mendeliano (lo chiamavano DNA-spazzatura, ora si parla di Phantom-DNA: ne parleremo presto sulla Rivista), oggi però ci soffermiamo sulla meravigliosa realtà rappresentata dai Fitoterapici che rappresentano una valida realtà complementare nelle Scienze mediche, "prima del farmaco", come ama affermare il Prof. Roberto Solimè, grande Erborista e profondo conoscitore dei doni della Natura, che ha saputo tresformare una vocazione infantile nella più moderna Azienda di settore operante non solo in Italia. Roberto e il figlio Andrea, che ne sta raccogliendo il testimone, ci descrivono in questo numero di "Pianeta Medicina & Salute" non solo l'affascinante universo dei "botanicals" ma anche i segreti della loro raccolta, lavorazione e conservazione, in una visione di attenzione e rispetto per le leggi naturali che ne stanno alla base ed in costante collaborazione e sinergia con la Ricerca medica convenzionale: non è infatti assolutamente vero che "naturale" sia sinonimo di "sicuro", basti pensare agli effetti collaterali e alle interazioni farmacologiche di molti fitoterapici. Volendo semplificare potremmo affermare che esistono due livelli della Fitoterapia, uno alla portata di tutti, per il mantenimento della salute e del benessere e per il trattamento di piccoli disturbi, uno decisamente medico, in cui la sinergia fra Professionisti della salute è premessa essenziale ai fini della messa in atto di strategie complementari e, soprattutto, nella prevenzione, di moltissime patologie, anche di rilevante portata sociale. Questo numero della Rivista ospita come sempre articoli di grande interesse scientifico e culturale: su tutti voglio citare quello della Dott.ssa Adamanti incentrato sulla "malattia invisibile" per eccellenza, la Fibromialgia, autentico "inferno in terra" che colpisce milioni di pazienti, soprattutto donne, spesso incompresi. Ma qualcosa si sta muovendo…

PIANETA DOLORE
12 Fibromialgia: il dolore negato

FRA STORIA E SOCIETÀ
16 La maledizione della longevità

PRIMA DEL FARMACO
20 Le erbe Proprietà e usi

PIANETA PSORIASI
26 Mi chiamano HeLLeR

PIANETA PSICOSOMATICA
36 Cibo e sessualità

I GIARDINI DI...
38 Primavera

IL SASSO NELLO STAGNO
40 Armonia, Bellezza, Natura

PIANETA ALIMENTAZIONE
42 9 motivi per cui devi assolutamente imparare a cucinare

PIANETA MEDICINA AMBIENTALE
44 Il Turismo del Benessere

PIANETA medicina & salute

Sommario n. 3/2018

IN COPERTINA

PRIMA DEL FARMACO

Solimè: fitoterapici secondo Natura. Eccellenza italiana nel mondo"

• pagina 6 •

PILLOLE DI SALUTE
46 Come prendere buone abitudini

NATUROPATIA
48 Omega 3: alternative vegetali

PIANETA ANIMALI
50 La terapia complementare enzimatica negli animali da compagnia

PIANETA LIBRI
52 Consigli per la lettura

PIANETA SPETTACOLO
54 Blue Note: un mese di festeggiamenti con #Celebrate15
56 Musica: le novità di marzo

COTTO & MANGIATO
58 Riso e risotti

PIANETA MEDICINA&SALUTE ADNKRONOS
62 Arriva il pacemaker anti-dolore
62 L'esperto: "Encefalopatia epatica si combatte così"
64 Tumore prostata, Italia in prima linea per nuova terapia a ultrasuoni

PIANETA medicina & salute

ALIMENTAZIONE, BENESSERE, TURISMO, CULTURA E NATURA

Anno II - N° 3 Marzo 2018

Autorizzazione Tribunale di Brescia
n. 10/2017 del 30/06/2017

Sede legale e redazione:
Clanto Edizioni, Via Madonnina del Boschetto 50/F, 25030 Castel Mella (BS)
Direzione scientifica:
Strada della Lodesana 649 SX. 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli *radamass1@gmail.com*
Direttore responsabile:
Daniele Rossignoli *rossignoli.daniele@gmail.com*
Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo *gianbattista.colombo@libero.it*
Direttore amministrativo:
Maria Ballerini *amministrazioneclantosrl@gmail.com*
Direttore commerciale:
Marco Ferrari *uno@iprintsolutions.it*
Direttore Marketing
Gennaro Barretta *barretta@t3io.eu*

Art Director:
GIUCAS
Osservatorio internazionale:
Argentina: Santiago Spadafora
Azerbaijan: Tural Mammadov
Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
Cina: Giovanni Cubeddu
India: Luca Riccò
Israele: Moshe Jean
Moldova: Tatiana Cojocaru
Paesi balcanici: Olja Turanjanin
Serbia: Patrick Careri
Spagna: Josè Miguel Lainez
Sudafrica: Antonio Pappalardo
Sud Est Asiatico: Adriano Ciocca
Svizzera: Dina Riccelli
Ucraina: Nataliya Dyachyk
Uruguay: Federico Dajas

Stampa:
Iprint Srl - Brescia

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Clanto Edizioni Snc.
La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore.

PIANETA medicina & salute

COMITATO SCIENTIFICO

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

Coordinamento
Massimo Radaelli (Parma)

Adamanti Simonetta (Parma): Anestesia e Terapia del Dolore
Afanasyeva Elena (Piacenza): Dietetica
Aksić Ranko (Sarajevo-Bosnia Erzegovina): Ingegneria civile
Albertazzi Agostino (Piacenza): Efficientamento energetico ed energie rinnovabili
Allegri Alessandra (Parma): Omotossicologia
Avato Francesco (Ferrara): Bioetica e Medicina legale
Bacchini Gian Paolo (Parma): Oncologia
Baistrocchi Allodi Luigina (Parma): Scienze ostetriche
Barbieri Antonio (Parma): Andrologia
Bartalini Mariella (Parma): Associazioni animaliste
Battilocchi Paola (Parma): Pediatria
Barardo Maura (Udine): Iridologia
Battino Maurizio (Ancona): Innovazione educativa e pedagogica
Beghini Dante (Parma): Odontostomatologia
Berry Raffaello (Terni): Tutela ambientale e sviluppo sostenibile
Bigliardi Silvia (Parma): Fotografia
Bocciardi Aldo Massimo (Milano): Chirurgia robotica
Bodriti Sergio (Alessandria): Psicosomatica veterinaria
Boldrocchi Gianluca (Parma): Geriatria e Gerontologia
Bonfanti Alessandro (Parma): Automedicazione
Carruba Michele (Milano): Nutrizione clinica
Cassina Igor (Milano): Scienze motorie
Casas Valenti (Barcellona-Catalogna): Igiene e Profilassi
Cavalieri Ercole (Omaha, USA): Prevenzione del Cancro
Cherchi Enrico (Macerata): Cibo e Turismo
Cicuttin Michela (Udine): Turbe del comportamento alimentare
Cogo Roberto (Milano): Riabilitazione cardiorespiratoria
Colombo Andrea (Milano): Aritmologia
Colombo Giovanni Battista (Milano): Mercato farmaceutico
Columbro Marco (Milano): Cultura e Spettacolo
Core Gianni (Savona): Osteopatia
Corvi Mora Paolo (Piacenza): Storia della Farmacia
Curti Matteo (Parma): Medicina di Famiglia
Cusato Davide (Parma): Traumatologia dello Sport
Daccò Maurizio (Pavia): Medicina generale
D'Arretta Libero (Parma): Ristorazione ed Enogatronomia
Daffara Maddalena (Milano): Rieducazione posturale
De Bortoli Valentino (Rimini): Turismo e Ospitalità alberghiera
Di Fede Angelo (Parma): Allergologia ed Immunologia
Dell'Acqua Vittoria (Milano): Chirurgia vascolare
Dell'Agnola Carlo Alberto (Milano): Chirurgia
De Matteo Stefania (Roma): Bioinformazione e Bioelettromagnetismo
Di Leo Gioacchino (Roma): Chimica farmaceutica
Di Loreto Vincenzo (Milano): Tecnologie degli alimenti
du Ban Massimiliano (Trieste): Ass. di pazienti (neoplasie pediatriche)
Evtusenco Olga (Rovigo): Magnetoterapia
Falleni Giuseppe (Livorno): Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)
Farina Luca (Pavia): Comunicazione nel web
Fermi Enrico (Piacenza): Bioingegneria

Ferrari Paolo (Parma): Medicina dello Sport
Ferretti Stefania (Parma): Urologia
Foad Aodi (Roma): Professionisti di origine straniera in italia e Salute globale
Franzè Angelo (Roma): Gastroenterologia
Fritelli Filippo (Parma): Politiche territoriali
Gaddi Antonio Vittorino (Bologna): Telemedicina
Gallingani Giuseppe (Reggio Emilia): Lusso interiore
Gallazzi Laura (Bologna): Riflessologia plantare
Gerace Pasquale (Parma): Angiologia
Ghilardotti Egidio (Parma): Otorinolaringoiatria
Ghisoni Francesco (Parma): Cure palliative
Gogioso Laura (Modena): Nutrizione e Sport
Grazioli Oscar (Reggio Emilia): Scienze veterinarie
Gregori Giusva (Roma): Osteopatia animale
Gregori Loretta (Parma): Scienze naturali
Grossi Adriano (Parma): Pedagogia
Gualerzi Massimo (Parma): Cardiologia
Guidi Antonio (Roma): Politiche legate ai diversamente abili
Guidi Francesco (Roma): Medicina estetica
"HeLLeR" (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)
Imprezzabile Giuseppe (Parma): Aromaterapia
Iorio Eugenio Luigi (Salerno): Biologia positiva e invecchiamento di successo
Korniyenko Halyna (Parma): Etnomedicina
Lenzi Stefano (Roma): Medicina preventiva e riabilitativa manuale post-traumatica
Lisi Rodolfo (Roma): Traumatologia sportiva
Lista Anna (Parma): Nutrizione
Loconte Valentina (Parma): Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
Lofrano Marcello (Brescia): Formazione professionale
Lotti Torello (Firenze): Dermatologia e Venereologia
Lucchi Davide (Piacenza): Osteopatia pediatrica
Luisetto Mauro (Piacenza): Nutraceutica
Maierà Giuseppe (Milano): Vulnologia
Maluta Sergio (Padova): Ipertermia oncologica
Manni Raffaele (Pavia): Disturbi del sonno
Mantovani Gemma (Parma): Fisioterapia riabilitativa
Marchesi Gianfranco (Parma): Neuropsichiatria
Marmiroli Libero (Reggio Emila): Cosmetologia
Marotta Mariano (Roma): Discipline regolatorie
Mascia Marinella (Olbia-Tempio): Parassitologia
Messina Lorenzo (Roma): Oftalmologia
Micoli Giuseppina (Pavia): Misure ambientali e tossicologiche
Mongiardo Salvatore (Crotone): Filosofia
Moneta Angela (Pavia): Medicina di Genere
Montanara Giuseppe (Teramo-Roma): Giurisprudenza
Montanari Enrico (Parma): Neuroscienze

Morandi Beatrice (Como): Pediatria e Medicina dell'Adolescenza
Morini Emanuela (Parma): Scienze pedagogiche
Mura Riccardo (Pavia): Fisioterapia
Occhigrossi Maria Simona (Roma): Medicina interna
Paduano Guido (Lecco): Tecnologie transdermiche
Palmieri Beniamino (Modena): Consultazione medica di "Secondo Parere"
Papuli Chiara (Milano): Chimica e Tecnologie Farmaceutiche
Pavani Pier Francesco (Bologna): Informazione scientifica Professioni sanitarie
Pedretti Giovanni (Parma): Epatologia
Pernice Antonio (Milano): Tecnologie sanitarie e Innovazione
Patrelli Tito Silvio (Padova): Ostetricia e Ginecologia
Pellegrini Davide (Parma): Letteratura e Poesia
Pellegrino Lorenzo (Foggia): Storia della Medicina cardiovascolare
Piccinini Chiara (Modena): Audio Psico Fonologia
Pierri Carmela (Roma): e-Health
Pigatto Paolo (Milano): Dermatologia
Pucci Ennio (Pavia): Neurologia
Radaelli Lorenzo Federico (Parma): Studenti e Università
Rapacioli Giuliana (Piacenza): Omeopatia di risonanza
Ricci Giorgio (Forlì-Cesena): Turismo sanitario
Richichi Italo (Pavia): Dieta mediterranea
Roncalli Emanuele (Bergamo): Turismo
Rosan Ermes (Pordenone): Massoterapia
Sabato Giuseppe (Arezzo): Formazione universitaria
Saidbegov Dzhalaludin G. (Roma): Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
Savini Andrea (Milano): Naturopatia
Scaglione Francesco (Milano): Farmacologia
Schiff Laura (Bologna): Verde urbano e pianificazione territoriale
Serraino Angela (Reggio Calabria): Massaggio sportivo
Sguazzotti Andrea (Pavia): Fisiatria
Siani Stefania (Salerno): Terapie naturali
Solimè Roberto (Reggio Emilia): Fitoterapia
Spataro Giuseppe (Parma): Network Marketing
Tedeschi Anna (Parma): Gestione hospice territoriali
Tomasi Valentina (Bologna): Progettazione eventi formativi in area-salute
Troiani Daniela (Roma): Psicologia
Truzzi Claudio (Milano): Sicurezza alimentare
Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina): Idroterapia termale
Turazza Gloriana (Mantova): Biomeccanica del piede
Valenzi Vincenzo (Milano): Medicina integrata e Biometeorologia
Varrassi Giustino (Roma): Medicina del Dolore
Vicariotto Franco (Milano): Medicina della Donna
Vignali Simona (Parma): Naturopatia ayurvedica
Villani Andrea (Parma): Comunicazione
Viscovo Rita (Milano): Medicina rigenerativa e Tricologia
Youssef Najal (Roma): Terapia cognitivo comportamentale Disturbi Alimentazione
Zaccagna Carlo Alberto (Torino): Medicina d'urgenza
Zanasi Alessandro (Bologna): Idrologia medica
Zurca Gianina (Rieti): Scienze sociali

PIANETA medicina & salute MARZO 2018

Fitoterapia

“Solimè: fitoterapici secondo Natura. Eccellenza italiana nel mondo”

di **Massimo Radaelli,** *Direttore Scientifico di Pianeta Medicina & Salute*

L’erboristeria è l’antica arte del trasformare ciò che la Natura ci offre in rimedi efficaci per mantenere il benessere del corpo e della mente.

Grazie all’avanzare della ricerca e della tecnologia, i processi erboristici diventano sempre più raffinati, capaci di trasformare fiori, foglie e radici in prodotti funzionali ed efficaci, che conservano intatte tutte le sostanze benefiche naturali. Nel rispetto della tradizione e della Natura sviluppa prodotti fitoterapici e cosmetici, risultato di costanti ricerche e innovazioni ispirate a una profonda cultura del benessere e cura della persona. Non solo produce a proprio marchio ma mette a disposizione tutte le sue competenze ed esperienza, raccolte in oltre 40 anni di attività, per la produzione conto terzi. Un partner competente e affidabile con cui – fianco a fianco – ideare, sviluppare, produrre e promuovere un prodotto efficace e naturale.

LA GUIDA E LE PERSONE

Roberto Solimè, erborista e fitocosmetologo, è il fondatore dell’omonima società che dal 1975 opera nel settore erboristico. Una vita fatta di ricerca e passione per il proprio lavoro, passione trasmessa anche alla famiglia che lo affianca alla guida dell’azienda; il figlio Andrea nella gestione aziendale e la moglie Laura nelle risorse umane, o per meglio dire, un gruppo di collaboratori, contagiati dalla stessa passione.

COLTIVAZIONI DI PROPRIETÀ

L’amore profondo per la Natura non può che partire da una coltivazione consapevole, che si basa su una semplice regola: NO all’uso di sostanze chimiche. E da qui, sul Monte del Gesso a Ventoso di Scandiano, in un Borgo dell’anno 1000, crescono e si raccolgono oltre 120 tipi di vegetali che vengono bagnati con l’acqua, naturalmente ricca in gesso, della sorgente dell’Acqua Amara. Ogni vegetale viene poi raccolto nel rigoroso rispetto del proprio tempo balsamico, nel periodo in cui la pianta offre la maggiore quantità di principi attivi, sostanze necessarie per il suo utilizzo a scopo curativo. Dopo la raccolta i vegetali vengono prontamente trasferiti in azienda e stoccati nei magazzini di deposito.

L’AZIENDA

L’intera struttura è una vera casa bioarmonica, realizzata tutta in opera seguendo misure auree. I costruttori, nell’antichità, utilizzavano la misura aurea in quanto rapporto ben definito tra qualsiasi dimensione. Ancora oggi la porzione aurea è l’unica misura che garantisce la sussistenza di rapporti armoniosi nello spazio in cui viviamo.

L’azienda in questi ultimi anni ha sviluppato un piano di espansione iniziato con la costruzione della struttura piramidale a collegamento dei due stabilimenti.

Nella struttura inoltre si impiega energia pulita grazie agli impianti fotovoltaici.

MATERIE PRIME E SEMILAVORATI

Solimè garantisce e certifica la qualità delle proprie materie prime. Ogni ingrediente prodotto e utilizzato è sicuro e di prima scelta, da vegetali essiccati interi, in taglio tisana, in taglio filtro, in polvere, a estratti vegetali in forma liquida, idroglicerici, fluidi; succhi freschi e concentrati; prodotti dell’alveare: miele, polline, propoli, pappa reale; oli essenziali e oli essenziali assoluti; terre e argille; sali minerali; eccipienti; semilavorati: lavorazione di materie prime miscelate o singole.

PRIMA DEL FARMACO

PIANETA medicina & salute MARZO 2018

INTEGRATORI ALIMENTARI E FITOCOSMETICI

La Solimè, dotata di proprio comitato scientifico, offre assistenza ai clienti, si dedica alla ricerca e alla realizzazione di formulazioni avvalendosi anche della collaborazione di importanti centri universitari. L'attenzione alla formulazione, i processi di estrazione all'avanguardia volti a preservare l'integrità e la purezza dei principi attivi, oltre a uno stretto controllo sulla produzione, assicurano risultati sicuri nel contrastare problemi di natura diversa.

Anche i dermocosmetici sono formulati con principi attivi di origine naturale ed estratti vegetali realizzati a freddo per conservare puro e inalterato l'intero fitocomplesso.

Creme, emulsioni, maschere, lozioni, gel e oli; prodotti antiage; detergenti in forma liquida; profumi, acque profumate; deodoranti; prodotti per capelli, per l'igiene del cavo orale, per l'igiene intima, solari, per bambini; fanghi e sali. Prodotti efficaci e funzionali, realizzati senza petrolati, parabeni, conservanti e coloranti di sintesi sia per uso professionale che per il retail.

ZOOTECNIA

Anche per il settore zootecnico la Solimè è in grado di formulare e fabbricare prodotti naturali specifici per animali da reddito e da compagnia. Dai cosmetici attivi che rispettano cute e pelo dell'animale ai mangimi complementari e altri prodotti specifici per la zootecnia.

LE LAVORAZIONI

Il controllo qualitativo dei vegetali avviene in una zona preposta e, solo se conformi vengono selezionati per la successiva lavorazione. La mondatura da eventuali impurità avviene attraverso setacci a vibrazione o separatori per gravità. Successivamente, per ridurre i vegetali in polvere di diverse granulometrie, si utilizzano mulini e macine di diverse dimensioni mentre per le miscelazioni vengono utilizzate miscelatrici a remi.

L'azienda lavora con altissimi standard tecnici e durante l'intero processo produttivo niente è lasciato al caso.

Gli impianti di estrazione, grazie al continuo investimento in ricerca e sviluppo orientato alla conservazione dei fitocomplessi e all'ottenimento di elevati livelli di purezza, sono innovativi e tecnologicamente avanzati:

- **Supremae herbae**: attraverso la deumidificazione dei vegetali a una temperatura massima di 28°C si ottiene l'acqua organica di vegetazione della stessa che successivamente può essere utilizzata quale materia prima cosmetica o alimentare.
- **Solimè extracts**: l'estrazione a ultrasuoni permette il rilascio di tutti i principi attivi, integri e con livello di purezza elevato, nel migliore solvente esistente: l'acqua mentre grazie alla variazione di pressione, tra +10/-3 bar, i vegetali rilasciano i

principi attivi in acqua senza l'utilizzo di calore o altri solventi.

- **Solimè flavours**: estrazione di oli essenziali assoluti utilizzando gas inerte a temperatura supercritica che permette l'estrazione a freddo senza utilizzare corrente di vapore. il rapporto droga: estratto è pari a circa 300:1.

La trasformazione da soluzione estrattiva a estratto concentrato avviene utilizzando il principio di concentrazione sottovuoto a freddo.

Gli estratti idroglicerici concentrati hanno un rapporto droga estratto di 4:1 (1kg di estratto equivale a 4 kg di vegetale fresco).

La grande flessibilità delle linee produttive permettono altrettanta flessibilità sui quantitativi riuscendo a soddisfare le esigenze di ogni cliente, fornendo prodotti in bulk o full service. Solimè fornisce consulenza sulle normative ma anche sulla tipologia di packaging più adatta al prodotto, considerandone le caratteristiche fisiche e le esigenze promozionali.

Diverse sono le tipologie di confezionamento:

- **sottovuoto**: confezionamento in buste in atmosfera protetta a pressione controllata
- **stickpack**: confezionamento di prodotti liquidi in bustine con saldatura orizzontale
- **quattro saldature**: confezionamento di prodotti in polvere in busta a 4 saldature
- **blister** per il confezionamento di capsule, compresse e softgel; chiudono il percorso

l'etichettatrice e astucciatrice.

Grazie alla collaborazione con agenzie grafiche specializzate è possibile richiedere la progettazione del secondario e dei materiali promozionali di accompagnamento del prodotto quali bugiardino, brochure, etichetta, astuccio fino al crowner e all'espositore per il punto vendita.

Ma la Solimè non si ferma qui, forte del proprio sapere in ambito erboristico, della propria esperienza e capacità produttiva porterà il made in Italy all'importante fiera internazionale Vitafoods che si terrà a Ginevra il prossimo Maggio, presentandosi nella sua veste di produttore per conto terzi di materie prime vegetali, integratori alimentari e di cosmetica naturale. Ulteriori ampliamenti nell'ambito del processo produttivo prevederanno, entro l'anno, l'ingresso di nuovi macchinari a consolidamento delle linee produttive, un nuovo sistema automatizzato di stoccaggio perfezionerà le operazioni di preparazione e spedizione ordini, per offrire ai propri clienti risposte concrete a qualunque esigenza unitamente all'elevato standard qualitativo di prodotti rigorosamente fatti in Italia.

PRIMA DEL FARMACO

Colpisce milioni di donne

Fibromialgia: il dolore negato

di **Simonetta Adamanti,** *Specialista in Terapia del Dolore, Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute*

Il termine deriva da "fibro" (tendini e legamenti), dalla radice mios (muscoli) e da algia: stiamo parlando quindi di un dolore diffuso a muscoli, legamenti e tendini, che non coinvolge direttamente le articolazioni, noto certamente da secoli, anche se solo negli anni '60 del '900 gli studi del Prof. Sicuteri, lo caratterizzarono da un punto di vista nosologico, proponendo inizialmente il termine "Panalgesia" o "Panalgia", per meglio descrivere il carattere ubiquitario del dolore. Dello stesso parere era il Padre della Algologia italiana, il Prof. Mario Tiengo, che chi scrive ebbe l'onore di conoscere e frequentare, da giovane specializzata, essendo inserita nella Segreteria scientifica di alcune sue pubblicazioni. La IASP, International Association Study on Pain, decise invece per il termine attuale, più restrittivo ma più preciso per una patologia prevalentemente femminile spesso incompresa, non solo da familiari, amici e colleghi ma anche spesso dal medico, generando un circolo vizioso nella paziente che solo negli ultimi anni vede una concreta risposta nel tentativo di alcune regioni di ottenere a livello ministeriale il giusto riconoscimento per una patologia che spesso diviene invalidante.

La Fibromialgia (FM) o Sindrome fibromialgica o "Sindrome di Atlante" è una patologia multifattoriale caratterizzata da aumento della tensione muscolare, con dolore di tipo fluttuante, a percezione aumentata, associato ad astenia, disturbi del sonno, ipersensibilità agli stimoli e calo dei livelli di serotonina, con conseguenti stati di ansia associata a depressione, patologia, quest'ultima, per lungo tempo considerata causa anziché effetto della patologia. Ne soffre una percentuale significativa, dal 2 al 5% della popolazione generale, al 90 % di sesso femminile. Non esistono test ematologici o radiologici specifici, per cui la diagnosi, una volta escluse eventuali diverse patologie con diagnosi differenziale, resta esclusivamente clinica, attraverso digitopressione di punti specifici ("tender points"). L'inevitabile lentezza diagnostica contribuisce ad indurre l'insorgenza di problematiche di natura psicologica che portano la paziente ad una sorta di isolamento nella vita lavorativa ed affettiva, in quanto spesso considerata "ipocondriaca", portata ad esagerare il proprio problema e i propri sintomi. Le sedi del dolore maggiormente coinvolte sono colonna vertebrale, spalle, cingolo pelvico, braccia, polsi, cosce. L'insorgenza è di norma in età adulta, più raramente in età pediatrica e durante l'adolescenza e viene attualmente indicata al secondo o terzo posto tra le patologie reumatiche, con una prevalenza compresa tra il 12% e il 20%.

SINTOMATOLOGIA

Il paziente fibromialgico presenta oltre a quello dominante, il dolore, una serie di sintomi, variabile per manifestazione e frequenza, di cui si elencano i più diffusi:

- turbe del sonno
- diminuzione della forza muscolare nelle mani e nelle braccia
- cefalea
- ansia, attacchi di panico, depressione
- secchezza della bocca, della pelle
- secchezza oculare e visione sfocata con poca luce
- fotofobia
- intolleranza a segnali luminosi (lampadine, PC, TV)
- intolleranza al freddo e/o al caldo-umido
- sensibilità ai mutamenti meteorologici ed ai cambi di stagione
- astenia
- problemi sotto sforzo (salire le scale, muovere gambe e braccia)
- fenomeno di Raynaud
- rigidità articolare e muscolare al risveglio
- disturbi urinari
- crampi notturni
- tremori
- disfunzione della ATM (Articolazione Temporo Mandibolare) e disturbi gnatologici
- formicolii
- alterazioni dell'equilibrio
- disfunzioni gastrointestinali
- dispepsia e disfagia
- alterazione delle unghie
- senso di confusione e difficoltà di concentrazione
- alterata percezione di caldo e freddo
- acufeni
- persistenza di dolore anche il trattamento con antidolorifici
- percezione di un dolore "diverso" da quello precedente la malattia
- sensibilità chimica multipla

In termini di "comorbidità" la Fibromialgia può associarsi a svariate patologie concomitanti:

- CFS (Sindrome della Fatica Cronica): in circa il 70 % dei pazienti fibromialgici
- Sindrome delle fascicolazioni benigne
- Sindrome delle gambe senza riposo
- Malattie autoimmuni
- Psoriasi
- Celiachia e intolleranza al glutine
- Neuropatie
- Ernie discali, discopatie, radicolopatie
- Tendinopatie
- Disturbi psicologici da basso livello di serotonina
- Depressione

FIBROMIALGIA E DEPRESSIONE

E' ormai certo che la fibromialgia non è malattia psichiatrica: ansia e depressione ne sono conseguenza e non causa: i tratti psicopatologici dei pazienti fibromialgici che non soffrivano precedentemente di ansia sono identici a quelli di pazienti con altre patologie da dolore cronico. Essendo coinvolta la serotonina molti pazienti manifestano depressione

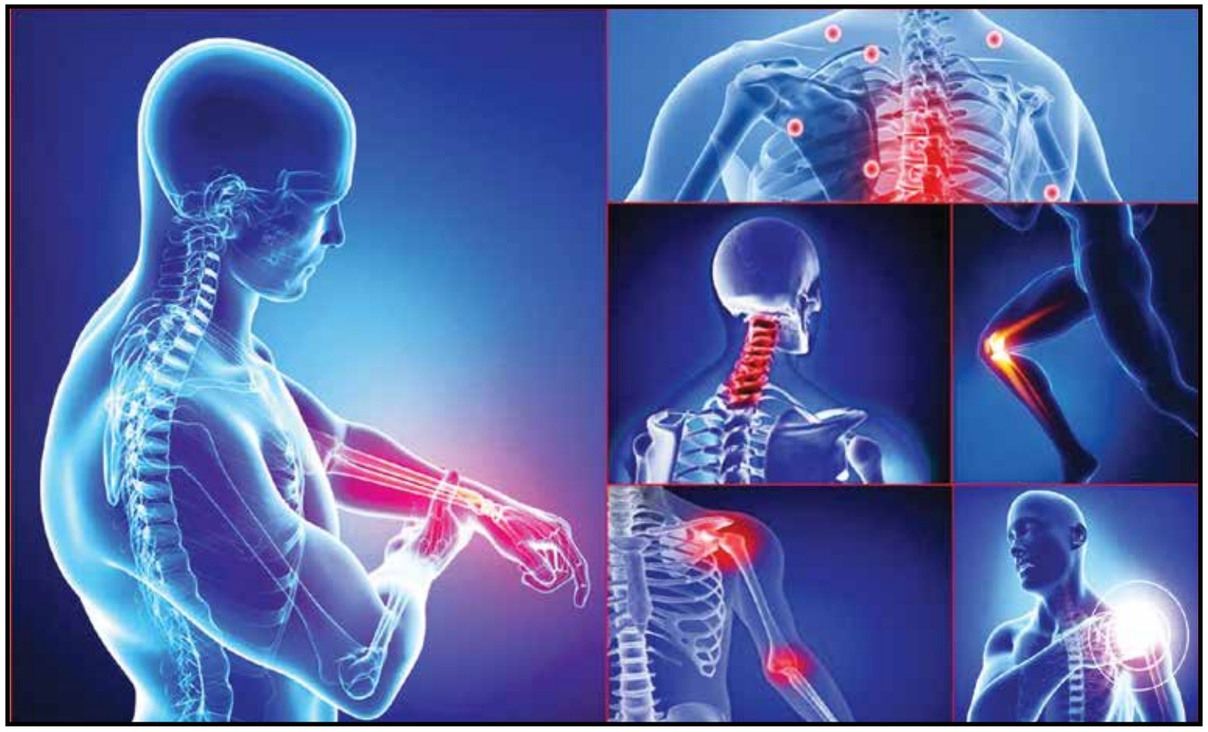
in termini di comorbidità. Da uno studio spagnolo emerge che fino al 50 % dei soggetti fibromialgici aveva una storia pregressa di problematiche psicologiche e psichiatriche: questi pazienti, spesso accusati di ipocondria da familiari, colleghi e amici accolgono la diagnosi di fibromialgia spesso con grande sollievo. Si è anche evidenziato in studi psicologici che i soggetti fibromialgici mostrano irritazione quando i disturbi vengono ricondotti ad una sindrome depressiva, rifiutando la cura con farmaci specifici.

DIAGNOSI

Escluse altre patologie, una anamnesi da cui si rileva che il dolore è diffuso simmetricamente e che perdura da almeno 3 mesi è seguita da digitopressione dei 18 tender points che, per arrivare a diagnosi di Fibromialgia, devono risultare dolorosi in numero non inferiore ad 11. I punti chiave sono situati simmetricamente: 4 nel collo anteriore, 4 dietro le spalle, 2 all'altezza del cervelletto (intersezione suboccipitale del trapezio), 2 all'altezza dei gomiti, 2 all'altezza delle ginocchia, 2 sopra le natiche e gli ultimi 2 ai lati in basso delle natiche (regione retrotrocanterica). Alla classica digitopressione si sono recentemente affiancate la valutazione mialgica e dolorometrica. Da un punto di vista laboratoristico non esistono marcatori biologici, anche se in alcuni pazienti è stata rilevata eosinofilia. Sono state inoltre frequentemente evidenziate ridotta concentrazione di serotonina e ridotta sintesi di melatonina, e incremento fino a oltre tre volte della concentrazione di sostanza P nel liquor. In termini di diagnosi differenziale si segnalano svariate malattie sintomatologicamente simili alla fibromialgia, che andranno escluse, anche se possono risultare concomitanti: Sindrome di Sjogren, Sclerosi multipla, svariate neuropatie, Artrite reumatoide, Spondilite anchilosante, Malattia di Lyme, Miotonia congenita di Thomson, Miastenia, Grave scoliosi, Disfunzioni endocrine tiroidee, surrenali e ipofisarie, Lupus Eritematoso Sistemico (LES), Vasculiti, Tubercolosi ossea, Sindrome da fatica cronica, Avvelenamento da metalli pesanti, Celiachia, Rachitismo, Gastrite cronica autoimmune. Vengono quindi solitamente eseguiti, per escludere patologie con marcatori specifici o indicatori, VES, Proteina C reattiva, Anticorpi antinucleo, Anticorpi anti virus di Epstein-Barr ormoni tiroidei, fattore reumatoide esami di velocità di eritrosedimentazione.

TERAPIA

I trattamenti per la fibromialgia sono di varia natura e tuttora in fase di valutazione, è fondamentale che il paziente stia a riposo se molto stanco o con dolori acuti, ma mai immobilizzato, per non ampliare il sintomo di rigidità. Vengono suggeriti movimenti che coinvolgono i muscoli dolenti, distendendoli e rimanendo in tale posizione per 30 secondi, ripetendo più volte l'esercizio. L'attività fisica deve essere continuativa, ma non intensa progressivamente aumentata senza eccessi. Una buona percentuale di malati risponde positivamente a tecniche di rilassamento e yoga. Fondamentale è il recupero del sonno. Il paziente deve evitare lavori troppo pesanti a livello fisico e dovrebbe risiedere in ambienti caldi e asciutti. Dal punto di vista della alimentazione il soggetto fibromialgico dovrebbe limitare proteine animali, caffé, tè, zuccheri raffinati e superalcolici, assumere proteine vegetali, infusi e tisane, frutta e verdura e privilegiare cereali integrali. Da un punto di vista farmacologico non esiste una terapia universalmente accettata e scientificamente provata.



Più dei farmaci antiinfiammatori non steroidei vengono impiegati miorilassanti e S-adenosilmetionina, oppure ansiolitici, da impiegare comunque per periodi limitati, in quanto dopo una lieve attenuazione iniziale dei sintomi dolorosi determinano costantemente incremento dei problemi cognitivi e percettivi spesso presenti nella malattia. L'efficacia di antidepressivi triciclici e di fluoxetina e duloxetina è solo nel breve periodo e finalizzata al miglioramento del sonno, se non in caso di evidente comorbilità. La melatonina può migliorare insonnia e dolore, per meccanismi diretti e soprattutto indiretti. Farmaci antiepilettici come gabapentin e pregabalin, farmaci analgesici centrali oppioidi, come tramadolo e codeina/paracetamolo, e antiparkinsoniani (pramipexolo) vengono usati con una certa frequenza in casi gravi e per brevi periodi, dati i pesanti effetti collaterali (sonnolenza, deficit cognitivo, alterazione della frequenza cardiaca, vomito, tremori, edema, problemi psichici, ipotensione). Gli oppioidi, a parte codeina e tramadolo, hanno ruolo marginale nel trattamento della fibromialgia, in quanto agiscono sulle vie del Dolore a livello centrale, non coinvolto in questa sindrome che sembra utilizza altre vie di trasmissione del dolore, tutte ancora da indagare, presentano inoltre effetti collaterali rilevanti ed inducono dipendenza e tolleranza nel tempo. Molti pazienti registrano importanti miglioramenti con l'uso terapeutico di Cannabis, dai noti effetti analgesici, miorilassanti, antidepressivi, ansiolitici e favorenti miglioramento qualitativo del sonno, con lievi effetti collaterali. La situazione regolatoria per queste sostanze è comunque ancora molto fluida. I farmaci steroidi (cortisonici), di cui un tempo si faceva largo impiego in questa patologia, sono oggi considerati controindicati, se non a dosaggio molto basso. Gli integratori di magnesio, potassio, calcio e polivitaminici sono usati senza un preciso razionale e con risultati variabili. Agopuntura, ossigenoterapia, ozonoterapia e altri metodi alternativi parimenti non offrono risultati uniformemente apprezzabili. Particolare interesse sta destando la possibilità di intervenire a livello enzimatico (TCE: Terapia Complementare Enzimatica) utilizzando Integratori biodinamici (V. protocollo), non sostitutivi di farmaci e certamente utili nel resetting di anomalie metaboliche multifattoriali presenti nella sindrome.

FIBROMIALGIA DI VECCHIA INSORGENZA

PRIMI 4 GIORNI

- 10 ml di Citozym al mattino prima di colazione
- 1stick di Ergozym Plus con 10 ml di Dulcozym al mattino a colazione
- 1 Stick di ProbioticP-450 h.11
- 10 ml di Citozym dopo cena

DAL 5 AL 15 GIORNO

- 20 ml di Citozym sciolti in un bicchiere d'acqua al mattino prima di colazione
- 1 stick di Ergozym Plus con 1 cucchiaino di Dulcozym al mattino a colazione
- 1 Stick di ProbioticP-450 h.11
- 20 ml di Citozym sciolti in un bicchiere d'acqua prima di cena

DAL 16 AL 150 GIORNO

- 1 stick di Ergozym Plus con 1 cucchiaino di Dulcozym al mattino a colazione
- 1 Stick di ProbioticP-450 h.11
- 60 ml .di Citozym sciolti in 500 ml. d'acqua da bere a sorsi dalle 7 alle 20

Tutte le sere: applicare la crema Athletic Fresh nelle aree dolorose

Sempre più anziani

La maledizione della longevità

di **Paola Cadonici,**
Psicoterapeuta, Pedagogista, Logopedista

Vestiamo abiti firmati, frequentiamo regolarmente saloni di bellezza, ci concediamo favolose vacanze, esibiamo con orgoglio il telefonino ultimo modello giocando a fare gli abbienti. Grattando la superficie dorata del nostro stile di vita sopra le righe, emerge una realtà che di ricco ha solo la presunzione. Acquistiamo al mercato capi nobilitati da marchi prestigiosi che farebbero inorridire una sartina di campagna. Un'illusione di "lusso" resa possibile dallo sfruttamento della manovalanza nei paesi sottosviluppati. Poveri che, per non morire di fame, cuciono abiti per poveri che fingono di non esserlo. Paghiamo a rate vacanze, trattamenti di bellezza e telefonini, spendendo soldi come non potremmo permetterci. In realtà siamo poveri e, per capire fino a che punto, basta guardare la Sanità, ridotta ad uno stato di indecorosa miseria dai tagli dissennati della spesa pubblica. Purtroppo paga sempre e solo "Pantalone", che vive in uno stato di beata ignoranza. Facciamo fatica a rendercene conto, perché alleniamo poco il senso critico e attingiamo quasi unicamente alla sottocultura di Internet. Imboniti da una finta informazione che cerca il sensazionale e ama condannare prima di avere appurato le reali responsabilità, finiamo per dirigere il nostro sdegno solo su capri espiatori. Quasi ogni giorno assistiamo ad un vergognoso processo mediatico ai danni di un camice bianco. Una sorta di "caccia alle streghe" funzionale alla distrazione dai veri problemi.

Purtroppo anche i Medici, al pari dei pazienti, sono spesso le vittime di un sistema sanitario ridotto al collasso da scelte mirate a compiacere la Politica, la lunga mano dell'interesse.

I Medici per prescrivere o non prescrivere esami e farmaci non possono farsi guidare dai reali bisogni dei pazienti, ma devono solo tutelare il "grande malato nazionale", il budget.

Viviamo di apparenza, anche nei confronti della Salute.

La Medicina si adorna della longevità come di uno dei suoi migliori fiori all'occhiello, riportando sulle riviste scientifiche e ai convegni dati sul numero degli ultraottantenni che popolano il nostro paese.

Ma i vecchi raramente godono degli anni a loro concessi, anche se si fa di tutto per nasconderlo. Abitare la vecchiaia oggi è come occupare una casa che appare pulita, ma nasconde lo sporco sotto al tappeto.

Guardando con occhio critico come vivono i vecchi, ci si accorge quanto più che una fortuna, la longevità si riveli una maledizione. A parte i pochi fortunati beneficiari di pensioni o vitalizi d'oro, la maggior parte dei vecchi vive con una pensione minima che non consente loro di arrivare a fine mese. Il dover lottare per sbarcare il lunario è solo uno dei mali che funestano gli anni strappati alla morte. I vecchi a livello culturale non servono a nulla, dato che la loro sapienza di vita personale o lavorativa non interessa più e sono costretti ad arrancare nel mondo della tecnologia per non essere tagliati fuori dal mondo della comunicazione. I nonni a scuola dai nipoti! Gli esempi della pubblicità si sprecano.

Per quanto indigenti e in lotta per non essere considerati rimbambiti dai giovani che non sono più educati al rispetto per la canizie, i vecchi capaci di coltivare in solitudine cultura e interessi riescono a sopravvivere con dignità finché non sono costretti ad andare in ospedale dove conoscono la Medicina dal volto disumano.

La storia di Paride è emblematica e va raccontata.

Paride aveva felicemente compiuto 94 anni, mangiava con appetito e conduceva una vita in salute fisica e mentale. Per un collasso causato da una forma gastroenterica è finito in ospedale. Dopo 24 ore in una barella del pronto soccorso senza che gli venisse somministrato alcun cibo, ha stazionato pochi giorni in un reparto di transizione ed è finito poi in una lunga degenza. Ed è lì che è cominciato il calvario per lui e per i suoi familiari che assistevano impotenti alla perdita della sua dignità personale.

Per prima cosa è stato cateterizzato, infilato in un pannolone, allettato senza che fosse fatto il più piccolo tentativo di alzarlo e tenuto a pappette. Paride ha cercato di difendere il suo diritto di andare al bagno o di servirsi a letto di padella o pappagallo, ma gli è stato detto con malagrazia che doveva servirsi del pannolone. Privato delle autonomie che aveva prima di entrare in ospedale, costretto senza un reale motivo a rimanere a letto ha conosciuto l'espropriazione dal proprio corpo.

Il triste copione: cateterizzazione, pannolone, pappette, immobilità era tristemente condiviso da tutti gli altri suoi compagni di reparto.

Visto che veniva chiusa la bocca ai bisogni fisiologici, nessuno aveva motivo di suonare per la padella o il pappagallo.

Dopo 15 giorni di immobilità, i familiari preoccupati hanno ventilato la possibilità di trasferirlo in una struttura riabilitativa per ridare tono ad una muscolatura che era totalmente scomparsa e si sono attivati per trovargli un posto. Restava solo un ostacolo al trasferimento: i documenti burocratici firmati dai medici del reparto. Per non dire apertamente che il Servizio Sanitario Nazionale è molto categorico sul fatto che un vecchio non abbia diritto di occupare un letto riabilitativo, uno dei medici del reparto ha voluto dimostrare che Paride era un povero demente e che quindi non aveva senso un iter riabilitativo. Gli ha quindi messo in mano una penna e gli ha chiesto di disegnare le ore su un cerchio che avrebbe dovuto rappresentare un ipotetico orologio. Dopo tanti giorni di immobilità, di semi digiuno, di disorientamento per il limbo temporo-spaziale nel quale era stato tenuto, la mano di Paride è scivolata sul foglio lasciando solo righe verticali. Per rafforzare la tesi della sua demenza, è stato detto che aveva problemi di deglutizione e gli veniva somministrato un gel al posto dell'acqua.

I familiari, di fronte allo pseudo test cognitivo dell'orologio, hanno comunicato ai medici che lo avrebbero trasferito in una struttura riabilitativa a pagamento. Per non correre il rischio che Paride venisse sottoposto ad un test cognitivo serio, i medici hanno cambiato atteggiamento e hanno chiamato un fisioterapista per alzarlo e farlo camminare. Nonostante la lunga inattività, Paride ha ricominciato ad avere il controllo posturale e a camminare nel corridoio del reparto.

Al momento della dimissione il medico, che aveva "propinato" il test, ha spaventato la moglie di Paride facendole un quadro disastroso di incontinenza e di demenza. Paride è ritornato a casa, si riabituato a fare a meno del pannolone, deglutisce acqua e cibi solidi, mangia con appetito, fa passeggiate quando il tempo lo consente, è presente e attivo nella vita familiare, gioca a carte e riceve volentieri le visite di familiari e amici. Ha compiuto felicemente 95 anni. Si può dire che, grazie alla sua tempra forte, è sopravvissuto all'ospedale.

Inutili in una società che attribuisce valore solo alle persone produttive, fisicamente in decadimento in contrasto con i modelli di perfezione fisica esaltati dai Media, con un bagaglio esperienziale che non interessa a nessuno, soli ad attendere la visita fugace di chi è intrappolato nel vortice della fretta, indigenti, oppressi dalla terribile sensazione di sopravvivere a se stessi, ai vecchi non rimane che attendere la morte dalla mano pietosa, quella che il progresso ha allontanato da loro.

Dice la leggenda che Titono, fratello del re troiano Priamo, amava riamato Aurora.

La dea supplicò Zeus di renderlo immortale, ma si dimenticò di chiedere per lui l'eterna giovinezza. Per Titono l'immortalità si trasformò in una vera e propria maledizione: divenne decrepito e trascinò la sua vecchiaia per l'eternità. Si rinsecchì e si contrasse fino a trasformarsi in una cicala dallo stridio fastidioso e incessante.

La Medicina ha rubato un pezzetto di eternità per donarla alla condizione umana, ma si è dimenticata di chiedere la longevità anche per la "pietas".

I vecchi sopravvivono oltre la loro dignità, e non possono nemmeno far sentire la loro voce, visto che le loro richieste vengono stroncate sul nascere.

La storia di Paride si riferisce ad una malaugurato caso isolato? E' uno spaccato della impietosa pratica ospedaliera a livello nazionale della quale non si ha il coraggio di parlare?

In quest'ultimo caso non c'è più speranza per i vecchi di oggi, ma nemmeno per quelli che lo diventeranno domani.

I Medici oggi in carriera, costretti dai "paraveri" della burocrazia sanitaria a scendere a compromesso con il giuramento di Ippocrate, hanno modo di vedere quale trattamento disumano li aspetta quando appenderanno il camice al chiodo, perché tutti i giovani diventano vecchi e tutti i Dottori prima o poi si trasformano in pazienti..

La Speranza! Fin dall'Antichità, i Greci e i Romani riservavano alla Speranza una particolare considerazione: la chiamavano "ultima dea", ma la consideravano la più preziosa fra tutte, poiché senza Speranza la vita degli uomini non può guardare al domani. I Romani le eressero templi ed altari e riservarono al suo culto rituali ben precisi.

Il suo riso preannunciava gli eventi favorevoli, il suo pianto disgrazie. Nelle immagini che restano a testimonianza del valore a lei attribuito la dea Speranza tiene nella mano destra un fiore e sorregge con la sinistra l'orlo della veste. Secondo la saggezza antica, Pandora, prima donna e moglie di Epimeteo, aprì l'anfora, che aveva ricevuto da Giove, e riversò sulla terra mali e disgrazia: solo la Speranza rimase nel fondo dell'anfora. Giove, mosso da compassione per il genere umano, restituì agli uomini la Speranza. "Spes ultima dea"!

La Speranza accompagna l'uomo in tutto il suo cammino e gli permette di guardare al futuro durante la vita e anche dopo la morte; la saggezza popolare, facendo sua la lezione degli antichi, dice che la speranza è l'ultima a morire, perché se viene meno anche l'uomo cessa di vivere.

Gli Antichi ci hanno consegnato la Speranza e noi l'abbiamo lasciata morire insieme alla cultura classica. Visto che attingiamo il sapere solo dalla tecnologia, viviamo in un disperato presente che ha tagliato i ponti col passato e non può guardare con fiducia al futuro. Il tempo degli uomini, che guardavano con umiltà agli dei, ha lasciato il posto a quello degli uomini, che deificano se stessi e credono presuntuosamente in una longevità disertata dalla "pietas".

HOTEL
EXCELSIOR PALACE

HOTEL
EXCELSIOR PALACE

Via Galileo Galilei, 1
Darfo Boario Terme (BS)

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

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

Via Cimavilla, 11
Darfo Boario Terme (BS)

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

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

LE ERBE

Proprietà e usi

AGNOCASTO
una pianta tutta al femminile

Nome botanico: Vitex agnus castus L.

Famiglia: Verbenaceae

Parti utilizzate: Frutti

Caratteristiche: piccolo albero o grande arbusto ornamentale, con rami grigi quadrangolari e tormentosi. Le foglie sono caduche, decidue e opposte, con lamina digitiforme composta da 5-7 segmenti lanceolati di colore verde-grigio che hanno un odore simile a quello della salvia. I minuscoli fiori violacei a forma di campanella, riuniti in spighe di 10 cm all'apice dei rami, sono ermafroditi. I frutti sono drupe di 4-5 mm, di forma leggermente allungata e di colore nero rossastro contenenti 4 semi simili al pepe nero.

Habitat: nativo delle regioni mediterranee e dell'Asia occidentale, l'agnocasto viene coltivato nelle regioni sub-tropicali del mondo e spesso si è naturalizzato. Preferisce terriccio leggero e ben drenato in posizione calda e soleggiata, al riparo da venti freddi che potrebbero disidratarla. Cresce bene anche in terreni secchi ma non sopporta terreni con ristagno idrico.

Tradizione erboristico/popolare: l'agnocasto è conosciuto comunemente con il nome di "falso pepe" per la somiglianza dei suoi semi al pepe. Il nome vitex deriva da Vitilium che significa "intreccio" e infatti i rami flessibili, ma robusti e duri, anticamente servivano per costruire palizzate. Il nome agnocasto invece deriva dalla parola greca "agnos", agnello, e "castus", casto, a significare purezza e castità, riferito alla proprietà anafrodisiaca della pianta (contrasta il testosterone nell'uomo) in quanto veniva utilizzato per spegnere il desiderio sessuale. Gli antichi greci infatti, consideravano questa pianta "come utile per coloro che fanno voto di castità". Per questo motivo, anche successivamente, venivano messi i boccioli della pianta nei vestiti dei monaci per sopprimere loro la libido; lo si utilizzava, pare, in un'ottica analoga durante il Medioevo, quando i monaci votati alla castità ne consumavano le bacche.

Dopo essere stato dimenticato per un certo periodo, l'agnocasto ritorna protagonista tra le medicine dolci nel 1943, quando un laboratorio tedesco inizia ad estrarne i principi attivi. Nel 1950 in Francia si utilizzano estratti di agnocasto per curare i dolori al seno di origine ormonale.

Costituenti principali: Olio essenziale: 1,8 cineolo, alfa-pinene e beta-pinene, limonene. Alcaloidi: viticina. Flavonoidi: casticina, isovitexina e iso-orientina. Iridoidi: aucubina, agnuside, eurostoside. Diterpeni: rotundifurano, vitexilattone.

Azioni e indicazioni: l'agnocasto contiene componenti dopaminergiche che agiscono cioè sui recettori della dopamina, il neurotrasmettitore che inibisce la produzione di prolattina, ormone della lattazione e che interviene a regolare sonno, umore, senso di soddisfazione e attenzione. L'azione dell'agnocasto si svolge a livello dell'ipofisi e questa azione è dose-dipendente: a basso dosaggio, l'agnocasto genera un abbassamento dell'FHS (ormone follicolo stimolante che promuove la maturazione dei follicoli ovarici per la progressione del ciclo verso l'ovulazione, accompagnata dalla sintesi di estrogeni) mentre favorisce la produzione dell'LH (ormone luteinizzante), il cui picco promuove l'ovulazione e la successiva formazione del corpo luteo che comincia a produrre grosse quantità di progesterone. Quindi agendo su FHS e LH l'agnocasto ha di fatto un effetto antiestrogenico e un effetto pro-progestinico. L'utilizzo dell'agnocasto in caso di problemi legati al ciclo mestruale è oggi riconosciuto dall'OMS. La sua efficacia si manifesta principalmente nella prevenzione dei disturbi premestruali nelle donne predisposte e nel trattamento dei dolori mammari di origine ormonale. In caso di sindrome premestruale infatti, inibendo la produzione di prolattina, l'agnocasto aiuta a contrastare disturbi come gonfiore diffuso, dolori muscolari e alla schiena, mal di testa, dolori al seno, disturbi intestinali, ma anche irritabilità e sbalzi di umore in genere che possono invalidare la qualità della vita della donna.

Con la sua azione a livello dell'ipofisi, l'agnocasto contribuisce a equilibrare il rapporto tra estrogeni e progesterone, con conseguente regolarizzazione del ciclo ovarico. I livelli di progesterone sono controllati anche dall'abbassamento della prolattina indotto dall'agnocasto, i cui alti livelli invece riducono la produzione dell'ormone progestinico, ostacolando lo sviluppo del corpo luteo.

L'agnocasto che agisce a livello ipofisario, può contribuire al recupero del funzionamento della ghiandola pituitaria e quindi essere utile nei casi di amenorrea secondaria, cioè nei casi di scomparsa delle mestruazioni dopo un periodo di cicli più o meno regolari, dove la causa può essere un alterato funzionamento dell'ipofisi e quindi della produzione di ormoni. Intervenendo sullo squilibrio ormonale, l'agnocasto si rivela utile anche nei casi di dismenorrea, con una diminuzione del dolore localizzato nella zona pelvica e nell'addome.

L'attività dell'agnocasto può rivelarsi preziosa in caso di ovaio policistico. Amenorrea o oligomenorrea possono essere provocate da cisti ovariche, follicoli maturi che restano nell'ovaio perché non ovulano. Poiché la mancata ovulazione può essere dovuta a squilibri ormonali ipofisari, l'azione equilibrante dell'agnocasto può migliorare una situazione problematica.

Il controllo negativo del livello di FSH (ormone follicolo stimolante) è una delle funzioni più importanti dell'agnocasto. Favorendo un abbassamento dei livelli di FHS agisce con effetto positivo sulla fertilità, aumentando le probabilità di fecondazione, quindi la probabilità di rimanere incinta.

In fase di premenopausa l'irregolarità del ciclo è spesso accompagnata da irritabilità, rallentamento del metabolismo, stanchezza e talvolta una leggera forma di depressione. Le proprietà antiestrogeniche dell'agnocasto mitigano vissuti ansiosi, sbalzi di umore e vertigini tipici del climaterio.

Vampate di calore e ritenzione idrica sono tra i più noti fastidi che affliggono le donne in menopausa. Con la fine del periodo riproduttivo, l'assenza dell'ovulazione fa sì che l'ovaio non produca più estrogeni ed è proprio questo che è alla base dei sintomi della menopausa. L'agnocasto porta miglioramento mantenendo l'equilibrio ormonale. Agisce con azione diuretica e contrasta la ritenzione idrica.

L'agnocasto interviene anche nella produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, aiutando così a contrastare i disturbi del sonno. Agisce anche con una leggera azione sedativa che lo rende utile come antispastico e calmante generale in caso di: tachicardia, dolore al plesso solare, vertigini, spasmi intestinali, insonnia, malattie psicosomatiche che si localizzano al livello degli organi genitali, amenorrea.

Uso topico: cicatrizzante utile in caso di piaghe, ferite, abrasioni e screpolature.

Si armonizza con:

- **dolori mestruali**: Achillea (Achillea millefolium L.), Cardiaca (Leonurus cardiaca L.), Cimicifuga (Cimicifuga racemosa Nutt.), Lavanda (Lavandula officinalis Chaix.), Tiglio Alburno (Tilia platyphyllos Scop.), Verbena (Verbena officinalis L.);
- **disturbi del ciclo - promuove**: Achillea (Achillea millefolium L.), Calendula (Calendula officinalis L.), Cardiaca (Leonorus cardiaca L.), Edera (Hedera helix L.), Luppolo (Humulus lupulus L.), Melissa (Melissa officinalis L.), Prezzemolo (Petrosellinum crispum A.W. Hill.)
- **menopausa**: Achillea (Achillea millefolium L.), Avena (Avena sativa L.), Cardiaca (Leonurus cardiaca L.), Lattuga Sativa (Lactuca sativa L.), Lavanda (Lavandula officinalis Chaix), Meliloto (Melilotus officinalis Pallas), Passiflora (Passiflora incarnata L.), Salvia (Salvia officinalis L.).

PIANETA medicina & salute MARZO 2018

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

AGRIMONIA
la pianta per il benessere gastro intestinale

Nome botanico: Agrimonia eupatoria L.

Famiglia: Rosaceae

Parti utilizzate: Sommità

Caratteristiche: pianta erbacea perenne con un piccolo rizoma da cui nasce un fusto eretto, privo di foglie e alto fino a 80 cm. Le foglie, biancastre nella parte inferiore e verde in quella superiore, hanno margine seghettato e hanno alla base due foglioline di forma diversa (stipole) che avvolgono il fusto. L'infiorescenza è composta da molti piccoli fiori gialli, aventi ognuno un calice di cinque pezzi attaccati ad un tubo, che ha all'apice una corolla, con cinque petali gialli. Il frutto è composto da due alcheni racchiusi nel tubo del calice. Grazie alla presenza di uncini, si attacca al pelo degli animali che vi passano vicino, favorendone così la disseminazione anche in zone lontane.

Habitat: è diffusa in tutto l'emisfero settentrionale, tranne nelle regioni artiche, e nell'Africa meridionale. Comune in tutto il territorio italiano fino ad una altezza di 1000 metri, lungo i fossi, le strade, nei pascoli, terreni argillosi, soleggiati.

Tradizione erboristico/popolare: secondo alcuni, etimologicamente il nome deriva dal greco àgros "campo" e monè "dimora", cioè che dimora nei campi; secondo altri sarebbe una corruzione da Argemone, una specie di papavero usato per curare le ulcere dell'occhio (in greco argema). Il secondo termine, eupatoria, deriva dal nome di Mitridate Eupatore, re del Ponto tra il I e il II secondo a.C. che per primo ne avrebbe testato le qualità terapeutiche e al quale si attribuisce la sua introduzione ufficiale in fitoterapia. Tuttavia, non bisogna dimenticare che in greco "fegato" si dice èpar – èpatos e che in effetti le sommità della pianta hanno infiorescenze gialle come la bile e che per segnatura del colore, secondo la teoria delle segnature, sono annoverate da millenni tra i migliori rimedi depurativi del fegato.

Ildegarda di Bingen (sec. X) reputava la pianta uno dei più grandi rimedi nelle malattie mentali: «Se un uomo perde l'intelligenza e la ragione, si cominci col tagliargli i capelli, dopo si faccia bollire l'agrimonia nell'acqua e con quest'acqua gli si lavi la testa; un panno contenente la stessa erba gli sarà applicato sul cuore fino a che egli prova un deliquio, gliela si metterà allora sulla fronte e nelle tempie: l'intelligenza e la ragione saranno purificate e il malato sarà libero dalla sua follia». Culpeper nel 1652 scriveva: «Il fegato è il formatore del sangue, ed il sangue colui che nutre il corpo, e l'Agrimonia è quella che fortifica il fegato».

Le sue tante proprietà medicinali sono conosciute fin dai tempi di Greci e Romani che la utilizzavano per la cura dei disturbi epatici, man non si esclude che le sue virtù fossero note già durante il periodo neolitico, visto che in diversi insediamenti del periodo sono state ritrovate tracce di frutti di agrimonia.

Costituenti principali: Flavonoidi (quercitina, kaemferolo, luteolina e apigenina); Triterpeni (acido ursolico); Tannini (tannini catechici); Fitosteroli; Olio essenziale; Acidi (citrico, malico, nicotinico e ascorbico); vitamine (C, K e B1); Gliside amaro (eupatorina).

Azioni e indicazioni: l'agrimonia è conosciuta per le sue proprietà depurative ed è impiegata efficacemente nelle affezioni del fegato. Infatti, le sommità fiorite esercitano azione coleretica, favorendo quindi la secrezione biliare e azione colagoga, facilitando produzione ed espulsione della bile, aiutando così il corretto funzionamento dell'organo emuntore. L'agrimonia agisce positivamente sui processi digestivi, facilitando l'emissione di succhi gastrici e in generale la digestione. Alcuni studi confermano la sua proprietà ipoglicemizzante, in grado di stimolare la secrezione insulinica e ridurre la glicemia nei soggetti affetti da diabete alimentare lieve.

Per l'azione diuretica viene utilizzata in caso di problematiche a carico dei reni, per condizioni acide delle urine, per moderate infiammazioni delle vie urinarie oltre che favorire l'eliminazione dei calcoli renali. Data l'alta concentrazione di potassio, che aiuta a mantenere inalterato l'equilibrio elettrolitico dell'organismo, è particolarmente utile come diuretico in caso di ipertensione.

L'agrimonia possiede proprietà decongestionante e astringente anche sulle mucose, utile in caso di infiammazioni del cavo orale come mal di gola, tonsillite, faringite e rinofaringite. Agisce anche sulle affezioni delle vie respiratorie, quali bronchite e asma, in quanto svolge azione broncodilatatrice.

Grazie all'attività astringente conferitale dai tannini, l'agrimonia costituisce un valido rimedio che può essere impiegato per contrastare diarrea, colite, infezioni gastrointestinali.

Uso topico: l'elevato contenuto in tannini le conferisce spiccate proprietà astringenti ed antiseborroiche. Accanto a queste proprietà, presenta un'efficace attività decongestionante e disarrossante su cute e mucose, utile nelle affezioni infiammatorie della pelle e del cavo orale, come anche nel trattamento delle dermatiti, dove la pianta risulta efficace nel moderare la flogosi e ridurre il prurito. Risulta indicata nella realizzazione di cosmetici destinati sia al trattamento di cute oleosa e capelli grassi che al trattamento delle pelli delicate e sensibili e della cute dei bambini. Viene inoltre impiegata nella preparazione di collutori per l'igiene orale.

Si armonizza con:

- **naturali difese dell'organismo**: Echinacea (Echinacea angustifolia DC), Eleuterococco (Eleutherococcus senticosus Maxim.), Elicriso (Helichrysum arenarium Moench.), Ipe Roxo (Tabebuia avellanedae Lorentz ex Griseb.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Ononide (Ononis spinosa L.);
- **circolazione venosa**: Achillea (Achillea millefolium L.), Bardana (Arctium lappa L.), Cipresso (Cupressus sempervirens L.), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra L.), Meliloto (Melilotus officinalis Pallas), Partenio (Tanacetum parthenium Sch. Bip.), Pino (Pinus sylvestris L.), Rusco (Ruscus aculeatus L.), Tarassaco (Taraxacum officinale Weber);
- **drenaggio liquidi**: Achillea (Achillea millefolium L.), Betulla (Betula pendula Roth.), Frassino (Fraxinus excelsiorius L.), Fucus (Fucus vesiculosus L.), Rhamnus Frangula (Rhamnus frangula L.).

PIANETA medicina & salute
MARZO 2018

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

ALCHEMILLA
la pianta amica delle donne

Nome botanico: Alchemilla vulgaris L. s.I.

Famiglia: Rosaceae

Parti utilizzate: Sommità

Caratteristiche: è una pianta erbacea perenne, caratterizzata da un fusto centrale robusto ed eretto e ampie foglie palmate e dentate, i cui numerosi lobi conferiscono al fogliame un aspetto a 'ventaglio'. I fiori sono piccoli, di colore verde-giallognolo.

Habitat: la pianta cresce in tutto l'emisfero settentrionale dal Nord-America alla Groenlandia e all'Europa, dall'Islanda al Mediterraneo. In Asia si trova dal Caucaso all'Himalaya, fino alla Siberia. Preferisce regioni montuose, praterie, radure da 1000 a 1600 metri. Cresce spontaneamente, sopporta le basse temperature e predilige i luoghi semi-ombreggiati e umidi.

Tradizione erboristico/popolare: il nome 'alchemilla' deriva dalla parola araba 'alkemelych' che non a caso significa 'alchimia'.

Nel Medio Evo le si attribuivano infatti dei poteri magici e taumaturgici, tanto che gli alchimisti usavano l'acqua che si raccoglieva sulla superficie delle sue foglie per tentare di fabbricare la pietra filosofale, che si diceva potesse trasformare tutto in oro; si credeva potesse restituire la verginità alle donne, oltre che tono ed elasticità a seni cadenti. È proprio da lì che deriva l'appellativo di "lady's mantle" (mantello della Signora), dal momento che la pianta era nota per rafforzare i tessuti dell'apparato genitale femminile avvolgendolo alla stregua di un mantello. Stando alla dottrina delle segnature formulata da Paracelso, questa pianta è attribuita al pianeta Venere. È il simbolo della femminilità che riflette l'arcano della fertilità e della nascita.

L'alchemilla è citata per la prima volta nel 1570 in un trattato di Andrés Laguna de Segovia, medico, farmacologo e botanico spagnolo, che la consiglia in infusione per curare le screpolature e le fratture in neonati e bambini, ma anche in polvere associata al vino rosso per curare qualsiasi tipo di ferita. È all'inizio del XX secolo che il sacerdote ed erborista svizzero Johann Künzle ne ha dimostrato l'utilità nell'alleviare i dolori premestruali, ma anche nella preparazione al parto. La medicina popolare europea la impiega per ridurre i dolori associati alle mestruazioni e l'eccessivo sanguinamento. Sembra inoltre avere un ruolo, in associazione con altri rimedi, nella riduzione della sintomatologia della menopausa.

Costituenti principali: Tannini (6-8%), soprattutto glicosidi dell'acido ellagico. Varie: acido salicilico (tracce), principi amari, flavonoidi.

Azioni e indicazioni: grazie alla sua particolare composizione, è particolarmente adatta alle donne, infatti è in grado di riequilibrare le oscillazioni ormonali soprattutto durante la pubertà e la menopausa. Il merito è della sua azione simile a quella del progesterone, che la rende un valido alleato contro la sindrome premestruale in quanto lenisce i disturbi ad essa correlati, riduce l'irritabilità e gli attacchi di fame e rende più fertile l'utero. Per la medesima azione è indicata anche in caso di ciclo mestruale doloroso e abbondante o irregolare e durante la premenopausa, quando si accusano i tipici malesseri legati al cambiamento dell'assetto ormonale. Rafforza la muscolatura dell'utero, allevia i crampi dovuti ai dolori mestruali e le tensioni al seno.

Grazie al suo contenuto in tannini svolge azione antisettica e astringente il trattamento della diarrea: forme lievi di diarrea aspecifica, in particolare durante la gravidanza e coliti a impronta diarroica. L'azione astringente, abbinata all'azione sedativa e antalgica, la rendono particolarmente utile nelle forme di intestino irritabile.

I flavonoidi presenti nell'alchemilla sono responsabili delle proprietà diuretiche, depurative e angioprotettrici, aiutano a mantenere una buona circolazione del sangue, utile in caso di gambe gonfie e pesanti.

L'alchemilla ha importanti proprietà digestive e aiuta a prevenire pesantezza, acidità, mal di stomaco e meteorismo.

Uso topico: gli antiossidanti in essa contenuti aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi e a garantire l'elasticità della pelle, e per questo risulta efficace anche contro le smagliature. Per la medesima azione aiuta la produzione di cellule sane di cuoio capelluto e follicoli piliferi. Grazie all'alto tenore di tannini, l'alchemilla favorisce la cicatrizzazione delle ferite superficiali e delle ulcere cutanee. Astringente, disinfettante e antinfiammatoria aiuta a contrastare le affezioni vaginali, tra cui le perdite bianche.

Agisce nelle infiammazioni della mucosa oro faringea: gengive infiammate e sanguinanti e in caso di afte e faringiti; assunta sotto forma di sciacqui, aiuta a mantenere una corretta igiene orale. Utile come gargarismi per la voce, la raucedine e il mal di denti. Svolge anche un'interessante ed efficace azione benefica per la cura delle infiammazioni degli occhi e di quelle di natura reumatica.

Si armonizza con

- **tensione localizzata**: Biancospino (Crataegus oxyacantha Medicus), Camomilla (Matricaria chamomilla L.), China (Cinchona succirubra Pav.), Ginepro (Juniperus communis L.), Ginkgo biloba (Ginkgo biloba L.), Lavanda (Lavandula officinalis Chaix.), Limone (Citrus limon Burm. F.), Melissa (Melissa officinalis L.), Partenio (Tanacetum parthenium Sch. Bip.), Passiflora (Passiflora incarnata L.), Rabarbaro (Rheum palmatum L.), Rhamnus Frangula (Rhamnus frangula L.), Rosmarino (Rosmarinus officinalis L.), Tiglio (Tilia cordata Mill.), Valeriana (Valeriana officinalis L.);
- **ciclo mestruale**: Achillea (Achillea millefolium L.), Amamelide (Hamamelis virginiana L.), Borsa Pastore (Capsella bursa pastoris Med.), Ortica (Urtica dioica L.).

PIANETA medicina & salute
MARZO 2018

Autobiografia di una Rockstar

Mi chiamano HeLLeR

(Seconda parte)

di **HeLLer,**
Presidente Associazione PSOHELL (Psoriasis Help League)

V - NIGUARDA

"Il meno che si possa chiedere ad una scultura è che stia ferma." Salvador Dalì

Insistendo nella ricerca di un medico, i miei genitori decisero di portarmi a Niguarda, in cui c'era un centro che si occupava soprattutto di artrite reumatoide... Non so chi lo avesse loro consigliato... Trovammo una dottoressa che si affezionò molto a me, mi sembrava una fata buona, la adoravo e ancora oggi la ricordo con affetto nonostante le cure non avessero dato risultati.

Questa Dottoressa aveva la gentilezza e la delicatezza, nel dire le cose, che era mancata ai medici ai quali ci eravamo rivolti prima.

Questo fu utile alla comunicazione e, presto, con lei, capimmo che la mia patologia era "cronica", cioè che avrei avuto a che fare con questa malattia per tutta la vita. Lei ci spiegò con parole semplici e chiare quali erano le complicazioni dell'essere malata di artrite, parole come "Spondilite Anchilosante" e "Artrite Psoriasica" per me avevano il suono di mostri spaventosi e innominabili che non avrei mai potuto sconfiggere. Lei invece mi fece capire che, pur essendo una malattia importante, la quale mi aveva colpito in modo molto aggressivo, c'erano gli strumenti per arginare i danni e mandare in remissione i mostri...

Lì iniziai la prima terapia di base, idrossiclorina solfato, più antalgici e cortisone...

In pratica si trattava di bombe, che avrebbero distrutto i Mostri che stavano distruggendo il mio corpo…

Purtroppo però io ero in effetti piena di Mostri che non si fermavano contro queste bombe.

Nel giro di sei mesi ero ridotta a non camminare più, la terapia non funzionava, e il cortisone mi dava effetti indesiderati terribili.

Continuai così fino al 1997.

Avevo molti effetti collaterali, d'altronde i farmaci di base hanno bisogno di periodi test molto lunghi, per vedere se funzionano o no.

Non dormivo la notte, avevo sbalzi di umore pesanti e non riuscivo a mangiare: non sapevo che questi disturbi fossero causati dalle nuove medicine.

Sta di fatto che diventavo sempre più nervosa, irritabile, e i miei problemi di salute peggioravano anziché migliorare... Alternavo periodi in cui riuscivo a stare in piedi e camminare, frequentare l'Università e fare piccole cose quotidiane, a periodi in cui ero costretta a letto per settimane intere.

Vedevo le mie mani di bimba diventare vecchie e avevo paura che non sarebbero mai guarite...

Fu un periodo molto confuso perché né io né la mia famiglia ci rendevamo conto di cosa

mi stava succedendo.

Avere una malattia cronica non è come avere altre malattie: lì ti spiegano i dettagli di cure, conseguenze, probabilità e per quanto poco si possa fare, ci si attacca a qualcosa e lo si fa, a noi invece non veniva detto nulla.

Spesso ci chiedevamo quanto i medici sapessero a proposito di questa patologia, degli effetti dei farmaci su pazienti giovani, sui danni causati dalle infiammazioni e dall'assunzione di quei farmaci… la maggior parte delle volte, i medici stessi brancolavano nel buio, tra esami del sangue, day hospital e biopsie… il filo conduttore veniva tenuto insieme da tanti tentativi.

Anche i medici più bravi sono impotenti senza armi farmacologiche specifiche. Fortunatamente oggi non è più così!

Ci dicevano solo: "proviamo". "Proviamo" ad aumentare le dosi di cortisone, oppure "proviamo" ad aumentare quelle di antalgici; "proviamo" ad evitare di mangiare i pomodori, così non viene la nausea... "proviamo" anche con la "pranoterapia", ma nulla... stavo sempre peggio.

VI - IL DOTTORE E LA BAMBINA

Non guardate indietro, ci siete già stati. Thanos Pal

Finché un giorno nel 1997 mio zio Giuseppe sente parlare di un medico, del centro di Reumatologia al San Matteo di Pavia.

Andammo a fare una visita privata, in cui litigai col dottore... mi infuriai quando mi disse che non gli sembrava che stessi così male come raccontavo.

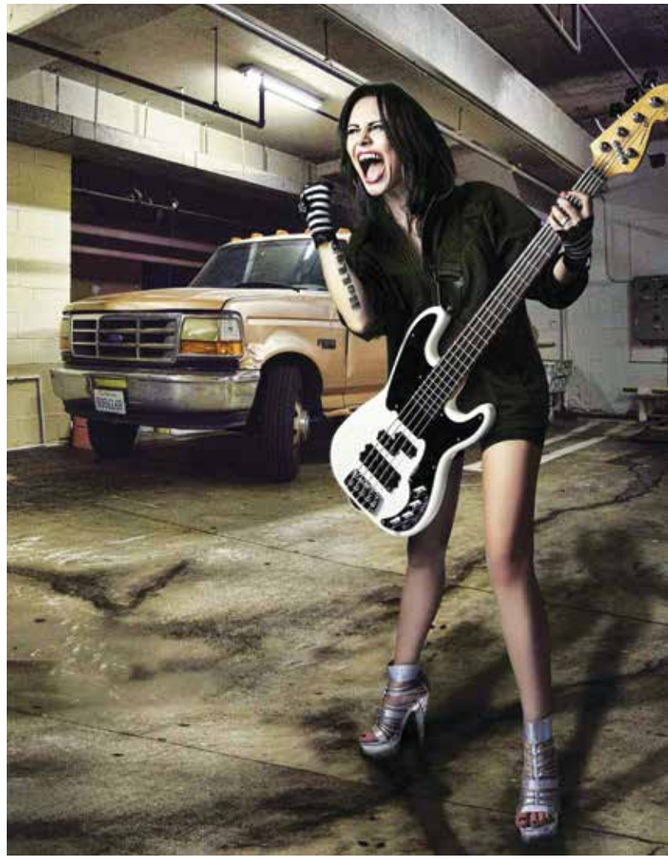
In realtà ero arrabbiata col mondo intero e sentire che il dottore metteva in dubbio la catastrofe che mi stava succedendo, mi faceva imbestialire. Lui stava dicendo che io non stavo così male come raccontavo!!! Era assurdo!!! Perché mi trattava in quel modo??? Questa cosa mi faceva star male, e mi sentivo frustrata perché se nemmeno i medici credevano al mio dolore come avrei fatto a trovare una cura???

Dopo qualche settimana da quella visita ambulatoriale, il professore mi telefonò a casa per dirmi che c'era un posto in ospedale, e che sarebbe stato meglio stare lì per una settimana a fare degli accertamenti.

Perché adesso dovevo anche andare in ospedale?

Non poteva darmi una cura e farmi stare meglio a casa mia?

In realtà le cose erano più complicate di



come le immaginavo, il medico doveva davvero verificare le reali condizioni della patologia, a che stadio fossero le infiammazioni, e quali fossero le articolazioni coinvolte.

Allora non sapevo e non capivo tutte queste cose, l'unico pensiero che affollava la mia mente era che volevo stare bene, senza farmaci e a casa mia!

Accettai il ricovero.

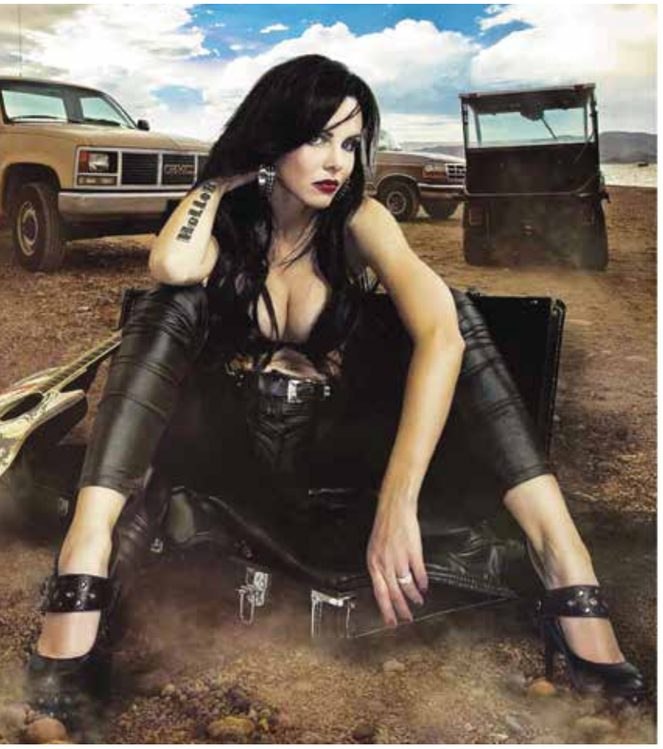
In quella settimana mi avrebbero tolto tutti i farmaci, così da testare quale fosse il reale peso della malattia.

Riluttante, decisi comunque che "proviamo" anche questa... che avevo da perdere? In più dovevo dimostrare a questo dottore che non credeva alla descrizione dei miei disturbi, che invece avevo detto la verità...

Mi ricoverarono e mi tolsero tutte le medicine, e addirittura me le sequestrarono... avevano paura che io ne nascondessi nel cassetto per prenderle di nascosto.

La cosa mi irritava, perché non sono una che mente!

Mi sembrava di essere trattata con poco ri-



spetto, io mi fidavo di loro e loro invece mettevano in dubbio ciò che dicevo e pensavano che prendessi le medicine di nascosto!!!

Ma come facevano a non capire che io volevo guarire davvero, che volevo davvero che trovassero una soluzione a tutto quel dolore?

I medici spesso non credono a ciò che racconti, forse perché tutti i giorni hanno a che fare con pazienti che si lamentano del loro stato di salute, forse alcuni tendono ad esagerare nei loro racconti, perché sopportano poco il dolore, altri invece minimizzano per paura...

Io non ero così... ed essere messa in dubbio ogni volta mi faceva stare male... perché l'unica cosa che chiedevo era: una soluzione che mi facesse Guarire.

Il primo mattino in cui mi svegliai senza farmaci fu un incubo... mi accorsi di essere sveglia perché la signora nel letto accanto al mio aveva alzato le tapparelle e acceso la tv... ma...

Sentivo un dolore indescrivibile, un dolore intenso e totale, che non riuscivo a localizzare, volevo chiamare aiuto ma non riuscivo, volevo alzarmi ma non riuscivo… non riuscivo a muovere niente... niente di niente nemmeno la bocca per parlare...

Mi resi conto di essere totalmente bloccata, non potevo muovere nulla, nemmeno la bocca per chiedere aiuto… non potevo emettere nemmeno un suono, eppure ero lì… ero cosciente, sentivo tutti i rumori, vedevo l'ambiente, davo impulsi continui a braccia e gambe e cercavo, mi sforzavo di parlare, ma niente nel mio corpo rispondeva a quegli impulsi…

Iniziai allora a piangere... ero terrorizzata ed ero sola, non c'era la mamma, chi mi avrebbe aiutata?

Tentai di gridare invano, ma non riuscivo ad aprire la bocca...

La signora a fianco al mio letto, si accorse che piangevo e chiamò gli infermieri...

Arrivarono due infermiere che innanzitutto mi consolarono e rassicurarono, poi andarono a chiamare il professore, che a quel punto finalmente mi disse che avevo ragione a lamentarmi e che credeva finalmente a ciò che gli avevo detto.

Sentire che finalmente avevano capito che stavo male e che davvero volevo curarmi mi diede tanto coraggio, mi fece sentire al sicuro.

Ma purtroppo non riuscivo nemmeno a sorridere... le lacrime colavano in silenzio dagli occhi e inondavano tutta la faccia e il cuscino...

Che momento terribile! Ero sola e non sapevo cosa mi sarebbe successo!

Mentre piangevo, ripensavo a tutta la mia vita, il desiderio di suonare, di laurearmi, il desiderio di una vita spensierata in cui coltivare le mie passioni e crescere imparando cose sempre nuove…

Viaggi intorno al mondo, e la possibilità di studiare per qualche mese all'estero, una vacanza da sogno, innamorarmi, sposarmi, avere dei bambini…

Ero immobilizzata in un letto, non potevo muovere nemmeno la testa, e questi sogni venivano sostituiti dall'incubo di rimanere in quello stato per sempre, quando "per sempre" è un tempo molto, molto lungo…

VII – I RUBINETTI COLORATI

"La vita è quella cosa che ci accade mentre siamo occupati in altri progetti."
Anthony De Mello

Al San Matteo mi facevano prelievi ad ogni ora e mi ricordo che per la prima volta nella mia vita (cosa che invece poi diventò molto frequente) mi misero i "rubinetti" sulle mani, per non bucarmi ogni volta, e mi fecero una flebo di cortisone, per sbloccarmi.

I rubinetti erano tutti colorati, ogni estremità era per un prelievo o una flebo differenti, ed era contraddistinta dal proprio colore… Avevo queste manone gonfie e tumefatte ornate di plastica colorata stile "Arlecchino"… Anche la stanza era colorata, come i corridoi… abituata al bianco sporco delle stanze di Niguarda, questo era davvero un ospedale di gran lusso… Non riuscivo a camminare bene da sola, ma dalla carrozzella con la quale gli infermieri, mi portavano a spasso per i reparti in cui dovevo essere sottoposta ad esami, potevo vedere che l'ospedale era molto pulito e sembrava "nuovo"… Non so mi dava più l'idea di essere una scuola materna, che un ospedale… eppure io stavo in un reparto che era pieno di persone anziane… Insomma ero circondata di nonni… Essendo così giovane, medici, infermieri e pazienti si affezionarono subito a me, mi sentivo super coccolata, mi sentivo finalmente capita e vedevo che si impegnavano tutti a farmi stare bene, a strapparmi un sorriso, e a guarirmi davvero.

Fu lì che iniziai a sentirmi una principessa, era come in una favola in cui tutto sembra disastroso, poi si scopre che la povera protagonista in realtà è una principessa e tutto si risolve nel migliore dei modi… ecco come vissi quell'esperienza.

In quella settimana mi fecero tantissimi esami: di alcuni avevo il terrore, altri non mi piaceva proprio doverli fare, altri ancora erano piuttosto dolorosi, perché in quel periodo mi faceva male anche solo respirare.

Mi scannerizzarono tutte le ossa, prelievi sanguigni plurigiornalieri e insomma non tralasciarono proprio nulla. Questo mi diede più fiducia, perché, a differenza delle altre situazioni in cui sembrava di brancolare nel buio, qui sembravano tutti sicuri che sarei uscita dall'ospedale con una cura funzionante. Insomma mi diedero praticamente tutto…

Tutto a parte un supporto psicologico, che solo oggi mi rendo conto di quanto sarebbe stato utile e soprattutto necessario a me e alla mia famiglia, per capire davvero cosa ci aspettava…

Uscii dall'ospedale con una nuova cura di base: salazopirina, con cortisone ridotto ad un quinto di quello che prendevo prima, diclofenac e paracetamolo al bisogno, inizialmente sempre e, dulcis in fundo, endovene di ferro, avevano scoperto che avevo una forte anemia, che col cortisone non andava d'accordo.

La cura funzionò, e mi regalò circa tre anni di remissione.

VIII – LA PRINCIPESSA DELL'OSPEDALE E LA TIGRE DA PALCOSCENICO

"Se le porte della percezione fossero sgombrate, ogni cosa apparirebbe com'è, infinita." William Blake

Finalmente potevo fare più o meno ciò che volevo!!! Era fantastico, potevo continuare a studiare insieme ai miei compagni, potevo tornare a cantare e suonare la chitarra. Feci anche un viaggio a Los Angeles!

Ero felice, e grata di quel regalo e pensavo che ormai il Mostro era stato sconfitto!!!

La principessa dell'ospedale si era trasformata in una Tigre da palcoscenico!!!

Suonavo, col mio ragazzo di quel tempo in una cover band chiamata "Anonima", suonavamo spesso nei locali del nord Italia eravamo abbastanza conosciuti, tanto da avere anche un piccolo fan club. Era bellissimo, ci esibivamo anche in versione duo acustico, e lì potevo suonare anche io qualche brano con la mia amata 12 corde.

La 12 corde è lo strumento che ho nel cuore, fin da quando comprai la mia prima chitarra, un'acustica 12 corde appunto, nera lucida con i tasti in madreperla… Era bellissima, è stato amore a prima vista e tutt'ora la conservo con affetto. Con lei ho scritto la maggior parte delle mie canzoni migliori.

Suonavo più che potevo e tra le prove e i concerti si può dire che trascorrevo ogni giorno del tempo facendo musica…

L'unico problema che ancora avevo era legato alla digestione: prendendo più o meno 12 pastiglie al giorno, il mio stomaco faceva fatica a digerire i cibi, per cui la sera dopo cena mi sentivo spesso nauseata e raramente riuscivo ad essere in forma per suonare…

In quel periodo tutto ruotava intorno alla musica. Una passione tramandatami da mio padre, oggi era la mia ancora più forte per debellare quel male che tentava di annullarmi.

Mi stavo attaccando a tutto ciò che la musica racchiude, per riempire la voragine che la mia malattia aveva scavato nell'anima. La vita, l'amore, l'amicizia, la bellezza, le emozioni… tutto è contenuto nella musica e semplicemente ascoltandola, puoi vivere tutto ciò che ti è stato negato…

La musica è un territorio neutro, in cui la mia malattia non poteva entrare, e non poteva far danni, perché la musica ha la particolarità di rendere ogni cosa possibile.

Fare musica e suonare nei locali diventò, in quel periodo, la mia ragione di vita, ciò per cui mi svegliavo la mattina, e il sogno che mi accompagnava tra le braccia di Morfeo la notte… Tutto nella mia vita diventava musica, volevo vivere proprio di musica!

Proprio per questo iniziavo a mangiare poco e niente, per non sentirmi travolta da quel senso di nausea che durava per ore alla fine di ogni pasto. Non sembrava fossi sciupata, poiché il cortisone gonfia chi ne fa uso costante, e si ha sempre l'impressione di essere in salute…

Tuttavia era diventato impossibile sostenere quell'andamento sregolato, la qualità di quella vita non era sana; l'insonnia era sempre più costante e durante la notte avevo dei fortissimi attacchi di fame, ai quali non sapevo resistere. Ovviamente digerivo durante il sonno, per cui non avvertivo il senso di nausea per quegli "spuntini" notturni.

Mio padre non sopportava che io vivessi così, per cui litigavamo spesso… ma come spiegargli?

Come fargli capire una situazione che nemmeno io avevo chiara, come invece è adesso?

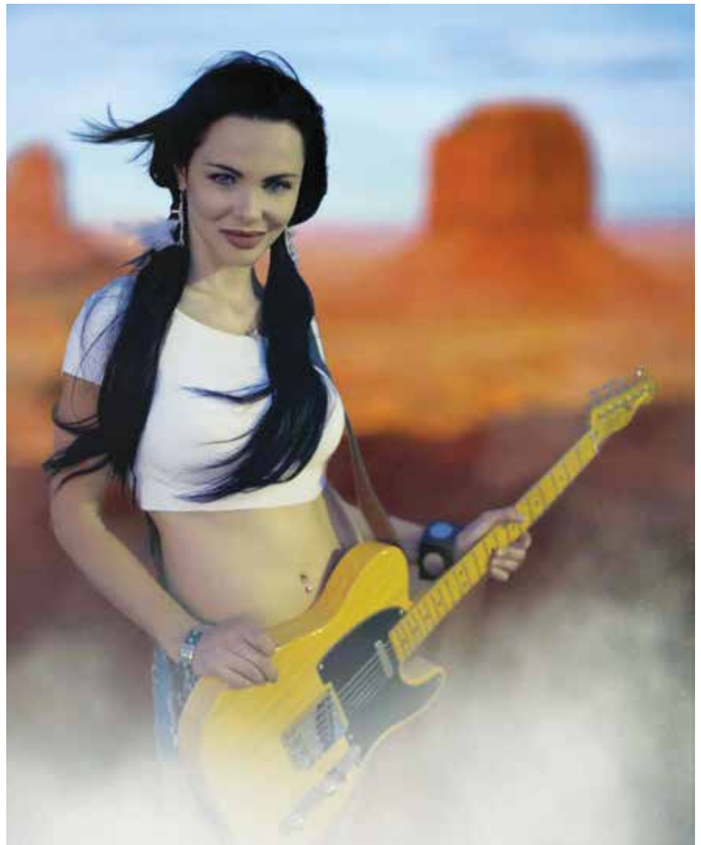
Tornava la tensione, tornavano le liti e l'insoddisfazione; tornava il buio, ma io volevo assolutamente guarire!!! Non volevo più le pastiglie, iniziavo ad essere stanca… Volevo poter suonare senza nausea e senza fame, non potevo andare sul palco in quello stato!!!

Volevo potermi nutrire e non avere più quell'insonnia, né gli attacchi di fame notturni… alla fine volevo solo una vita "Normale!!!"

La malattia in compenso non mi dava più sintomi, sembrava fosse sopita. Non avevo più macchie di psoriasi, né infiammazioni o tumefazioni; le mie manine erano tornate normali, camminavo e facevo ogni cosa con naturalezza, anzi a volte facevo anche di più di quello che avrei potuto fare, proprio per la "fame" di vita ereditata dai mesi precedenti.

Ero una ragazzina come tante altre, con tanta voglia di uscire e divertirsi con gli amici, di andare al cinema e ai concerti, di ballare in discoteca e di stare in mezzo alla gente.

Ero una ragazzina come tante altre, ma con un piccolo grande segreto, che potevo dimenticare ogni volta che salivo su un palco, ogni volta che cantavo una canzone, insomma ogni volta che potevo tirare fuori la Tigre che era in me.



IX – I SUPERBILLY

"C'è vero progresso solo quando i vantaggi di una nuova tecnologia diventano per tutti." Henry Ford

I miei genitori iniziavano a preoccuparsi, nei controlli dal medico non si trovava soluzione ai miei problemi con il cibo e l'insonnia, e io iniziavo ad essere nervosa e depressa. Finché un giorno durante una visita dalla mia ginecologa (dalla quale andavo periodicamente per fare dei controlli a causa degli effetti che il cortisone ha sul ciclo femminile) raccontai questo problema, e le chiesi se esistesse una soluzione per riuscire a regolare la nausea, la fame e il sonno. La dottoressa ci pensò un po' e, prima di uscire, regalò a mia madre due confezioni di una bevanda ipercalorica, indicata come ottimo sostitutivo del pasto, ad alta digeribilità.

Mi ricordo ancora il nome di quella che fu per me, un vero e proprio nettare divino: "Ensure Plus". Ne esistevano di vari gusti, oggi è molto usato come integratore anche per gli sportivi, e lo fanno in tantissimi, nuovi e differenti gusti e formati…

Le disse: "Non è certo la soluzione, ma potrebbe essere utile". L'integratore aveva la stessa confezione cartonata dei succhi di frutta Billy, ma era sostitutivo di un pasto!!! Fantastico!!!

Ecco, mangiare pasti liofilizzati non era proprio divertente, ma avendo vari gusti e potendo alternare, riuscii a farmeli andare bene.

Da lì diedi a quegli integratori il soprannome di SuperBilly…

Grazie a questi SuperBilly riuscivo a non sentire quei forti attacchi di fame la notte, e tutto sembrava migliorare. Prima dei concerti ne bevevo uno e mi sentivo forte ed energica, pronta ad affrontare il palco e il pubblico… Ero felice, e anche i miei genitori lo erano…

Per loro era un grande sacrificio, dato il costo elevato che questi integratori avevano al tempo, ma un sacrificio che erano ben contenti di fare!!! Erano felici di vedere che stavo meglio, che reagivo meglio alle cure… oggi rivedo le loro facce scavate da quel dolore, e mi fa male anche solo immaginare la pena che portavano nel cuore, nel vedermi contenta di una vita che sembrava essere centomila volte al di sotto di quella che loro avevano sognato per me, la loro bambina.

Ogni piccola cosa, accendeva per tutti una luce nel buio e cominciai a desiderare di interrompere definitivamente le medicine.

Nel frattempo mi chiedevo come mai, farmaci, integratori, esami del sangue, terapie e quant'altro servisse per curare la malattia nonché gli effetti collaterali dei farmaci che ero obbligata a prendere, fossero a pagamento. In realtà al tempo non ero nemmeno considerata disabile, perciò pagavo il normale ticket, sia per i farmaci coperti, sia per gli esami ospedalieri. E mi dovevo arrangiare per qualunque cosa potesse anche minimamente migliorare la mia vita…

Anche oggi i malati di artrite psoriasica sono riconosciuti parzialmente, in quanto, a differenza dell'artrite reumatoide, quella psoriasica, che si cura tra l'altro nella stessa maniera ed ha quindi necessità delle stesse terapie e degli stessi esami di quella reumatoide, non sono previste esenzioni tranne quelle di pochissimi esami base, nonostante sia evidente che oltre ad essere invalidante dal punto di vista articolare, lo è anche da quello dermatologico.

I SuperBilly hanno migliorato di gran lunga la qualità della mia vita per anni, ma non mi furono dati in ospedale e fu solo un caso che quel giorno, fossero arrivati sulla scrivania della mia ginecologa, che me li regalò. Sarebbe utile poter dare consulenze anche di questo tipo ai malati di artrite e di psoriasi.

Ci sono famiglie che faticano ad arrivare alla fine del mese, come lo era la mia, e nonostante questo, nonostante i contributi versati per l'assistenza sanitaria, sono costretti a portare i loro figli da medici a pagamento, o a prenotare esami in cliniche private a causa delle tempistiche secolari, e della delirante sproporzione tra affluenza di malati e medici o strutture ospedaliere.

Oggi riconosco che alcune cose sono diverse da qualche anno fa, le strutture ospedaliere non sono più fatiscenti, e alcune anzi sono ben organizzate ed efficienti.

Restano comunque gravi lacune che se fossero colmate, darebbero a tante persone l'opportunità di guarire meglio e in tempi decisamente inferiori, e darebbero alla società stessa, l'opportunità di contare su più persone disposte a contribuire, al posto che gravare sullo stato.

X – ADDIO LENZUOLA BIANCHE!

"Le cose belle ti insegneranno ad amare la vita, le cose brutte a saperla vivere." Bob Marley

I medici mi accordarono di sospendere le medicine: la malattia era ferma da più di un anno, e dati i problemi di digestione, furono d'accordo che poteva essere il caso di sospendere le terapie. Mi avvertirono però che sospendere certi farmaci, avrebbe significato ridare vita alla for-

ma dermatologica dell'artrite psoriasica. Infatti quando mi sospesero il cortisone cominciarono a ricomparire le macchie.

Le ferite della psoriasi, ricomparvero gradualmente ma in modo molto più aggressivo rispetto al passato...

Ero ricoperta di macchie, si allargavano sul corpo, sulla nuca, sul dorso degli avambracci, sugli stinchi, i gomiti, le ginocchia, la schiena, il viso... i genitali...

Le macchie nel giro di poche settimane erano diventate delle vere e proprie scarnificazioni, dalle quali usciva del sangue... Era quasi impossibile vestirsi senza che le maniche e le gambe dei pantaloni si attaccassero alle ferite, o alla schiena... Di notte riempivo lenzuola e guanciali di sangue; e dissi addio alle amate, candide lenzuola bianche…

Mi grattavo in continuazione, soprattutto mentre dormivo; infatti alla mattina avevo spesso le unghie e i polpastrelli delle dita appiccicosi di sangue...

Era tutto assurdo...

Le pomate per la psoriasi erano appiccicose e unte, e le ferite prudevano e facevano male...

Non era facile uscire, perché continuavo a macchiarmi di sangue e, soprattutto braccia e gambe facevano infezione...

Se mettevo le calze, poi staccarle dalla ferita, col sangue raffermo era un disastro...

Non avevo tante macchiette ma una macchia grossa per arto, enorme, che si estendeva dal polso al gomito in un'unica ferita, o dalla caviglia al ginocchio, per tutto lo stinco... Sulla schiena ne avevo 3 grosse, una sulla parte superiore che andava dalle spalle al collo, una su un fianco a metà della schiena e una in basso che andava fino alla piega dei glutei.

Ogni mattina mi alzavo e in bagno iniziavano i medicamenti...

Mia madre con cura mi medicava tutte le ferite, le puliva, disinfettava e riempiva di quelle schifosissime cremine unte e puzzolenti... poi bendavo il tutto affinché non si appiccicasse ai vestiti e tornavo a letto, o giravo per la casa in cerca di qualcosa da fare...

Questa era la mia vita...

Vivere in questo stato era molto limitante; quando le cose si aggravarono, purtroppo iniziai ad aver paura che le ferite si infettassero per nulla... insomma mi sentivo nuda, anche della mia stessa pelle!!! Cioè in alcuni punti, come braccia e gambe, si vedeva proprio la carne viva!!! In testa avevo un buco talmente grosso che ci entrava una falange... Dalla testa poi... mi colava continuamente sangue misto a pomata...

Dovevo mettere una pappetta di alghe, per 3 volte alla settimana, e 2 volte al giorno dovevo mettere una pomata untissima, che mi ungeva tutti i capelli facendomi sembrare una che non si lavava mai... e invece facevo tre shampoo obbligatori (che puzzavano da morire!!!) alla settimana!!! Avevo paura che queste ferite così profonde si infettassero, e sarebbe stato doloroso e lungo guarirle!!!

XI – LE ZANZARE E LA TENDINA

"Non trovare la colpa. Trova il rimedio." Henry Ford

Mi feci regalare dal mio amico di infanzia Camillo una Zanzariera, perché avevo il terrore che ogni insetto, mosca, zanzara o altro, potesse appoggiarsi sulle mie ferite, durante la notte, quando le tenevo scoperte per farle "asciugare", e depositarvi dentro le uova... Insomma, mi vivevo tutto come se fossi in un film dell'orrore!!!

Se mi accorgevo di una mosca che era entrata dalla finestra, iniziavo a gridare e piangere come una disperata, mia madre era costretta a correre in camera ad acchiappare la mosca o il moscerino o quello che era, e controllare minuziosamente tra le pieghe delle tende, nei mobili e ovunque, che non ci fossero altri insetti... Era vietato aprire le finestre in camera, ma essendo praticamente necessario, nel momento in cui si aprivano io mi rifugiavo nella mia tenda e dopo obbligavo mia madre a rifare tutti i controlli anti- insetto...

Io alla fine non uscivo nemmeno più dalla zanzariera; trascorrevo le mie giornate a letto, protetta dal mio "baldacchino" che non faceva passare nulla, guardavo la tv, leggevo libri, ma di stare fuori da quel luogo incontaminato... non se ne parlava... In pratica ero in una prigione di tulle bianco che io stessa mi ero costruita... senza lenzuola Bianche…

Per anni, dopo che le macchie guarirono, sono rimasta con la fissa e la paura di venire anche solo sfiorata da qualcosa che non fosse pulito... lenzuola, vestiti, biancheria, ma anche carezze, anche solo l'aria; mi infastidivano, perché avevo paura mi avrebbero potuta infettare...

Le macchie erano meno gravi, e alla fine non erano nemmeno percettibili se mi si guardava a livello superficiale; ma psicologicamente ero talmente tanto scioccata dall'aver avuto quelle ferite aperte, che per anni ho messo limiti a tutto, pur di allontanare quella paura...

Ora ci tengo a dire che sul mio corpo non è rimasto nulla di quelle ferite, tranne che una macchia sulla nuca che non è mai completamente passata.

Lavoro spesso come modella, e sia il mio primo che il mio secondo calendario sono stati recensiti tra i calendari più belli d'Italia.

La lotta è stata decisamente vinta anche se vedermi così e riconoscere che sono io, è molto difficile, perché è pur vero che le cicatrici sul corpo sono passate, ma le cicatrici più profonde, quelle rimaste nell'anima, tornano spesso a ricordarmi di quell'inferno.

E proprio da quelle cicatrici, quei frammenti della mia vita che non si potranno mai cancellare, imparo giorno dopo giorno che la vita è un dono meraviglioso del quale gioire, con tutto ciò che della natura fa parte.

Oggi HeLLeR gioca con le farfalle, i cani, i gatti... e non ha più paura che animali o insetti o esseri umani, creature meravigliose del mondo, possano trasmetterle cose brutte... oggi HeLLeR gioisce di ogni momento in cui le viene data l'opportunità di interagire e sentirsi parte dell'universo e del creato... Oggi tutto è bellissimo, meraviglioso, perfetto, ed è così che dovrebbe sempre essere per ognuno di noi!!!!

Oggi HeLLeR è una principessa libera, che sceglie i colori delle lenzuola, in tinta con le stagioni… e d'inverno, bianche… come la neve!

XII – POPSTAR.

"Smetti di essere chi eri e trasformati in chi sei." Pablo Coelho

Un capitoletto della mia autobiografia lo merita di certo la mia avventura a PopStar, primo reality musicale in Italia, in onda nel 2000 e 2001 su reti Mediaset.

Stavo decisamente meglio, non prendevo più medicine e la malattia era sopita completamente.

Mia sorella, che è sempre stata molto più attiva di me, decide di iscrivermi ad un provino in Mediaset per una trasmissione dedicata ai cantanti… la striscia che andava in onda in tv, non diceva esplicitamente di cosa si trattasse, ma di sicuro offriva l'opportunità a cantanti o aspiranti tali, di farsi conoscere.

Andai al primo provino e per la prima volta mi dovetti confrontare con più di mille ragazze arrivate con il mio stesso sogno in tasca…

Ognuna di noi di sicuro viveva quell'esperienza in modo differente, più o meno profondo, più o meno carico di significato, ma per me… beh per me già solo il fatto d'esser lì era un sogno che si avverava!!!

Superai la prima e la seconda prova senza quasi rendermene conto… avevo cantato un ritornello "accapella" per una commissione di tre persone, molto meno complicato che reggere una serata intera, chitarra e voce come ero abituata a fare!!!

Ero entusiasta del dono che mi stava facendo la vita!!! Dopo tanto tempo passato tra ospedali, dottori e dolori, finalmente qualcosa di diverso e di felice, in cui le lacrime scendevano per la gioia!!!

Imparai in quei mesi ad avere contatti con

PIANETA PSORIASI

PIANETA medicina & salute MARZO 2018

ragazze che non avevano il passato che avevo io, non portavano segni così scuri nell'anima, e non avevano paura di tornare all'inferno…

Sì bello stare in TV, fare le prove, cantare, danzare, imparare tante cose… ma il vero dono fu proprio quello di condividere una casa con ragazze tanto diverse da me, ragazze che vedevano la vita come un percorso felice fatto di make up, vestiti, scarpe, shopping, divertimento, musica leggera, risate e lacrime giovani; ragazze che vivevano da "ragazze", senza la pesantezza di un passato così buio e senza la paura che il futuro tornasse ad essere privo di luce… ragazze che pensavano da "ragazze" e avevano tutto ciò che io pensavo di non potermi permettere in quel momento, che vivevano il presente con "leggerezza"… e proprio quella leggerezza oggi mi fa sorridere e mi ricorda che c'è sempre una via se si riesce a non rimanere zavorrati alle proprie paure e al proprio passato, a non farsi trascinare in un "tunnel a senso unico verso l'inferno"… peccato che io non lo abbia capito subito.

XIII – TUNNEL A SENSO UNICO VERSO L'INFERNO.

"Precipitando si vola." Zucchero

Tornata dall'esperienza di un reality, alla vita normale capitolai in uno dei periodi più bui che io ricordi…

Tutti erano delusi, perché quasi convinti che io sarei stata tra le 5 vincitrici… ma nessuno aveva il coraggio di parlarne per paura di ferirmi ulteriormente.

La domenica, gruppi di ragazzine venivano a chiamarmi sotto il balcone di casa, quando andavo in giro era un continuo di autografi a persone che non avevo mai visto in vita mia…

Io mi sentivo stordita, certo delusa un po', ma nemmeno più di tanto, perché ero consapevole del fatto che quella fantastica esperienza sarebbe stata in me per tutta la vita… e sapevo anche di poter continuare a fare musica con la mia band, come avevo sempre fatto.

In casa però, l'aria era diventata pesante, regnava un clima di profonda delusione… E questa sensazione era talmente forte che l'argomento diventò fin da subito tabù…

Forse i miei genitori pensavano che non parlare di Popstar, mi avrebbe aiutata a superare la delusione per l'esclusione dal programma, in realtà era un peso che non sentivo, per me era più triste vedere la loro delusione.

Feci ancora qualche serata, con la mia band, ma nell'ambiente rock il fatto che io avessi partecipato ad una trasmissione così commerciale, e fossi addirittura arrivata tra le finaliste, non era visto di buon occhio, per cui al posto di aumentare il numero delle date ci ritrovammo ad averne per assurdo molte di meno…

Oggi capisco che era cambiato il target di riferimento, e se avessi davvero voluto sfruttare economicamente la acquisita popolarità, avrei fatto meglio a cambiare leggermente il repertorio e a propormi a locali e situazioni meno settoriali.

Ma la mia passione e devozione verso la musica e l'attitudine "Rock" davano la direzione a tutto, e da lì non volli spostarmi.

Dopo quasi un anno, in cui tutto sembrava andare nel verso sbagliato, ricominciai a stare male…

Ricominciarono i dolori molto più aggressivi di prima, e ricominciai a frequentare gli ospedali.

Ero tornata nel "tunnel a senso unico"… quel tunnel che mi avrebbe nel giro di pochi mesi, riportata all'inferno.

(segue sul prossimo numero di PMS)

ATEROStar® FORTE

DIF1STAT®* (Lievito di riso rosso con Monacolina K 10 mg, Policosanolo, Niacina), Olea Europaea, Coenzima Q10, Acido Folico e Vitamine. *associazione brevettata n. 1347883

La Monacolina K 10 mg aiuta a conservare i normali livelli di colesterolo nel sangue

1 Compressa al giorno

Senza Glutine

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI		
COMPONENTI	per compressa	%VNR per compressa
Monascus purpureus e.s. (Riso rosso) (tit. 3% in monacolina K) (pari a 10 mg di monacolina K)	333,33 mg	
Olea europaea L. e.s. (tit. 15% in oleuropeina)	40 mg	
Coenzima Q10	5 mg	
Camellia sinensis e.s. (tè verde) (tit. 40% in polifenoli)	100 mg	
Alcoli alifatici lineari (Policosanolo) (tit. 60% in octacosanolo)	10 mg	
Niacina (Vit. PP)	27 mg	169%
Tocoferolo (Vit. E)	20 mg	167%
Piridossina (Vit. B6)	2 mg	143%
Acido folico	300 mcg	150%
Cianocobalamina (Vit. B12)	1 mcg	40%

% VNR = percentuale dei Valori Nutritivi di Riferimento (Regolamento UE 1169/2011)

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano

Stardea®
Natura al Servizio della Salute
a Vemedia Consumer Health Group Company

La prospettiva freudiana

Cibo e sessualità

Fattori predisponenti al sovrappesoe all'obesità: la fissazione dello stadio orale

di **Claudio Lombardo,** *Laureato in Scienze organizzative e gestionali, Scienze e tecniche psicologiche*

INTRODUZIONE

Nell'uomo la fase orale adempie ad una funzione gnosogena, nel senso che la bocca, sede di eccitazione sessuale, diventa uno strumento per entrare in contatto con il mondo, generando in tal modo una prima forma di conoscenza (Freud,1915; Friedman, 2002). In quest'ottica, l'obesità che compare nell'adolescenza, sembra celare i cambiamenti somatici della pubertà, i conflitti legati alla sessualità, la necessità di ridefinire il proprio sé e la pressione verso il conseguimento di mete socialmente valorizzate. I conflitti tra autonomia e dipendenza possono trovare una soluzione transitoria nella dipendenza sintomatica da un oggetto esterno, ad esempio il cibo.

LA FASE ORALE

La relazione tra emozioni e cibo può sembrare ovvia, ma il fatto che l'attivazione emozionale determini dei cambiamenti nel comportamento alimentare è stato dimostrato scientificamente. Kolotkin et al., e Ganley, in uno studio condotto su una popolazione di soggetti obesi che richiedevano un trattamento terapeutico, hanno riscontrano che nel 60-90% dei casi gli eccessi alimentari avvengono come conseguenza di stati emotivo-affettivi negativi quali rabbia, disgusto, angoscia, solitudine, depressione, noia, senso di vuoto (Kolotkin et al., 1987; Ganley, 1989).

I soggetti che richiedono questo tipo di gratificazione si attestano fissati nello stadio "orale". Soffermandoci sulla comprensione psicodinamica del fenomeno obesità, si scorge come l'oralità costituisca, fin dalla nascita, la prima modalità di soddisfacimento pulsionale e tutto ciò che è connesso al cibarsi è veicolo principale per dare e ricevere amore, è mezzo di conoscenza e di espressione di piacere o di rifiuto, è uno strumento per esperire la propria aggressività (Slochower, 1987; Bruch, 1973).

LA PROSPETTIVA FREUDIANA

Freud rileva per la prima volta la stretta connessione esistente fra bocca e apparato gastrointestinale e tipo di affettività e personalità. L'atto della suzione rappresenterebbe la prima espressione della pulsione sessuale e il seno materno considerato il primo oggetto attraverso il quale si prova piacere. Il riscontro in molti pazienti di ricorrenti dieting con conseguente instabilità e ciclicità del peso corporeo ('weight cycling') è testimone del bisogno spasmodico di sostituire, per il più breve tempo possibile, il piacere orale con la velocità della perdita del peso, anche falsificando il senso della realtà (De Cristofaro, 2002).

Secondo i primi modelli interpretativi si nasce immaturi e dipendenti dalla figura materna (Molinari, 2012). Tramite la suzione si arriva al soddisfacimento di bisogni fisiologici e, allo stesso tempo, si fanno le prime esperienze di soddisfazione e delusione. È la madre che grazie al nutrimento fisico e psichico riesce a modulare le fluttuazioni dalla fame alla sazietà consentendo al figlio di regolare le proprie emozioni. Una buona relazione con la madre e la sua interiorizzazione consentirebbe al bambino di tollerare le frustrazioni derivate dalla non soddisfazione dei bisogni; qualora il passaggio da uno stato di eccitazione ad uno di quiete fosse turbato, verrebbero compromesse anche le strategie per gestire gli stati d'animo spiacevoli. La ricerca del cibo rispecchierebbe allora la ricerca di espedienti che colmino il vuoto lasciato dal bisogno e che consentano di ridurre o attenuare l'ansia (Aveni, Caputo, Cuzzolaro, 1998).

CONCLUSIONI

Alla luce di quanto considerato, un individuo che abbia provato, in questo primo periodo dello sviluppo, un piacere intenso e indisturbato nel contatto con il cibo, nell'età adulta non ricorrerà alle soddisfazioni orali per contrastare sofferenze e difficoltà nella vita. Al contrario, se l'appagamento delle pulsioni orali è stato frustrato, sarà favorita l'instaurazione di comportamenti nei quali saranno osservabili modalità di funzionamento tipiche dello stadio orale.

Nel caso specifico dell'obesità, il ricorrere al cibo sarebbe la manifestazione di un superamento insoddisfacente della fase orale. Ad ogni pasto, in età più adulta, si rinnoverà l'incontro delusivo già sperimentato al seno.

In altri termini la regressione alla fase orale sarebbe favorita, in qualunque periodo della vita, da eventi impegnativi e traumatici e il ricorso al cibo sarebbe la principale strategia di adattamento di fronte a situazioni problematiche ed emotivamente coinvolgenti.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Freud, S., (1915) Introduzione alla psicoanalisi (edizione 2.0). Bollati Boringheri, Torino
- Friedman, K. E., Reichmann, S. K., Costanzo, P. R., Musante, G. J., (2002) Body image partially mediates the relationship between obesity and psychological distress. Obesity Research, 10(1), pp. 33-41.
- Kolotkin RL1, Obesity and sexual quality of life "Obesity". 2006 Mar;14(3).
- Ganley, R. M., (1992) Family patterns in obesity with consideration of emotional eating and restraint. Family Systems Medicine, 10, pp. 181-199.
- Slochower J., The psychodynamics of obesity: A review. Psychoanalitic Psychology, 1987; 42:145-59.
- Bruch, H., (1973) Eating disorders. Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within. New York: Basic Books (Tr. It. Patologia del comportamento alimentare: obesità, anoressia mentale e personalità. Milano: Feltrinelli, 1983). pp. 70.
- De Cristofaro, Paolo, Basi metodologiche dell'approccio psico-nutrizionale. SEE Editrice Firenze, 2002.
- Aveni, F., Caputo, G., Cuzzolaro, M., (1998) La dimensione psichica del soggetto obeso. In O. Bosello (ed.), Obesità. Un trattato multidimensionale (pp. 493-497). Milano: Kurtis.
- Molinari, Enrico, and Gianluca Castelnuovo, Clinica psicologica dell'obesità: Esperienze cliniche e di ricerca. Springer, 2012.

Note biografiche

Il dott. Claudio Lombardo è laureato in:

- *Scienze organizzative e gestionali*
- *Scienze e tecniche psicologiche (con tesi di laurea in "Ipotesi di intervento preventivo sul sovrappeso e l'obesità in una prospettiva psico-socio-biologica")*
- *Laureando in Processi cognitivi e Tecnologie (con tesi di laurea in "La teoria della mente nell'interazione uomo-robot in una prospettiva evoluzionistica e in relazione alla teoria della complessità").*

È autore dei libri:

- *Iscriversi in palestra e continuare ad andarci;*
- *La scienza del dimagrimento;*
- *Dal mondo del sovrappeso all'universo dell'obesità.*

È coautore dei libri:

- *La dipendenza affettiva e sessuale tra normalità e patologia;*
- *La violenza al di là del genere: quando la vittima è lui;*
- *Il corpo nell'arte.*

Per informazioni consultare il sito internet: www.dimagrirefit.com

a cura di **Vincenzo Di Loreto**
Dottore in Scienze delle Preparazioni alimentari - vincenzo.diloreto@nutrisanitalia.com

Primavera

Marzo, il mese dell'equinozio, segna l'inizio di una nuova stagione: la Primavera.

A questo mese ed a questa stagione è, da sempre, associato il "risveglio della Natura": le ore del giorno, aumentando progressivamente, fino a superare quelle della notte.

Ed è proprio la maggior esposizione alla luce, con il conseguente incremento delle temperature, che agisce su tutti gli esseri viventi (animali e vegetali) aumentandone la velocità di tutte le funzioni vitali: molte specie di animali "escono" dal letargo, su piante e cespugli sbocciano foglie e fiori.

Pur non essendo venuta mai meno, cresce la disponibilità di frutti ed ortaggi, fonte di nutrimento e "benessere" anche per noi umani.

Cosa troviamo a partire da questo mese nei nostri "Giardini.

Troviamo ancora frutta ricca di vitamina C come: arance, mandarini, limoni, pompelmo, kiwi (ricchi, tra l'altro, di potassio) e, poi, anche mele e pere.

Figura 1

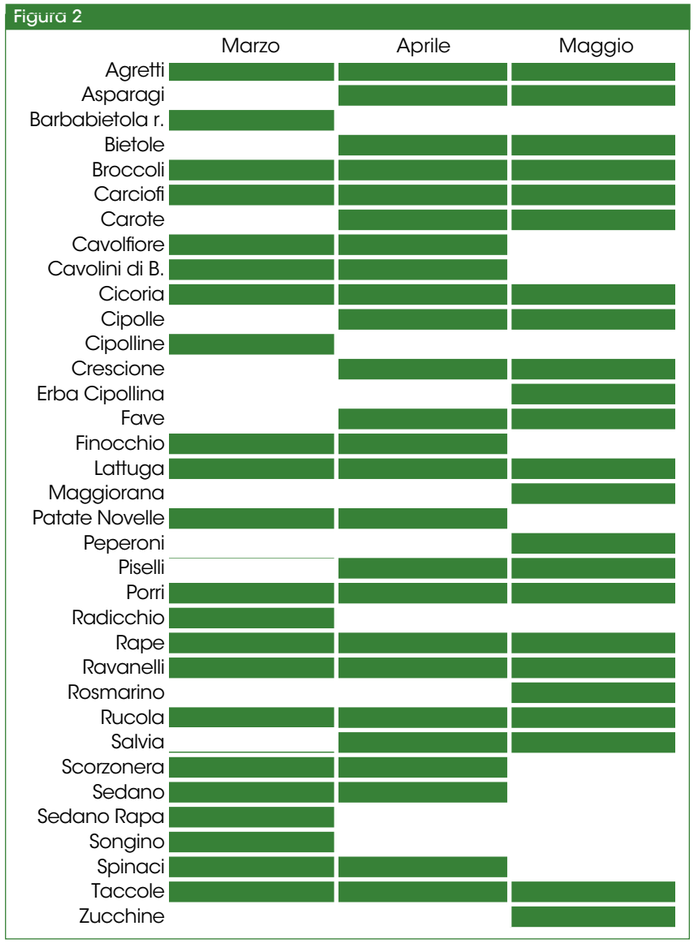
Un discorso a parte va fatto per la mela annurca. Questa gustosissima varietà di mela, coltivata prevalentemente in Campania, viene raccolta ancora acerba nei mesi di Settembre ed Ottobre e, quindi, posta a maturare nei "melai". La maturazione completa del frutto si raggiunge alla fine della stagione fredda.

A partire da Aprile, con le fragole, "inizia" la stagione dei frutti rossi: ciliegie, lamponi, amarene; tutti gustosissimi e particolarmente preziosi per il significativo contenuto di flavonoidi, potassio, oltre che di folati e di vitamine (C, gruppo B, ecc.). In particolare le fragole si segnalano per l'altissimo contenuto di vitamina C e per l'importante presenza di bioflavanoidi (in particolare la fisetina). Numerosi studi hanno evidenziato l'interazione positiva tra queste sostanze e l'organismo umano in caso diabete mellito, malattia di Alzheimer, ipercolesterolemia, oltre a proprietà antiossidanti, antinfammatorie, antiaging, ecc..

Va altresì ricordato che le fragole sono potenzialmente allergizzanti e, non sono da escludere, effetti collaterali causati dall'interazione della fisetina con gli acidi nucleici.

A fine stagione faranno la loro comparsa nespole e albicocche, entrambe caratterizzate dal significativo contenuto di potassio, vitamina A e, nel caso delle albicocche, anche betacarotene e licopene.

Figura 2



Nella figura 1 è riassunta la cronologia della frutta primaverile.

Ma la ricchezza principale la ritroviamo nell'orto.

Tra verdure e ortaggi che, reduci dal freddo inverno, ancora resistono, ricordiamo:

spinaci, sedano, songino, bietole, broccoli, cavolfiori (importanti, tra l'altro,per il rilevante contenuto di vitamina C), Cavolini di Bruxelles, porri, radicchio, rape, sedano rapa, carciofi (particolarmente ricchi di ferro), lattuga, scorzonera;

Molti di questi ci "accompagneranno" fino ai primi caldi, altri "esauriranno" il loro ciclo naturale tra Marzo ed Aprile. Nei nostri "Giardini" comparirà una grande varietà di prodotti, tutti preziosi per il nostro benessere: rucola (importante per il contenuto di potassio, magnesio e vitamine A e C), cicorie, agretti, cipolline, barbabietola rossa, ravanelli, patate novelle, finocchi (ipocalorico, ricco di potassio…), crescione, salvia, cipolle, carote (provitamina A, …), asparagi (si segnalano, tra l'altro, per un significativo contenuto di folati), erba cipollina, maggiorana, rosmarino, zucchine, peperoni (ricchi di potassio e di vitamine A e C). A partire da questa stagione, nei nostri "Giardini" inizierà la disponibilità dei legumi: piselli, fave, fagiolini e Taccole, tutte importanti per il contenuto di proteine vegetali e, per quanto riguarda le taccole (per cui la parte edibile, come per i fagiolini, comprende tutto il baccello), la ricchezza di fibre ed il basso indice glicemico favoriscono il controllo delle impennate insuliniche le rende particolarmente consigliata nella dieta di soggetti sovrappeso od obesi.

La cronologia di verdure e ortaggi nei nostri giardini è riassunta nella figura 2.

a cura di **Giuseppe Gallingani**,
Comitato scientifico Pianeta Medicina & Salute

Armonia, Bellezza, Natura

Educazione all'arte del viaggiare: emozione, percezione, passione

"A Tivoli ammirai una delle somme visioni offerte dalla natura, quelle cascate unitamente alle rovine" (Johann Wolfgang Goethe, 1749-1832) - "Parto. Non dimenticherò né la Via Toledo né tutti gli altri quartieri di Napoli; ai miei occhi è, senza nessun paragone, la città più bella dell'universo" (Marie-Henri Beyle-Stendhal, 1783 1842).

In queste contemplazioni di grandi viaggiatori classicità, unicità, esclusività si fondono nella meraviglia…Meraviglia: questo cerca il viaggiatore in Italia, ammirare la bellezza per ritrovare se stesso. Viaggio quindi come motivazione sempre più scelto, selezionato, ponderato, tematico. C'è aspettativa, non ci si muove per spostarsi: ci si muove per emozionarsi, per percepire, per cambiare. Nutrire la passione per il bello, per l'armonico, per una natura sempre sorprendente. Le prospettive di viaggio nel mondo sono in aumento esponenziale: cinesi, indiani, russi, brasiliani, ma di nuovo americani e nord europei. Il viaggiatore si muove alla ricerca di un proprio "Ben' Essere," per soddisfare un bisogno di compiacimento, di privilegio di "lusso funzionale", e l'offerta Italiana, del Mediterraneo, dell' Europa è unica e straordinaria.

TURISMO, MEDIATORE CULTURALE DI METATERRITORIO: NUOVO PARADIGMA

Il libro bianco del turismo Italiano è' da scrivere partendo dalla Educazione al Turismo intesa come scienza e arte Recettiva e dell'Ospitalità. Educazione, formazione, istruzione, comunicazione, pianificazione e coordinamento. Il Turismo è il motore della valorizzazione territoriale, "anfitrione" delle eccellenze del territorio. Un nuovo turismo dinamico esperto competente, e l'arte del viaggiare deve avere come interfaccia il meglio che l'Italia può dare in termini di competenze, di professionalità, di servizi, di materialità e di immaterialità del servizio stesso.

Affrontiamo gli argomenti di attualita' e soprattutto per il futuro del Viaggiare con la Dott.ssa Yvonne Pincelli.

Quali sono i principali nodi da svolgere per avere congruità tra domanda e offerta e soprattutto come fare sinergia con il territorio?

E' importante, anzitutto, che non solo gli operatori turistici, ma tutti i cittadini acquisiscano consapevolezza dell' importanza del turismo come elemento trainante dell'economia moderna. Ben vengano, quindi, tutte le attività di formazione tese alla "cultura d'impresa" per questo settore considerato, fino a poco tempo fa, secondario rispetto ad altre occupazioni. La risorsa umana costituisce e sarà sempre al centro di qualsiasi organizzazione e fondamentale per la programmazione di strategie dove le risorse tecnologiche saranno da supporto ma non determinanti nella esecuzione dei programmi. Dobbiamo individuare delle tattiche per riuscire nell'intento di creare sempre più associazionismo, induzione alla cooperazione e all'attivismo. In termini più concreti tutto questo si traduce nella costituzione di team, di équipe di esperti che mirano al perseguimento di un solo obbiettivo: la "riscoperta", la valorizzazione del territorio per renderlo fruibile ai mercati interni ed esteri. Nonostante la grave crisi economica del nostro Paese, la percezione che gli stranieri hanno dell'Italia resta ancora molto positiva, per non parlare, poi, degli Italiani emigrati residenti all'estero. La amano più loro che noi autoctoni… Per pianificare dei progetti che rispondano alle domande delle diverse tipologie di mercato, paradossalmente, noi abbiamo, nella maggior parte delle regioni italiane, l'imbarazzo della scelta in quanto possediamo territori eterogenei da un punto di vista paesaggistico, culturale, montano, lacuale, religioso. Elaborare dei progetti di promozione turistica a breve termine e solo per micro aree; progettare una comunicazione frammentaria, avulsa da un contesto unitario non porta a risultati ottimali. Sono ormai circa 20 anni che sentiamo parlare di S.L.O.T. (Sistemi Turistici locali), DMC (Destination management company), PMC (Product management company), attualmente parliamo di Macroaree in cui la City va ad integrarsi con le potenzialità dei territori limitrofi. Non si tratta di una decentralizzazione dei "poteri" della "Grande ville", piuttosto della creazione di un nuovo modello territoriale "integrato" al paesaggio, ai commerci, all'artigianato, alle bellezze architettoniche. Tanti anni, tanti modelli, risultati abbastanza buoni per l'incremento turistico ma ancora insufficiente per farne una vera e propria risorsa economica del nostro Paese. I motivi? Gli operatori conducono battaglie durissime contro la burocrazia, i costi troppo alti delle imposte ma, quello che ci differenzia dagli altri Paesi Europei è che si è soli a lottare, che, a differenza dei T.O. francesi o tedeschi finanziati dallo stato per la promozione, in Italia è sempre il piccolo imprenditore a dover scommettere e lanciare una sfida con se stesso… Sarà il gene italico che ci appartiene a renderci, nonostante tutto, proattivi e costruttivi di nuove realtà economiche. Ma non è più "Il tempo delle mele"… dobbiamo seriamente approfondire tutti questi argomenti. Abbiamo detto tante cose in questi ultimi anni, coniato nuovi e bei termini di "tendenza", oggi c'è una sola equazione da risolvere: prepararsi ad un nuovo e moderno concetto di ottimizzazione e semplificazione tra domanda ed offerta per renderla fruibile, semplice, soddisfacente.

Quali sono gli interventi da formulare per un rilancio del turismo in Italia?

Fino alla metà degli anni '80, con lo sviluppo del turismo di massa, non ci siamo mai veramente interessati al turismo, diciamo che abbiamo "vissuto di rendita", cullandoci sugli allori… Oggi, non è più il tempo del Gran Tour ottocentesco, né quello della "Dolce Vita" degli anni '50, quando l'Italia era considerata culla della civiltà antica, museo " a cielo aperto" per le sue bellezze architettoniche e i suoi paesaggi. Oggi stiamo vivendo un periodo storico di crisi strutturale che sta facendo "riemergere" il fenomeno della emigrazione all'estero dei nostri giovani, delle nostre eccellenze. Eppure ci sono opportunità, abbiamo tesori nella nostra terra che non vediamo perché non abbiamo l'opportunità di conoscere il nostro territorio. Questo senso di precarietà del futuro e il non possesso di una propria identità culturale, portano inesorabilmente al senso di smarrimento, da qui la fuga. Per questo occorre una formazione-formatori perché anche a scuola gli stessi docenti non sono a conoscenza dei cambiamenti geopolitici, delle nuove dinamiche del turismo, delle diverse nicchie di mercato, della legislazione turistica.Paradossalmente, ci vorrebbe una nuova figura professionale, il mediatore culturale, che abbia competenze di didattica e imprenditoria. La teoria serve ma se non è accompagnata da una esperienza "sul campo" difficilmente si apprendono le competenze trasversali del "lavorare in team", del "problem solving" del "matching"… Occorre sradicarsi dai provincialismi ed "aprire la mente", allargare gli orizzonti, guardare lontano per andare lontano… Impresa ardua perché si tratta di cambiare una "forma mentis" radicata ormai da secoli….ma con le nuove generazioni che si sono formate nell'era della globalizzazione, forse, potremmo avere maggiori possibilità di instaurare un dialogo educativo, più concreto e pragmatico.

Quali benefici ha portato Expo Milano 2015 nel far conoscere l' Italia nel mondo?

Ha portato tantissimi benefici, sia in termini economici che di intercultura. E' raro che un evento di questa portata sia stato così coinvolgente e soprattutto denso di sentimenti e di umanità. Nell'era del profitto sembra impossibile riuscire a declinare l'economia con il sentimento, ad armonizzare il guadagno e l'utile con l'aspetto puramente umano. Grazie a questo evento l'Italia ha avuto una visibilità mondiale di notevole rilevanza e si è arricchita di nuovi valori culturali attraverso i rapporti sinergici tra i vari popoli che si sono incontrati.

L'Italia può ritornare faro del Mediterraneo e del Sud Europa?

Sarei molto cauta, oggi, nel rispondere a questa domanda. D'istinto risponderei sì, certamente, ma c'è ancora molto da fare e da costruire. Non dobbiamo inventare nulla se non modificare il nostro atteggiamento nei confronti della realtà turistica che, se ben supportata da esperti competenti, strategie mirate, da una operosità vivace ed appassionata, potrebbe far tornare l'Italia ad essere il faro del Mare Nostrum.

Yvonne Pincelli è docente di Lingua e Letteratura Francese presso l'Istituto Superiore di Istruzione "A. Zoli" di Atri, Abruzzo. Ha conseguito l' abilitazione di Direttore Tecnico di Agenzie Viaggi e Turismo e dal 1994 si occupa di progetti per la valorizzazione del territorio collaborando con Enti pubblici e privati. Attualmente è direttore tecnico di un nuovo tour operator e si occupa, principalmente, di potenziare i flussi turistici dai paesi esteri verso la propria regione

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

9 motivi per cui devi assolutamente imparare a cucinare

In questa vita sempre di corsa a volte trovare il tempo per cucinare è difficile. Siamo tutti alla ricerca di un sistema per incastrare questa attività in un buco tra i nostri impegni. Ma cucinare è un'arte e come tale bisogna dedicargli il tempo che merita. Chi non lo fa sta perdendo una grande opportunità di imparare una delle abilità più preziose. Cucinare è una pratica importante che tutti dovremmo acquisire. Il tempo speso a imparare a cucinare non è mai tempo sprecato, e cucinare non è così difficile come si può credere. Non saper cucinare significa essere costretti a consumare cibi pronti e confezionati, totalmente privi dei principi nutritivi necessari, e ricchi solamente di grassi, zuccheri e sale. Cucinare è la porta principale per intraprendere una alimentazione sana e completa. Questo non è però l'unico motivo per cui è fondamentale imparare a cucinare. C'è molto di più da guadagnarci che migliorare la propria salute, molto più di quello che potresti mai immaginare. Ecco i 10 principali motivi per cui devi cominciare a cucinare oggi stesso.

I 9 MOTIVI PER CUI DOVRESTI COMINCIARE A CUCINARE OGGI STESSO

1. È uno stimolo per il cervello

Il cibo pronto, ricco di zuccheri e grassi, provoca dei picchi di insulina nel corpo che ti rendono stanco e meno concentrato. Cucinare cibi più salutari a casa ti darà la concentrazione necessaria per essere efficiente tutto il giorno e sentirti bene.

2. È la più efficace dieta di sempre

Cucinare è uno dei sistemi più efficaci per migliorare la tua dieta. Secondo la maggior parte dei miei pazienti, mangiare fuori è la causa principale della loro incapacità di perdere peso o di mantenere un peso sano. A differenza dei pasti al ristorante, a casa si ha il completo controllo su quello che si mangia. E' piuttosto ovvio che le calorie assunte attraverso il cibo fatto in casa siano enormemente minori rispetto a quelle consumate al ristorante o con cibi pronti.

3. Aumenta il tuo grado di felicità

Vivere immersi nel momento presente, eliminando il continuo turbinio di pensieri che abbiamo in testa, è la prima regola per imparare ad essere felici. Questo è quello che cerco di insegnare quando tengo i miei corsi di Mindful Eating (se non sai di cosa sto parlando dai un'occhiata al mio blog) e cucinare è il primo esercizio che propongo. Pulire, spellare e tagliuzzare le verdure, impastare il pane o mescolare lentamente un pentolone di zuppa, possono essere una grande occasione per essere connessi con il momento presente, come durante una meditazione.

4. Risparmi

Un pasto cucinato a casa è molto più economico di una cena al ristorante o di un piatto pronto comprato in rosticceria. Cucinare a casa è un ottimo sistema per risparmiare un po' di soldi. Inoltre, se si è attenti e si comprano solo prodotti di stagione (come bisognerebbe sempre fare) il risparmio sarà ancora maggiore!

5. Avrai figli più sereni

Secondo uno studio condotto dall'Università di Montreal e apparso sulla rivista Journal of Adolescent Health, gli adolescenti che consumano con regolarità i pasti in famiglia presentano meno disturbi del comportamento rispetto a quelli che mangiano spesso fuori casa. Cucinare per gli altri significa mostrare il proprio amore e sostegno, stimolando nei figli un forte senso di benessere.

6. È una scoperta di sapori nuovi

Comprare cibo pronto può sembrare semplice e conveniente all'inizio, ma a lungo andare non è così. Lo si capisce una volta che si comincia a cucinare. Il motivo è molto semplice: il sapore (e il piacere che ne deriva) è completamente diverso. I cibi pronti sono arricchiti con sostanze chimiche che alterano il sapore reale degli ingredienti e creano assuefazione. Diciamo che si diventa un po' dipendenti dal sapore artificiale di quel cibo. Riscoprire il reale sapore del cibo può essere una grande scoperta.

7. Hai maggiori possibilità di trovare lavoro

Secondo un sondaggio di Cake Angels, svolto insieme alla compagnia Recruitment Grapevine, cucinare è la seconda caratteristica più notata da chi esamina un Curriculum Vitae. Questo perché essere bravi cuochi dimostra di possedere qualità come pazienza, accuratezza e creatività, che sono fondamentali in qualsiasi lavoro!

8. Libera la tua creatività

Essere creativi non significa solo saper disegnare o essere in grado di modellare un vaso con la creta. Creatività significa saper dare vita a qualcosa che non c'è, come un piatto delizioso da una manciata di ingredienti.

9. Aumenta il proprio fascino

Tutti rimaniamo impressionati positivamente quando qualcuno cucina per noi. E' un modo per prendersi cura dell'altro e tutti amiamo sentirci coccolati.

A questo punto spero tu abbia compreso perché non è una esagerazione dire che imparare a cucinare può di gran lunga migliorare la tua vita. Come hai potuto scoprire, cucinare ti aiuta a conseguire qualità come sicurezza in te stesso, creatività, fascino e molto altro ancora, è qualcosa di essenziale per condurre una vita piena e soddisfacente.

a cura di **Alessandro Miani**,
Presidente SIMA
Società Italiana di Medicina Ambientale

Il Turismo del Benessere

Cresce la tendenza a dedicare le vacanze a "rigenerare" la propria persona. Terme e spa dove farsi coccolare, ma anche luoghi di cura e relax, percorsi enogastronomici, veri e propri esempi di sapiente valorizzazione del territorio. Parole d'ordine: spegnere l'ansia, svuotare la mente, accendere i sensi.

Il termine benessere (da ben - essere = "stare bene" o "esistere bene") oggi indica uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale della persona, non necessariamente legato all'assenza di patologie. Il benessere è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano e caratterizza la qualità della vita. La ricerca del benessere, identificato anche con il termine inglese di "wellness", ha portato alla nascita e allo sviluppo di un settore commerciale e turistico specifico, che punta a far raggiungere ai clienti uno stato di completo relax con diversi trattamenti, da quelli tradizionali (prestazioni mediche) a quelli legati alla medicina alternativa o a pratiche genericamente di estrazione New Age (massaggi, yoga, meditazione, ecc.). Negli ultimi anni il mercato è stato interessato da un notevole sviluppo sia quantitativo che qualitativo dell'offerta e delle modalità di erogazione del servizio. Si sono affermati nuovi modelli di ospitalità, sono sempre più frequenti le proposte che integrano i trattamenti termali con il fitness, la bellezza con la meditazione, il relax e il buon cibo. Tutto questo va connotandosi come "turismo del benessere", cioè un viaggio in cui il fulcro dell'esperienza turistica è rappresentato dal soggiorno presso strutture e località collegate ad ambienti rilassanti in cui ritrovare un elevato livello di qualità della vita.

I NUMERI

Il turismo del benessere e quello legato a prestazioni mediche forniscono all'industria del turismo mondiale un fatturato annuo vicino ai 250 miliardi di euro, e più precisamente: dal turismo del benessere o wellness tourism arrivano 176,6 miliardi di euro, da quello medico-sanitario o health tourism 68,9 miliardi. Le più recenti indagini di settore riferiscono in particolare di un segmento in sostanziale tenuta rispetto ai trend di mercato, grazie soprattutto a un progressivo processo di "svecchiamento" dei target di clientela, con una quota crescente di utenti con età compresa tra i 20 e i 45 anni e una propensione al viaggio anche nel periodo primaverile ed autunnale. Nel nostro Bel Paese, il turismo del benessere ha fatturato nel 2012 due miliardi 175 milioni di euro ma quest'anno, causa crisi, è prevista una riduzione del 14% del fatturato. Le contrazioni maggiori si prevedono nel settore dell'ospitalità e in quello della vendita dei prodotti. In crescita la quota percentuale (ma non il dato assoluto) dei "servizi benessere" e dei "trattamenti estetici", gli unici che segneranno nel 2013 un fatturato reale superiore a quello registrato nel 2012. In consistente aumento, in Italia, è invece il turismo medico: in tempo di crisi gli italiani scelgono con sempre più frequenza di unire la vacanza con una cura dentistica, un trattamento chirurgico, un intervento di estetica o per sottoporsi a trattamenti di procreazione assistita. Il tutto, cercando di risparmiare il più possibile. Il "turismo medico" ha fatto spendere agli italiani, nel 2012, una cifra pari a 537 milioni 280 mila euro, di cui: poco più di 95 milioni di per il soggiorno, oltre 84 milioni per i costi di viaggio, quasi 335 milioni per le cure, 22 milioni di per altre spese, tra cui emerge lo shopping. Il settore, secondo lo studio, si rafforzerà tanto più quanto più perdurerà la crisi economica in Italia: è previsto un incremento del +8,7%. Gli italiani che scelgono di andare all'estero per motivi sanitari prediligono la Croazia (16,7%), l'Ungheria (14,6%) e la Romania (13%), che corrispondono alle tre destinazioni più gettonate per il turismo dentale.

UN NUOVO MARKETING TERRITORIALE

Cibo e ambiente sono le prime e principali medicine, spiega il prof. Alessandro Miani, professore di Medicina Termale all'Università degli Studi di Milano e Presidente di Sima (Società Italiana di Medicina Ambientale), che continua: dopo uno stressante e lungo anno lavorativo, arriva finalmente il momento di una meritata vacanza.. Dove prenotare? Come scegliere? Saper attrarre il target specifico e creare un'offerta valida per questo tipo di turismo non è scontato, ma è un modo per salvaguardare e promuovere il territorio. Accanto alle ricchezze che ogni regione offre nel suo contesto naturale, nascono forme innovative e indirette di marketing territoriale. Anche le località considerate minori possono acquistare nuovo valore. E non si tratta solo, per hotel e resort, di offrire centri fitness, piscine e spa, ma di arricchire l'offerta con ulteriori servizi legati al benessere in senso più ampio. Dal programma di workout in camera ai menù gluten-free e vegani, dalla possibilità di gustare le bontà locali alla promozione dei prodotti a filiera corta, in un'ottica di migliorare la qualità della vita a 360°. Qualche esempio? La Regione Toscana ha saputo coniugare paesaggi stupendi, buon cibo, ottimo vino con un turismo del benessere all'avanguardia. Questa regione richiama il relax assoluto, tanto da essere apprezzata anche da moltissimi turisti internazionali. Siti termali storici e importanti si affiancano a località minori ma altrettanto apprezzate. Gli stabilimenti termali sono inseriti in un contesto ambientale che si caratterizza per la presenza di molte tipologie di ricettività e di altri turismi, con grandi modifiche realizzate ad hoc negli ultimi 20 anni. Acque fredde oligominerali e sulfuree, piscine olimpioniche, cure inalatorie e idropiniche, il tutto a soli 10 minuti dallo splendido capoluogo fiorentino. Un altro caso di successo è quello del Trentino Alto Adige, che concentra circa un quarto delle spa residenziali nazionali (cioè localizzate nei centri termali e negli hotel), seguito a distanza da Campania, Veneto e Toscana. Ecco quindi che il turismo del benessere diventa elemento proattivo nello sviluppo di numerose regioni italiane, contribuendo a un miglioramento generale del territorio e all'innalzamento del livello di qualità complessiva della vita. Una speciale attenzione ai produttori locali e l'utilizzo di modelli di consumo a filiera corta, che prediligono il contatto diretto fra il produttore e il consumatore, si coniugano a processi di valorizzazione dei cibi tipici e di ripresa delle tradizioni locali, elementi chiave che accompagnano questa speciale forma di turismo e contribuiscono a conferire valore aggiunto alle regioni dello stivale e non solo.

a cura di **Stefania Siani**,
Naturologa, Comitato scientifico di Pianeta Medicina & Salute

Come prendere buone abitudini

Quando suona la sveglia, Alan ha ancora sonno. Ma si alza immediatamente, si mette la tuta da ginnastica che aveva tirato fuori dall'armadio la sera prima e va a correre. Lo fa tre volte la settimana da un anno. Laura ha litigato con suo marito. Arrabbiata e frustrata si fionda in cucina, prende una stecca di cioccolata e la mangia tutta. Lo fa ogni volta che è nervosa. Cosa hanno in comune Alan e Laura? Che se ne rendano conto o no, entrambi agiscono in base a una forza molto potente: la forza dell'abitudine. E voi? Ci sono buone abitudini che vi piacerebbe prendere? Forse vorreste fare regolarmente attività fisica, concedervi più riposo o sentire più spesso le persone a cui tenete. Forse vorreste anche togliervi cattive abitudini come fumare, mangiare troppo cibo spazzatura o passare troppo tempo su Internet.

Bisogna ammettere che non è facile liberarsi di una cattiva abitudine. Infatti è stato detto che un'abitudine sbagliata è come un letto caldo in una giornata fredda: entrarci è facile, ma è difficile uscirne. Quindi cosa possiamo fare perché le nostre abitudini siano sane anziché dannose? Consideriamo tre suggerimenti

Siate realisti: potreste essere tentati di stravolgere di colpo tutte le vostre abitudini. Forse pensate: "Da lunedì smetto di fumare, di dire parolacce e di far tardi la sera; mi metto a dieta, inizio a fare esercizio fisico e a chiamare più spesso i nonni". Tuttavia, cercare di raggiungere tutti i vostri obiettivi in una volta è un modo sicuro per non raggiungerne nessuno! Un antico proverbio cita "La sapienza è con i modesti"

Chi è modesto è anche realista. Riconosce che il tempo, le energie e le risorse che ha a disposizione hanno un limite. Quindi, invece di cambiare tutto di colpo, si sforza di migliorare poco alla volta. Cercare di raggiungere tutti i vostri obiettivi in una volta è un modo sicuro per non raggiungerne nessuno! COSA POTETE FARE

Migliorate le vostre abitudini con obiettivi graduali e realistici. Potrebbe esservi utile fare quanto segue: fate due elenchi: in uno scrivete le buone abitudini che volete prendere e nell'altro le cattive abitudini di cui volete liberarvi. Non trattenetevi; scrivete tutte le abitudini che vi vengono in mente.

Numerate le abitudini secondo un ordine di importanza.

Scegliete da ogni elenco poche abitudini alla volta, anche solo una o due, e concentratevi su quelle. Poi passate alle successive.

Per ottenere più risultati in meno tempo sostituite una cattiva abitudine con una buona. Per esempio, se avete scritto tra le cattive abitudini quella di guardare troppa TV e tra le buone abitudini quella di sentire più spesso le persone a cui tenete, potreste fare così: quando ritornate a casa dal lavoro, invece di accendere subito la TV, contattate un amico o un parente e parlate un po' con lui.

PROFESSIONE SANITARIA

riconosciuta

APRIRE UN PROPRIO STUDIO
ESENZIONE I.V.A
DETRAIBILITA'
TRATTAMENTO DATI SENSIBILI
UTILIZZO DI ELETTROMEDICALI

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI - LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE - OSTEOPATI - SHIATSU - SPORTIVI - OPERATORI OLISTICI - MASSAGGIATORI -

MASSOIDROTERAPISTA
MCB

CAMPUS

TITOLO RICONOSCIUTO
MINISTERO DELLA SALUTE
ELENCO PROFESSIONI SANITARIE

SCUOLA DI FORMAZIONE Istituto St. George

www.saintgeorge.it
tel. 0364 536046

SCUOLA DI FORMAZIONE Istituto St. George

a cura di **Andrea Savini**,
Naturopata - Sports Nutrition Specialist ISSN
Saint George University Visiting Professor - Staff Medico Sanitario Brianza Sport & Salute

Omega 3: alternative vegetali

Gli omega-3, detti anche GPUFA n-3, come gli omega 6, sono una categoria di acidi grassi polinsaturi essenziali, caratterizzati, a differenza degli omega 6, dal primo doppio legame che occupa la terza posizione.

I principali sono:

- acido esadecatrienoico (HTA)
- acido octadecatrienoico (ALA)
- acido octadecatetraenoico (SDA)
- acido eicosatrienoico (ETE)
- acido eicosatetraenoico (ETA)
- acido eicosapentaenoico (EPA)
- acido eneicosapentaenoico (HPA)
- acido docosapentaenoico (DPA)
- acido docosaesaenoico (DHA)
- acido tetracosapentaenoico
- acido tetracosaesanoico

Molto presenti nelle membrane cellulari per il mantenimento della loro integrità, gli omega 3 svolgono un ruolo strategico in ambito strutturale, funzionale ed energetico, ma non essendo sintetizzati dall'organismo, diventa fondamentale la loro assunzione attraverso una corretta alimentazione.

Il loro equilibrio garantisce un idoneo rapporto tra omega-3 e omega-6 in modo da ottimizzarne le loro proprietà e per prevenire diverse condizioni patologiche.

Purtroppo, l'alimentazione moderna è sovente caratterizzata da una carenza di omega-3, in particolare di DHA, fattore fondamentale per le membrane cellulari che svolge ruoli determinanti specialmente a livello dell'apparato cerebrale favorendone flessibilità e fluidità oltre a garantire il corretto sviluppo neuronale e la plasticità sinaptica.

E' altresì coinvolto nei processi biochimici dell'apparato riproduttivo, oltre che nello sviluppo- maturazione-conservazione del tessuto retinico per una normale capacità visiva. E' assolutamente imprescindibile, unitamente all'EPA, per il corretto andamento delle funzioni cardiache e per i processi di aggregazione piastrinica.

Infatti, secondo studi clinico-epidemiologici, le popolazioni che hanno un'alimentazione ricca di omega 3 hanno una nettissima riduzione del rischio di sviluppare malattie cardio-cerebrovascolari . Tali evidenze trovano spiegazione nella capacità antinfiammatoria degli omega 3, oltre a quella di stabilizzare le membrane cellulari, di ridurre i trigliceridi e l'aggressività del colesterolo LDL pur non riducendone a livello sanguigno i suoi livelli.

Da non sottovalutare anche l'aspetto immunomodulante.

Lo studio "GISSI Prevenzione", svolto su 11.324 persone colpite da infarto miocardico, ha evidenziato come i pazienti trattati con omega 3 presentavano una riduzione degli infarti, della morte improvvisa, degli ictus e della mortalità totale rispetto a quelli che non avevano ricevuto alcun trattamento.

Gli omega 6 invece, acidi grassi polinsaturi di origine vegetale, svolgono un importante ruolo proinfiammatorio e quindi antagonista a quello degli omega 3: proprio per questo motivo acidi grassi omega 3 e omega 6 andrebbero consumati in modo equilibrato mantenendo preferibilmente un rapporto 1:4, cosa quasi impossibile vista l'alimentazione occidentale in essere ed il ridotto consumo di pesce.

Pertanto, se è vero che sia gli omega 3 che gli omega 6 sono necessari per il corretto funzionamento del nostro organismo, è preferibile non esagerare con l'assunzione di cibi ricchi di omega 6 quali legumi, frutta secca, cereali integrali e alcuni oli vegetali, per non avere situazioni di squilibrio.

Una corretta ed equilibrata alimentazione dovrebbe comprendere l'assunzione di frutta, verdura e cibi ricchi preferibilmente di omega-3, tipicamente presenti nel pesce quale sgombro, sardina, acciuga, salmone, tonno, crostacei e olio di pesce o nel tuorlo dell'uovo.

Anche il mondo vegetale fornisce quantità adeguate di omega 3 utilizzando noci, semi di Chia, mandorle, semi di girasole, semi di lino, avocado, riso rosso, semi di canapa, spinaci e microalga Schizochytrium.

Qualora la dieta non fosse in grado di fornire la corretta quantità di omega-3, ecco allora tornare utile il ricorso agli integratori alimentari.

Esistono molteplici prodotti a base di omega 3, omega 3 ed omega 6, precursori degli omega 3, in singola formulazione o associati tra loro piuttosto che a formulati polivitaminici.

Molto utilizzati sono certamente quelli derivati dal pesce.

Ottima fonte sia di EPA che di DHA, hanno però frequentemente problemi di digestione con spiacevole retrogusto di pesce.

Aspetto ancora più significativo è la potenziale presenza di metalli pesanti ed altri contaminanti contenuti nel pesce che potrebbero aumentare lo stato infiammatorio a livello dell'organismo invece che contrastarlo.

Per evitare questa negatività, sarebbero da preferire gli integratori certificati: si tratta di prodotti a base di "olio di pesce ultrapurificato" certificato dalla IFOS - International Fish Oil Standards - istituto Canadese indipendente, riconosciuto a livello mondiale dai principali produttori di omega tre.

Questa certificazione garantisce l'assenza di metalli pesanti come piombo mercurio e cadmio piuttosto che da diossine e PCB (policlorobifenili), rendendo pertanto l'impiego di questi integratori priva di effetti collaterali e di sicura efficacia.

Al di là degli integratori di omega 3 di derivazione animale, ne esistono molti altri di origine vegetale, due dei quali, per la loro specifica efficacia, meritano certamente una menzione particolare.

MICROALGA SCHIZOCHYTRIUM

Fonte ricchissima di acido docosaesaenoico (DHA), ottenuto per estrazione da microalghe originarie della Fossa delle Marianne, garantisce un'elevata quantità costante di DHA, non soggetta alle variazioni stagionali ed ambientali riscontrate nelle fonti derivate dal pesce ed è caratterizzata dall'assenza del tipico retrogusto. Le moderne tecnologie di lavorazione e produzione dell'olio algale non utilizzano tecniche di genetica molecolare, non effettuano tecniche di manipolazione, di ricombinazione o di frazionamento.

Gli integratori prodotti con i derivati di queste alghe sono privi di metalli pesanti e sono assolutamente fruibili da vegetariani e vegani.

Con l'alta disponibilità di DHA, possono favorire una concreta riduzione del rischio di sviluppare malattie cardio-cerebrovascolari oltre che a contribuire al mantenimento della normale funzione cerebrale.

OLIO DI CANAPA

Estratto dai semi della Cannabis Sativa soprattutto con la spremitura a freddo, l'olio di semi di canapa è composto prevalentemente da acilgliceridi (trigliceridi) ed i 2 principali acidi grassi sono l'acido linoleico e l'acido α-linolenico, con una concentrazione totale di polinsaturi che raggiunge l'80% ed un rapporto omega 3 – omega 6 di 1:3, molto prossimo al rapporto ottimale di 1:4.

E' inoltre ricco di vitamina E, steroli, minerali e proteine.

Nelle gocce di estratto di semi di Cannabis Sativa, la presenza di delta 9-tetraidrocannabinolo (delta-9-THC) è ridottissima mentre è alta la concentrazione di cannabidiolo (CBD), che agisce direttamente sul sistema nervoso periferico e sul sistema immunitario, non quindi sul sistema nervoso centrale, evitando pertanto azioni psicotrope.

Ha riconoscimento di sicurezza GRASS (Generally Recognized as Safe) da parte della FDA (Food and Drug Administration - USA -).

Utilizzato ovviamente a dosaggi congrui con età e condizioni di salute specificatamente individuali, sono riportati effetti benefici sia per bambini che per adulti, soprattutto nella prevenzione e nel trattamento delle malattie su base spiccatamente infiammatoria, nella prevenzione degli eventi cardio- cerebrovascolari, per il rafforzamento del sistema immunitario, nella citoprotezione oltre che in caso di stress o grandi sforzi mentali.

Gli integratori a base di cannabinoidi sono privi di metalli pesanti ed utilizzabili chiaramente sia dai vegetariani che dai vegani.

Resta inteso che, prima di utilizzare prodotti a base cannabinoide (CBD), è consigliata una valutazione concorde con il proprio medico di fiducia.

Cani, gatti & C.

La terapia complementare enzimatica negli animali da compagnia

di **Marcello De Fino,**
Medico Veterinario

Continuano a chiamarle “terapie alternative” come se dovessero essere somministrate come ultima scelta, magari solo dopo l’ ennesimo fallimento di chi si ostina ad andare sempre nella stessa direzione, continuando a mietere danni spesso anche irreparabili, alle spalle di poveri pazienti che devono subire dei trattamenti che non portano altro che a far precipitare equilibri ormai pressoché assenti.

Nei nostri amici animali questi fenomeni sono anche più marcati ma soprattutto più rapidi, in quanto tutto in loro è dettato da tempi più ristretti (se vivono meno di noi, si aggravano anche prima). Per questo, da quasi ormai 20 anni, esercito la mia professione in maniera sempre più integrata avvalendomi il più possibile di carte da giocare per cercare di sconfiggere ciò che minaccia la serenità dei miei pazienti e subito dopo dei miei clienti. Tutto parte da una giusta alimentazione, che quando è preparata in casa a partire da una formulazione personalizzata per il nostro beniamino, considerando soprattutto il suo stile di vita e stato sanitario, ci mette decisamente in uno stato di grande vantaggio rispetto a qualsiasi pet food (voi mangereste esclusivamente cibi preconfezionati e per tutta la vita?). Nella mia professione mi avvalgo poi di rimedi omeopatici, fitoterapici e allopatici. Ma le carte da giocare non bastano mai. Un grande aiuto si può ricavare dagli integratori alimentari biodinamici.

Essi favoriscono la regolazione dei metabolismi energetici, il controllo dello stress ossidativo e l’eliminazione delle tossine, attraverso un meccanismo di modulazione enzimatica: come è stato scritto, in effetti, ogni patologia, nessuna esclusa, può essere interpretata in termini di “enzimopatia secondaria” (a tossine, metalli pesanti, stress ossidativo, trasformazione tumorale ecc.).

Potrei citare diversi casi come quello di Billy, cane meticcio maschio di 8 anni il quale è stato curato con protocolli da me formulati (allopatici, omeopatici e fitoterapici) per contrastare una paraplegia molto grave con totale assenza del treno posteriore, dove la diagnostica per immagini aveva permesso di evidenziare una massa infiltrante a livello lombare con molteplici aree di rarefazioni vertebrali, a cui a completamento del piano terapeutico è stato somministrato Citovet (integratore biodinamico) in misura di 1 ml ogni 10 kg di peso (posologia aumentabile anche di molte volte in funzione della gravità del caso, data l’assoluta assenza di effetti collaterali indesiderati). Billy ha reagito in maniera miracolosa e oggi è tornato a correre come prima. Potrei parlare poi di Chicco il “vecchietto” yorkshire di 17 anni, un classico quadro di sindrome di fragilità del paziente anziano con problematiche cardiache, neurologiche e ortopediche che grazie a Citovet continua a fare le sue passeggiatine giornaliere per la grande gioia dei suoi familiari. O ancora potrei parlare di Giulio, golden retriever di 11 anni che prende regolarmente Citovet ogni giorno ormai da circa 6 mesi.

Giulio non si reggeva più in piedi a causa di una infezione trasmessa da vettori. Avevo somministrato diverse cure ma la differenza in positivo si è vista subito dopo qualche giorno dall’inizio del protocollo con Citovet. E’ tornata la voglia di mangiare, di vivere e di scorazzare in giardino. O riferire quanto raccontatomi da amici, a cui avevo suggerito l’impiego anche topico di Citovet: gatti guariti in tempi decisamente più rapidi rispetto alla normalità da importanti ferite a rischio infettivo dietro le orecchie, derivanti da battaglie amorose fra maschi.

Lasciate che i vostri animali vengano curati in maniera integrata e vedrete le differenze. Loro sono il termometro di quanto può accadere in noi a distanza di più tempo. Curiamoci tutti così e tutto il mondo risulterà più sano, l’ambiente in primis. Il mondo è uno e la sua salute comprende quella di chiunque lo vive, dalla più piccola piantina all’ animale più pericoloso (l’ uomo)…

Gli inglesi racchiudono questo concetto in due parole sole: ONE HEALTH.

a cura
di **Lorenzo Federico Radaelli**

Consigli per la lettura

IL SONNO NELLA DONNA, LA DONNA NEL SONNO
Maria Cristina Spaggiari
Mattioli 1885 Editore

Si parla sempre più spesso di "Medicina di genere" e anche il sonno, nella sua fisiologia e nei suoi disturbi, può essere studiato in questa prospettiva: è l'argomento, avvincente fin dal titolo e dalla grafica di copertina, di questo recentissimo volume della Dott.ssa Maria Cristina Spaggiari, fra i massimi Esperti nazionali, Neurologa, sonnologa, membro per quasi un ventennio dell'équipe del Prof. Mario Giovanni Terzano, già Docente presso il Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Parma. Il sonno, il riposo, le sue particolarità, l'alternanza con la veglia, le condizioni patologiche che lo ostacolano e quelle fisiologiche che possono comunque alterarlo, vengono analizzati in funzione della biologia e della sensibilità femminili, con grande precisione specialistica ma anche con un tratto "giornalistico", chiaro e vivace, eccellente esempio di come deve essere la divulgazione scientifica. Un "taglio" accattivante, cercato e ottenuto per stimolare la curiosità del vasto pubblico, non avvezzo a termini specialistici, ma anche di estremo interesse per un Medico di famiglia che voglia approfondire le conoscenze su un tema così attuale e fonte quotidiana di confronto con le pazienti. Non siamo però solo di fronte ad un testo sul sonno: l'Autrice tratta ad ampio respiro le tematiche femminili e, oltre a parlare di problemi di donne in quanto pazienti, ne racconta storie, con interviste in cui colleghe neurologhe, sonnologhe, psichiatre, psicologhe, narrano di sé, raccontando l'amore per la ricerca e la difficoltà nel conciliare l'ambizione professionale e le necessità familiari, le frustrazioni, gli entusiasmi.

Maria Cristina Spaggiari ha di fatto centrato così un doppio obiettivo:

1. riuscire a spiegare in maniera chiara ed esauriente la specificità dei disturbi del sonno "al femminile" e l'importanza di un approccio medico che riconosca la necessità di metodologie differenti rispetto allo standard, orientato sul modello maschile, visto che è ancora oggi su quest'ultimo si basano la maggior parte dei protocolli di cura in ambito neurologico.
2. inserirsi a pieno titolo nel filone della "medicina narrativa", quella per cui non si vuole operare una distinzione netta tra il Medico e l'Uomo.

Leggendo il libro è quasi inevitabile l'accostamento a Oliver Sacks, il Neurologo autore di "Risvegli" e di altri indimenticabili testi, il primo che andò oltre la semplice trattazione medica tresmettendo emozioni strettamente legate all'amore per la propria professione. Maria Cristina Spaggiari va anche oltre, entrando nel grande tema del riconoscimento della centralità della figura femminile nella nostra società: il sonno diventa così solo un semplice esempio, a dimostrare come i ritmi di vita e lavoro, riverberino sulla stessa fisicità della donna, modificandone l'assetto ormonale e rischiando di indebolire la donna e di farla invecchiare precocemente, esponendola a patologie degenerative gravi. Da esempio il sonno diviene poi metafora: solo un modello sociale capace di rispettare il "tempo del riposo" di una donna è davvero in grado di rispettarne la condizione ed il ruolo fondamentale, nella sua crescente complessità sociale.

OGGI SIAMO PIÙ FORTI
FIDIA E SOOFT, UNIONE D'ECCELLENZA.

www.primastudio.it

fidia farmaceutici
SOOFT

PASSIONE, INNOVAZIONE E AUDACIA.
ATTRAVERSO QUESTI VALORI ALIMENTIAMO LA NOSTRA MOTIVAZIONE, CI PONIAMO NUOVI OBIETTIVI, RACCOGLIAMO NUOVE SFIDE. L'UNIONE CON IL GRUPPO SOOFT VA IN QUESTA DIREZIONE: DUE ECCELLENZE ITALIANE CHE SI INCONTRANO E CONTRIBUISCONO ALLA CRESCITA DI UN GRUPPO SEMPRE PIÙ FORTE.

www.fidiapharma.com

a cura di **Daniele Rossignoli**,
Direttore Responsabile di Pianeta Medicina & Salute

Blue Note: un mese di festeggiamenti con #Celebrate15

Paolo Fresu, Tony Levin Stick Men, Joshua Redman, la prima Blue Vinyl Night, Martha Reeves & The Vandellas, Michael Landau, Nick the Nightfly, Toquinho, Scott Henderson ...e molti altri

Marzo è un mese di festa per il Blue Note che festeggia il quindicesimo anniversario del locale con quattro eventi inediti il 3, il 10, il 17 e il 24 tra cui, per la prima volta, una serata interamente dedicata al vinile con la partecipazione di prestigiosi DJ e ospiti italiani e internazionali.

#Celebrate15 porterà con sé anche nuove sculture firmate dal noto artista Marco Lodola all'interno e all'esterno del locale, una linea di merchandising con gadget in edizione limitata e il ritorno del prestigioso Blue Note Award con una doppia premiazione. Blue Note Awards è il riconoscimento che la direzione del Blue Note Milano assegna a musicisti, autori, scrittori, giornalisti o personaggi operanti nel settore musicale che lavorano per la divulgazione della musica e che tutti i giorni vivono la musica per farla conoscere al grande pubblico.

Dopo i live del grande PAOLO FRESU insieme al suo "Devil Quartet" dell' 1 e 2 marzo, e la serata unica di sabato 3 marzo, in cui il trombettista si è esibito sullo stesso palco con due delle sue formazioni storiche e più note: il Quintet e il Devil Quartet e il live di STICK MEN, la grand band progressive rock, in cui militano Tony Levin e Pat Mastelotto, da oltre trent'anni il cuore pulsante della ritmica dei King Crimson (4 marzo), la programmazione del jazz club continua con il live di IVAN PADUART TRIO, composto da Ivan Paduart pianista e compositore, che calcherà per la prima volta il palco del Blue Note, Philippe Aerts al basso e Romain Sarron alla batteria (6 marzo); JOSHUA REDMAN, tra i sassofonisti di riferimento attivi sulla scena jazz internazionale, insieme al Reis-Demuth-Wiltgen Trio, una delle più interessanti formazioni jazz emerse recentemente nella scena europea (7 marzo); BIRÉLI LAGRÈNE, ANTONIO FARAÒ, AMEEN SALEEM, JEFF BALLARD, renderanno omaggio al violinista jazz Didier Lockwood, recentemente scomparso (8 marzo); VIK AND THE DOCTORS OF JIVE, che rivisiteranno i più grandi e amati swing americani e italiani con Vince Tempera come special guest (9 marzo).

Il 10 marzo serata speciale dedicata al vinile, BLUE VINYL NITE, realizzata in collaborazione con Radio Monte Carlo: cinque ore di dj set con alcuni dei migliori nomi della scena internazionale e italiana. Ai piatti si alterneranno Bluey e Francis Hylton degli Incognito, Nicola Conte e i DJ di Radio Monte Carlo Pat Rich e Marco Fullone e presenteranno la serata Nick the Nightfly e Kay Rush. La programmazione riprenderà poi l'11 marzo con il giovane artista partenopeo WALTER RICCI, protagonista non solo come cantante ma anche come pianista, insieme a Michele Bianchi, musicista versatile ed elegante alle chitarre, Daniele Sorrentino al basso, garanzia di classe e solidità, e l'inossidabile Lorenzo Tucci alla batteria; BECCA STEVENS, presenterà dal vivo "Regina", il suo ultimo album, in cui spiccano importanti partecipazioni il 13 marzo; la leggenda del soul e del rythm'n'blues, MARTHA REEVES con la sua band al completo il 14 e 15 marzo; uno dei più grandi chitarristi al mondo, MICHAEL LANDAU: artista solista strumentale, turnista di fama mondiale, maestro di session di registrazioni e "chitarrista dei chitarristi" il 16 marzo. BIRTHDAY PARTY ufficiale del Blue Note, accompagnato dalla musica del quintetto di Nick The Nightfly che si esibirà con Sarah Jane Morris, Karima e altri ospiti a sorpresa il 17 marzo; l'eclettico batterista MARK GUILIANA, alla guida del suo quartetto jazz il 18 marzo; Il trombettista e compositore WALLACE RONEY, protagonista di punta dell'hard-bop, cresciuto sotto l'egida di Miles Davis il 20 marzo; ZARA MCFARLANE, una delle più luminescenti star del jazz contemporaneo grazie alla sua voce calda e avvolgente e alla sua straordinaria tecnica il 22 marzo; il cantautore israeliano SAGI REI, diventato un vero e proprio fenomeno di culto, scalando le classifiche di mezzo mondo, per aver riletto in chiave acustica alcuni tra i più noti successi dance degli anni Novanta il 23 marzo.

Il grande chitarrista e cantante brasiliano TOQUINHO, che ha pubblicato decine di dischi (molti con Vinícius de Moraes e Ornella Vanoni) sarà il protagonista della serata del 24 marzo mentre la serata successiva protagonista JOHN JORGENSON ELECTRIC BAND, il chitarrista virtuoso conosciuto per la folgorante energia dei suoi licks e per la grande selezione di stili musicali che padroneggia con semplice naturalezza. Sarà poi la volta dell'UR-KESTRA il 27 marzo: il gruppo propone musica interamente originale, firmata da ciascun dei componenti del collettivo, Massimiliano Milesi al sax, Gabriele Boggio Ferraris al vibrafono, Andrea Baronchelli al trombone, Luca Pissavini al basso, Michele Bonifati alla chitarra e Filippo Sala alla batteria. Tutti i musicisti coinvolti provengono dalle più svariate esperienze musicali ed appartengono a pieno titolo alle nuove leve del jazz italiano. Il 28 marzo sul palco del Blue Note si esibirà il chitarrista statunitense SCOTT HENDERSON che è arrivato ai vertici della scena musicale jazz-rock e vanta collaborazioni con artisti del calibro di Chick Corea, il violinista Jean-Luc Ponty, i Weather Report e i Tribal Tech, Victor Wooten, e Steve Smith. I BLUE MOKA presenteranno poi il 29 marzo, insieme allo special guest Fabrizio Bosso, il loro omonimo album che raccoglie le diverse anime della band, composta da Alberto Gurrisi all'hammond, Emiliano Vernizzi al sax, Michele Bianchi alla chitarra e Michele Morari alla batteria, ed è una miscela di modern jazz, R&B e funk, con un grande rispetto per la tradizione hammondistica degli anni '60. Il mese si chiude il 30 marzo con l' ITALIAN GOSPEL CHOIR, trenta coristi, quattro musicisti e tanta buona musica e il 31 marzo con ALFREDO RODRIGUEZ, uno dei più talentuosi giovani esponenti dell'esplosiva miscela tra jazz e musica afrocubana, nonché pupillo di Quincy Jones, che si esibirà con il suo trio.

Ad **aprile** sono già molti gli spettacoli in programma tra cui il gran ritorno della NOTTE DEI PUBBLIVORI, tre serate evento dedicate al mondo della pubblicità (5, 6 e 7 aprile); IGUAZÙ ACOUSTIC TRIO composto da Fabio Gianni al piano, Marco Mistrangelo al basso e Alex Battini de Barreiro alla batteria e alle percussioni, accompagnati dalla straordinaria presenza artistica della special guest Paola Folli. Il trio proporrà un live caratterizzato da energiche sonorità afrocubane, contaminazioni jazz, fino ad arrangiamenti personali di cover che fanno omaggio a grandi personalità del latin jazz internazionale (11 aprile); uno dei più autorevoli trombettisti jazz al mondo ROY HARGROVE, un artista che attraverso i suoi progetti si è creato una invidiabile reputazione tra addetti e lavori e pubblico, ritagliandosi così un ruolo di primo piano tra i grandi maestri del jazz contemporaneo (13 aprile); la giovane compositrice FEDERICA FORNABAIO, presenta in uno speciale concerto il suo nuovo album che vede – oltre alle sue nuove composizioni – la presenza di un brano del compositore Ryūichi Sakamoto, "Asience", selezionato dal maestro giapponese espressamente per lei per questo progetto (15 aprile).

I TOWER OF POWER, dagli anni settanta a oggi hanno portato il funk e la black music a livelli di perfezione. La band è composta da Emilio Castillo voce e sax tenore, Stephen "Doc" Kupka al sax baritono, Marc Van Wageningen al basso, David Garibaldi alla batteria, Marcus Scott voce, Roger Smith voce e tastiere, Tom E. Politzer al sax tenore, sax alto, flauto e al clarinetto, Adolfo Acostaalla tromba e al flicorno, Sal Cracchilol alla tromba e Jerry Cortez voce e chitarra (24 e 25 aprile); sarà poi protagonista la tromba di TOM HARRELL, tra le più rappresentative e ammirate del jazz degli ultimi decenni (26 aprile), e per concludere il mese il quartetto di star del jazz italiano ROSARIO GIULIANI QUARTET, composto da Rosario Giuliani al sax, Alessandro Lanzoni al piano, Luca Fattorini al contrabbasso e Fabrizio Sferra alla batteria, che presenterà il progetto discografico "The Hidden Side" (29 aprile) in occasione dell'International Jazz Day.

a cura di **Daniele Rossignoli**,
Direttore Responsabile di Pianeta Medicina & Salute

Musica: le novità di marzo

La Pfm riparte in tour, i Decibel ci riprovano e Red Canzian debutta da solista

Riparte il 2 marzo da Milano (data sold out) l'"Emotional Tattoos Tour" di PFM - Premiata Forneria Marconi, per proseguire a Brescia (9 marzo), Assisi (11 marzo), Roma (12 marzo), Napoli (13 marzo), Taranto (15 marzo), La Spezia (23 marzo), Montecatini (24 marzo) e poi prendere il volo verso il Sud, Centro e Nord America, un tour intenso che oltre a ripercorrere i più grandi successi del loro vastissimo repertorio, presenterà al pubblico anche alcuni brani tratti dal nuovo album "Emotional Tattoos".

Queste le prossime tappe dell'"Emotional Tattoos Tour": 2 Marzo a MILANO (Teatro Dal Verme); 3 Marzo ROTTERDAM-HULL (HMSPROG); 9 Marzo a BRESCIA (PalaBrescia); 11 Marzo a ASSISI-Santa Maria degli Angeli (Teatro Lyrick); 12 Marzo a ROMA (Teatro Olimpico); 13 Marzo a NAPOLI (Teatro Augusteo); 15 Marzo a TARANTO(Teatro Orfeo); 23 Marzo LA SPEZIA (Teatro Civico); 24 Marzo a MONTECATINI (Nuovo Teatro Verdi). Poi sarà la volta del Brasile: 19 Aprile a SAN PAOLO (Espaco das Amaericas); 20 Aprile a PORTO ALEGRE (Auditório Araújo Vianna); 21 Aprile a RIO DE JANEIRO (Vivo Rio); 22 Aprile a BELO HORIZONTE (Cine Brasil); 25 Aprile in Chile CONCEPCION (Teatro de la Universidad de Concepcion); 26 Aprile in Chile SANTIAGO DEL CHILE (Teatro Oriente); 28 Aprile in Argentina a BUENOS AIRES (Teatro Ópera Orbis Seguros); 30 Aprile in Perù a LIMA(Teatro Municipal de Lima); 3 Maggio in Messico a CITTÀ DEL MESSICO (BlackBerry Hall); per poi trasferirsi negli Usa: 6 Maggio a GETTYSBURG – (Majestic Theater); 7 maggio a NEW YORK CITY (Highlineballroom); 8 maggio a CHICAGO (Reggies Rock Club); 12 Maggio a LEGNANO - Teatro Galleria; 16 Maggio SOUTHAMPTON-UK (The 1865); 17 Maggio a LONDRA(02 Academy Islington); 21 Maggio a PESCARA (Teatro Massimo); 22 Maggio a CASANOVA DI CARINOLA.

"Emotional Tattoos", arriva a 14 anni di distanza dall'ultimo album di inediti ed è un album dalle sonorità internazionali che conferma, oggi più che mai, che la band non può essere racchiusa in vecchie e consumate etichette. "Emotional Tattoos", pubblicato contemporaneamente in due versioni diverse tra loro (una italiana e una inglese) trova la sua ispirazione nella visione odierna del pianeta e nel rapporto musica-sogno. Esprime una energia consapevole, capace di abbracciare l'ascoltatore, stimolando nel profondo la sua immaginazione.Non sono solo canzoni, sono tatuaggi emotivi che puoi sentire sulla pelle.

"Emotional Tattoos" è disponibile in diverse edizioni per soddisfare tutte le esigenze di appassionati e non: Nero 2LP+2CD (Vinile versione inglese e doppio cd italiano e inglese), EDIZIONE LIMITATA (solo per l'Italia) Trasparente arancione 2LP+CD (vinile e cd versione italiana), edizione speciale 2CD Digipak (cd versione italiana e inglese / International version), 2CD Jewelcase (cd in versione italiana e inglese / US version), CD Jewelcase (cd in versione italiana / disponibile solo in Italia), Digital album (cd in versione italiana e inglese).

"Emotional Tattoos" si dimostra un album non solo al passo con i tempi, ma proiettato nel futuro fin dall'immagine di copertina (creata da Stefano con il lettering di Mattia Bonora,Concept Aereostella). «Sulla copertina si vede una fantastica nave spaziale guidata da Franz e Patrick, - commenta la band – una nave che ci porta in luoghi mai esplorati prima, accompagnando il pubblico nel nuovo mondo PFM, dove la musica non ha solo un'identità ma si evolve e abbraccia molti generi. "Emotional Tattoos" è un album che lascerà emozioni sulla pelle».

I DECIBEL CI RIPROVANO CON "L'ANTICRISTO"

Reduci dal Festival di Sanremo con "Lettera dal Duca", a 38 anni dalla loro prima partecipazione, i DECIBEL, sono tornati in sala di incisione e hanno dato vita a "L'ANTICRISTO" (Sony Music Italy), Cd e doppio Lp, contenente 13 inediti (compreso ovviamente il brano sanremese). Enrico Ruggeri, Silvio Capeccia e Fulvio Muzio dopo la 'reunion' dello scorso anno sembrano averci preso gusto con questo loro secondo disco tanto da intraprendere anche un nuovo tour che si aprirà il 13 aprile da Senigallallia per poi toccare Torino, Pisa, Vicenza, Roma, Milano e oltre.

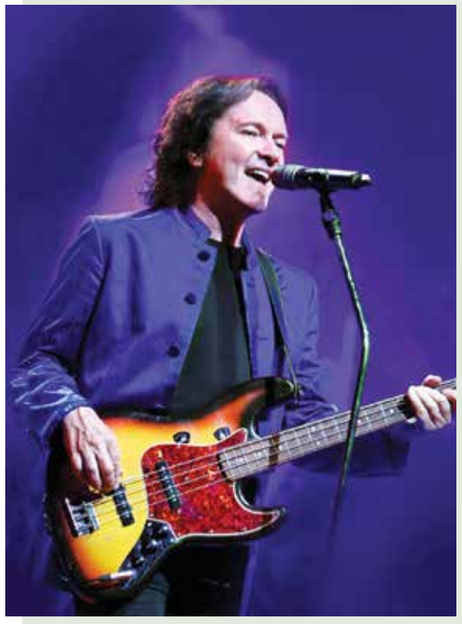
"Faremo dei live così come abbiamo realizzato questo disco, cioè suonando veramente tutti gli strumenti, senza l'aiuto della tecnologia, non facendo cioè fare tutto al computer", spiega Ruggeri che per quanto riguarda il brano sanremese, "Lettera dal Duca" (dedicata a David Bowie)

"l'avventura -sottolinea- non poteva che partire da Berlino, dove i Decibel sono approdati per girare il video della canzone, con la regia di Giacomo Triglia. I mitici Hansa Studios, a due passi dal punto nel quale passava il muro, dove David Bowie scrisse e registrò Heroes e le canzoni della "trilogia berlinese" sono stati il punto di partenza per un "corto" nel quale la band si muove nella parte est della città, tra vecchi fantasmi e nuove suggestioni".

MUSICA: IL DEBUTTO DA SOLISTA DI RED CANZIAN

Dopo la lunghissima reunion dei Pooh del 2016, Red Canzian ha dato il via alla sua seconda vita artistica, prima partecipando alla 68/ma edizione del Festival di Sanremo con il brano "Ognuno ha il suo racconto" e poi con un nuovo disco, "Testimone del tempo", e una lunga tournee durante la quale attraverserà il diversi periodi musicali che hanno caratterizzato la sua lunga vita di artista, guardando sì indietro, alle sue origini, ma sopratutto avanti, intraprendendo una strada tutta sua .

Il disco forse meno rock rispetto al brano sanremese, si avvale di collaborazioni importanti, come quella di Renato Zero per "Cantico" (8 minuti di prog-rock), Enrico Ruggeri ("Per cercare di capire le donne" e "Meravigliamo ancora"), Ermal Meta ("Da sempre" e "La notte è un'alba"), Ivano Fossati ("Tutto si illumina"), Miki Porru ("Ognuno ha il suo racconto", Cosa abbiamo fatto mai" e "L'impossibile").



"Ci ho messo quasi un anno per scrivere e registrare questo album -spiega Canzian- ma probabilmente c'è voluta tutta una vita per 'ricomporlo' dentro di me. In ogni brano, infatti -sottolinea- c'è una traccia di tutta quella musica che ho amato negli anni. Tracce di rock e di blues, delicate ballate acustiche e suoni lontani come quello del sitar, dei violoncelli, o del mellotron, per arrivare al rock progressivo che ho ritrovato in "Parsifal", il mio primo album con il Pooh.

I Pooh, appunto: "la nostra -sottolinea il bassista- è stata una storia bellissima, di amicizia e professionalità irripetibile. Storia però che si è conclusa e adesso per me ne inizia un'altra. Si tratta di una ripartenza nella quale mi sono buttato con coraggio". La sua passione per la musica Red Canzian la trasmetterà anche durante i suoi concerti (partenza il 4 maggio da Padova, poi Brescia, Udine, Bergamo, Torino, Varese, Napoli, Firenze e via via fino a Milano). "Sarà uno spettacolo che parte dalla musica che ascoltavo da bambino alla radio. Canzoni che hanno cambiato il mondo come "Tutti frutti" e "She love you" accompagnate da filmati d'epoca. Voglio prendere per mano la gente -conclude- e per chi lo ha vissuto sarà una sorta di ripasso mentre per chi non c'era in quegli anni l'occasione per conoscere un periodo musicale e un mondo incredibili".

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

Riso e risotti

In cucina non basta solo conoscere gli ingredienti e il loro trattamento termico, ma bisogna anche saper scegliere il giusto utensile per la loro preparazione. Oggi esistono diverse tipologie di utensili di svariate forme e dimensioni con cui cuocere gli alimenti, ma per ottenere risultati specifici è necessario conoscere le loro caratteristiche e la loro reazione con gli alimenti durante la cottura. Per un cuoco è fondamentale sapere quale utensile utilizzare per ciascuna preparazione, la scelta non può essere lasciata al caso perché saper cucinare non significa solo "rendere commestibile e gustoso un determinato alimento", ma anche renderlo sicuro e integro, preservandone il patrimonio nutrizionale. Un alimento spesso presente sulle nostre tavole e che è diventato quasi insostituibile nella ristorazione e per cui è fondamentale una giusta cottura è il riso. Il riso è un cerale molto diffuso nel mondo, mangiato da circa metà della popolazione mondiale. Il suo utilizzo nella ristorazione è di fondamentale importanza sia per la sua versatilità in cucina, sia perché rientra in alcune preparazioni tradizionali della nostra gastronomia. Inoltre, la sua alta digeribilità lo rende adatto all'alimentazione dei bambini e di chi soffre di disturbi legati alla digestione. Il riso è privo di glutine e questo lo rende adatto a soggetti intolleranti e sembra anche essere efficace per diminuire l'ipertensione. Il riso è originario dell'Asia sudorientale, ma è coltivato anche in Italia in particolar modo in Piemonte, Lombardia e Veneto. Le qualità coltivate in Italia sono Carnaroli, Vialone nano, Vialone gigante, Arborio, Roma e Baldo. In commercio si possono trovare altre varietà di riso come Balilla, Basmati, Gange, Glutinoso, Originario, Padano, Paraboiled, Patna, Red, Ribe, Sant'Andrea, Selvaggio, Venere e Integrale.

Conoscere le caratteristiche e le peculiarità di ogni qualità di riso permette di trattarlo con metodi di cottura ben precisi e di ottenere ottimi risultati. Il riso, infatti, non ha una cottura standard: i tempi e i procedimenti variano a seconda della qualità, della varietà e dell'utilizzo. Ad esempio, per ottenere un buon risotto, oltre a seguire alcuni procedimenti fondamentali, bisogna scegliere una qualità di riso con specifici requisiti. Il Carnaroli è la qualità adatta per la preparazione dei risotti grazie al contenuto di amilosio che viene rilasciato durante la cottura e che permette al riso di cuocere in modo uniforme assorbendo lentamente l'acqua per idratarsi e di trattenere al tempo stesso i condimenti. Per la preparazione della Paella, invece, è necessario utilizzare un tipo di riso adatto per cotture prolungate. Il tipo Paraboiled si presta a questo genere di cotture, è un riso facile da cucinare, assorbe meno grassi e ha un' ottima tenuta in cottura, rimane sgranato, si conserva facilmente ed è anche più ricco di sostanza nutritive. Con la dicitura "Parabolied" si indica una qualità di riso che ha subito una serie di trattamenti specifici: prima il risone viene messo a bagno in acqua calda dentro grandi vasche e successivamente trattato a vapore ad alte temperature per poi essere essiccato velocemente. Questo processo fa assumere a questa qualità di riso il caratteristico colore ambrato e grazie al trattamento a vapore le sostanze idrosolubili vengono pressate all'interno del chicco. Il riso Paraboiled trova largo impiego nella ristorazione grazie alla sua versatilità e al suo facile utilizzo, si presta per la composizione di insalate, piatti freddi e di tutte quelle preparazioni che devono essere conservate cotte e per il riso Pilaf. Altro riso di particolare interesse è il Basmati utilizzato per preparazioni tipiche della cucina orientale. Ha un aroma ben marcato ed un intenso profumo, ma date le sue caratteristiche richiede un'attenzione e una cura particolari durante la cottura. Prima di procedere alla sua preparazione è necessario controllare che non ci siano residui esterni e lavarlo con acqua corrente per eliminare l'amido superficiale. L'amido, infatti, crea quella cremosità in cottura che nel riso Basmati è da evitare perché i suoi chicchi una volta cotti devono risultare sgranati. Successivamente il riso deve essere messo a bagno in acqua fredda, che va cambiata fino a che questa non risulti limpida e pulita, e lì lasciato per circa 30 minuti. Questa operazione è necessaria perché il chicco imbevuto d'acqua non si spezzi durante la cottura. Una volta scolato dall'acqua, il riso va tostato e va aggiunta acqua fredda del suo stesso peso, bisogna lasciar prendere il bollore per 7-8 minuti, spegnere la fiamma, aggiustare di sale, coprire il tegame con un coperchio, inserendo tra lo stesso e il tegame un panno di tela, e lasciar riposare il tutto per circa 40 minuti. A fine cottura tutta l'acqua è assorbita dal riso che si idrata lentamente . Se si prolunga la cottura, il chicco tende ad assorbire troppa acqua con il rischio di gonfiarsi eccessivamente con inevitabile perdita di consistenza. Tempi di cottura e quantità d'acqua giocano un ruolo importante per avere ottimi risultati con questo riso che dovrà presentarsi compatto e sgranato, pronto per essere consumato in accompagnamento con altri piatti o saltato al Wok con pesce o verdure.

CONSIGLI PER LA CONSERVAZIONE DEL RISO

Il riso al momento dell'utilizzo deve presentarsi integro, dal colore vivo e privo di odori; per questo la sua conservazione è molto importante e deve avvenire in ambienti asciutti ad una temperatura di circa 18°C, messo sottovuoto o riposto in barattoli di vetro trasparenti, sterilizzati e chiusi ermeticamente. Il riso, infatti, assorbe facilmente gli odori dei recipienti di conservazione e degli alimenti con cui viene a contatto.

CONSIGLI TECNICI PER UNA CORRETTA COTTURA DEL RISOTTO

Una volta un grande Chef di cucina mi disse che il risotto è "un piatto già vestito", affermando "che bisognava solo rovinarlo". Il fascino di un risotto è capace di conquistare anche i palati più esigenti e spesso molti Chef presi da un eccessiva creatività trascurano particolari della sua preparazione molto importanti con il rischio di compromettere la cottura e il suo sapore. Per la preparazione del risotto è consigliabile utilizzare un utensile in rame stagnato: questo materiale, infatti, grazie alla sua alta conducibilità termica, ha la proprietà di distribuire il calore in modo regolare e costante durante tutta la fase di cottura, permettendo all'amilosio contenuto nel riso di fuoriuscire in modo graduale, uniforme e senza sbalzi di temperatura. Altro requisito da considerare è la scelta del diametro del materiale di cottura, infatti, per preparare un risotto è necessario utilizzare un tegame largo

Cotto & Mangiato

a cura di **Giuseppe Manolo Bontempo**,
Docente Istituto Magnaghi (Salsomaggiore Terme), Chef e Ricercatore

e dai bordi né troppo alti né troppo bassi per avere una giusta evaporazione del liquido durante la cottura. Durante la fase di preparazione il riso non va mai coperto perché la funzione del coperchio viene svolta dalla massa stessa di riso che si trova in superficie. Nella preparazione del risotto la tostatura è la fase iniziale di cottura e deve essere fatta in tegame ad alte temperature e con una base di soffritto di cipolla tritata in olio o burro. La tostatura permette al riso di trattenere al suo interno l'amido e tutte le sostanze nutritive. La cipolla, rosolata nel grasso prima della tostatura, grazie alla Reazione di Maillard, conferisce al riso sapori e aromi particolari. Durante questo procedimento è fondamentale non smettere mai di mescolare per distribuire bene il riso, per ottenere una tostatura omogenea e per far si che il riso non si attacchi al tegame. Successivamente, bisogna bagnare il riso con del vino bianco secco per provocare uno shock termico che isoli il chicco così da saldare l'amido al suo interno. L'aggiunta di vino bianco, inoltre, conferisce al riso quella nota acida che permette di equilibrare i sapori a fine cottura. Una buona tostatura garantisce una completa ed omogenea distribuzione dell'amido e preserva la compattezza del chicco durante tutto il processo. Dopo la tostatura avviene la cottura vera e propria del riso con l'aggiunta di brodo caldo che il chicco assorbe gradualmente. Il brodo è un ingrediente fondamentale per la preparazione del risotto e può essere di carne, per risotti con ingredienti vari, di pesce, per risotti a base di pesce, oppure vegetale, per la crescente platea dei vegetariani o per i gastropatici in cui notoriamente il brodo di carne è controindicato. Deve essere schiumato e filtrato prima del suo utilizzo. La giusta quantità di brodo gioca un ruolo determinante, non deve essere abbondante rispetto al riso, ma deve appena ricoprirne la superficie per evitare che l'amido del riso si diluisca troppo nel liquido con il rischio di disperdere elementi leganti e di ottenere un riso bollito e non cremoso. Per avere una cottura omogenea ed uniforme, l'ebollizione del brodo deve essere costante. Se poi durante la cottura si prevede l'aggiunta di ingredienti per completare la preparazione, questi devono essere assemblati a caldo per non compromettere la continuità termica e per evitare di ritrovarsi chicchi di riso crudi, rugosi al palato o slegati tra di loro. Il riso sottoposto a un trattamento termico in ambiente umido tira fuori tutto l' amido dal suo chicco che permette di ottenere un prodotto cremoso, compatto e lucido. L'ultima fase di cottura del risotto è la mantecatura, che consiste nell'aggiungere al riso già cotto del burro e del formaggio grana per diluire l'amido al suo interno in modo da renderlo fluido e cremoso. Per una buona riuscita di questa operazione, la temperatura del riso deve essere di circa 80°C, motivo per cui questo procedimento viene fatto a fuoco spento. Il burro per mantecare il riso deve essere freddo per permettere uno shock termico tra il riso e il burro che servirà a conferire lucentezza e stabilità al prodotto. Dopo la mantecatura bisogna lasciar riposare il riso per qualche minuto per permettergli di assorbire il liquido restante e per stabilizzare la sua temperatura. Un risotto è pronto quando il chicco sotto la pressione dei denti si taglia ma non si spezza, opponendo ancora una certa resistenza; inoltre, deve presentarsi cremoso, lucente, consistente, compatto , gustoso e all'onda.

CITOZYM®

Capostipite di una nuova classe: Integratori Alimentari Biodinamici (IAB), fondamento della Terapia Complementare Enzimatica, "Nuovo Paradigma di ogni strategia medica"

Prof. S. Lenzi: "La terapia Complementare Enzimatica con preparati biodinamici" – Pianeta Salute 189, 20-21, Nov. 2016

Citozeatec S.r.l. Via Lambro, 7/8 - 20068 - Peschiera Borromeo
Tel: +39 02 518l22252 / +39 02 55305792 - Fax: +39 02 55305637
Numero Verde: 800.46.21.10 – e-mail: info@citozeatec.it

www.citozeatec.it

Arriva il pacemaker anti-dolore

Ammalarsi di dolore e smarrire se stessi, nel pieno della propria vita sociale e lavorativa. Un giorno dopo l'altro, tormentati da un 'fantasma' onnipresente che costringe a rinunce continue. Si può combattere per anni senza vedere la luce, collezionando fallimenti terapeutici, perdendo la speranza. Sono soprattutto donne, con un'età non superiore ai 50 anni, le vittime predilette del dolore cronico che in Italia colpisce una persona su 4, portando il Belpaese sul podio d'Europa, terzo dietro Norvegia e Polonia. Un carico di sofferenza che diventa anche costo socioeconomico e pesa sul Pil per il 2,3%. Nell'era dei robot e dell'Internet of things, in cui anche gli oggetti prendono vita e dialogano in un mondo digitale, per i casi più difficili si è battuta la via dell'approccio hi-tech.

I passi avanti sono stati tanti. L'ultimo lo racconta Medtronic, che a Milano ha presentato nel corso di un incontro alla Triennale un nuovo sistema intelligente che ruota intorno a quello che i suoi creatori definiscono lo "stimolatore midollare impiantabile più piccolo del mondo". Pacemaker anti-dolore, mini-scosse su misura per neutralizzare la sofferenza cronica. Parola d'ordine: terapia antalgica personalizzata, modulata sulla base delle esigenze del paziente. La nuova piattaforma della multinazionale americana si chiama Intellis* e, oltre al dispositivo medico, include un applicativo di gestione della terapia direttamente accessibile da un tablet (Samsung S2).

Il sistema per la gestione del dolore cronico è già disponibile in Italia, i primi impianti - una quindicina - sono stati eseguiti tra gennaio e febbraio in diverse strutture: all'ospedale generale regionale Miulli di Acquaviva delle Fonti (Bari), all'ospedale di Garbagnate Milanese, al Sant'Andrea di Roma, all'ospedale dei Colli di Napoli, al S.S. Annunziata di Chieti e all'Irccs Crob di Rionero in Vulture (Potenza).

I vantaggi legati alla nuova tecnologia di neurostimolazione midollare messa in campo, elencano gli esperti, vanno dalle performance della batteria, che si ricarica da zero al massimo in circa un'ora, fino al monitoraggio più agevole e alla programmazione avanzata della stimolazione. E ancora alle dimensioni ridotte: un pacemaker del dolore miniaturizzato equivale a tempi chirurgici per l'impianto sottocute - e di ripresa per il paziente - più veloci. Uno tra i primi impianti in Italia è stato eseguito su una donna: 59 anni, di cui 8 in lotta con il dolore provocato "da una Failed Back Surgery Syndrome, in trattamento inefficace con oppiacei, anticonvulsivanti e antidepressivi", racconta Vito Petruzzelli, direttore della Terapia del dolore e cure palliative al Miulli di Acquaviva delle Fonti.

La neurostimolazione midollare, spiega lo specialista, "consiste nella stimolazione elettrica selettiva del midollo spinale tramite elettrocateteri impiantati nello spazio epidurale e connessi a un generatore di impulsi: un vero e proprio pacemaker del dolore. Siamo riusciti a effettuare l'intervento chirurgico di impianto in un minor tempo e, viste le ridotte dimensioni dello stimolatore, il posizionamento è stato più agevole e meno invasivo per la paziente. Niente fili o dispositivi collegati, solo wifi. E, ancora, minor ingombro e impatto psicologico. Sono questi i vantaggi evidenziati durante la fase di stimolazione provvisoria".

Un passaggio importante perché permette di verificare se la terapia è efficace sul paziente, chiarisce Petruzzelli. "L'impianto avviene in due fasi: la prima è la fase di test che ci permette di stimolare selettivamente il midollo spinale e di capire quanto la neurostimolazione incide sul dolore. Se otteniamo una riduzione di più del 50% o l'eliminazione anche dell'uso di farmaci, possiamo passare alla seconda fase in cui viene posizionato il generatore d'impulsi e collegato all'elettrocatetere. La nuova piattaforma si è rivelata utile per questa doppia procedura perché permette un maggior comfort per il paziente". Quanto ai vantaggi per il medico, l'esperto cita "controlli clinici e medicazioni più semplici, con minor rischio di infezioni". Il sistema permette di personalizzare la terapia - perché l'area del dolore varia a seconda della posizione assunta - attraverso la regolazione automatica della somministrazione del dosaggio corretto nel punto giusto.

Fra le prime pazienti trattate con Intellis* c'è anche "una giovane donna che soffriva di dolore lombare in esiti di plurimi interventi della colonna vertebrale". A fare il punto su questo caso è Michele Sofia, direttore del Dipartimento funzionale interaziendale di cure palliative e terapia del dolore dell'Asst Rhodense di Garbagnate Milanese: "L'aspetto più rivoluzionario - spiega - è la possibilità di ottimizzare il trattamento di neurostimolazione grazie ai report condivisi e consultabili. Il sistema utilizza funzionalità avanzate per monitorare e registrare 24 ore su 24, 7 giorni su 7 l'attività del paziente, quale indice indiretto dell'efficacia del trattamento terapeutico di neurostimolazione midollare".

Oggi questo approccio viene raccomandato ai pazienti con dolore cronico neuropatico da danno dei nervi periferici, neuropatia diabetica, insuccesso della chirurgia vertebrale, nevralgia posterpetica, lesioni parziali del midollo spinale, sindrome dolorosa dell'arto fantasma, lesioni del plesso brachiale, dolore ischemico degli arti e angina pectoris grave, e da dolore delle sindromi regionali complesse.

Per Sofia "i vantaggi di questo sistema" sono soprattutto "la migliorata versatilità di programmazione delle diverse tipologie di stimolazione midollare e in termini di comfort per il paziente le ridottissime dimensioni del device impiantato". La miniaturizzazione del dispositivo rende infatti più semplice e meno traumatico il posizionamento sottocute. Altro aspetto evidenziato dagli esperti è che il nuovo sistema è dotato di una tecnologia che consente ai pazienti con elettrostimolatore midollare "il massimo accesso possibile alla risonanza magnetica nucleare, in qualsiasi distretto dell'organismo". Un esame al quale l'82% di loro dovrà sottoporsi, secondo studi scientifici (Spine 2015), nell'arco dei successivi 5 anni dopo l'impianto.

L'esperto: "Encefalopatia epatica si combatte così"

"L'encefalopatia epatica è una condizione clinica complessa, molto debilitante, che richiede un approccio multidisciplinare. E' caratterizzata da sintomi neuropsichiatrici che si manifestano in concomitanza a insufficienza epatica acuta o cronica. Ha un grande impatto sulla vita di chi ne è affetto e sulle famiglie dei pazienti: gli episodi sono debilitanti, spesso improvvisi, minano l'autosufficienza del paziente e richiedono ospedalizzazione ed elevati costi sanitari. Ma è possibile mettere in campo la profilassi per ridurre disturbi e ricoveri". Lo assicura Ferruccio Bonino, ordinario di Gastroenterologia all'università di Pisa e senior researcher dell'Istituto di biostrutture e bioimmagini (Ibb) del Cnr.

"Circa il 20% dei pazienti affetti da cirrosi epatica ospedalizzati in Italia - ricorda - presentano encefalopatia epatica e quasi il 40% dei pazienti ricoverati lo saranno nuovamente entro un anno per cause correlate all'encefalopatia. I fattori precipitanti sono innanzitutto lo scompenso della cirrosi epatica, l'introduzione massiva di sostanze proteiche e soprattutto la composizione del microbiota intestinale, che favorisce l'assorbimento dei prodotti del metabolismo proteico e l'aumento dell'ammonio, fortemente implicato nella genesi dell'encefalopatia. L'American Association for the Study of Liver Diseases e la European Association of the Study of the Liver raccomandano un trattamento profilattico dopo la risoluzione di un episodio di encefalopatia conclamata, per ridurre il rischio di recidive".

"La profilassi comporta, oltre che attenzioni dietologiche - descrive Bonino - il mantenimento dell'equilibrio del microbiota intestinale in modo da evitare il fenomeno encefalopatico. Questo si ottiene somministrando per esempio dei disaccaridi, che eliminano parte dell'ammonio, o con la modifica del microbiota attraverso antibiotici non assorbibili che svolgono la loro funzione solo nel tratto intestinale".

"In particolare la rifaximina - precisa l'esperto - un antibiotico di grande valore perché appunto non viene assorbito e non ha effetti collaterali. Oggi in Italia è presente un nuovo farmaco a base di rifaximina 550 mg che, somministrato 2 volte al giorno, per almeno 6 mesi, ha dimostrato di ridurre del 58% il rischio delle recidive di episodi di encefalopatia epatica. Con un risparmio che il sistema sanitario inglese ha stimato in circa 6.000 euro a paziente. E c'è anche un miglioramento della qualità di vita: sono state misurate performance molto pragmatiche come la capacità di guida e si è visto che il trattamento profilattico migliora nettamente la performance psicologica, intellettiva e operativa del paziente".

Tumore prostata, Italia in prima linea per nuova terapia a ultrasuoni

Una tecnica innovativa, descritta come una vera e propria rivoluzione nella diagnosi precoce per la cura del cancro alla prostata. E' la terapia a ultrasuoni focalizzati guidati da risonanza magnetica (MRgFUS), grazie alla quale oggi è possibile non solo individuare, ma anche trattare con estrema precisione, e in modo non invasivo, forme tumorali localizzate preservando la qualità della vita dei pazienti. Dei risultati clinici e degli sviluppi futuri della tecnica si è parlato in occasione del convegno 'Prostate Cancer: See & Treat', che si è tenuto a Roma presso il Centro congressi Università Sapienza, e ha riunito i maggiori esperti radiologi e urologi italiani e internazionali. In Italia il Policlinico Umberto I, che da qualche anno utilizza con successo gli ultrasuoni focalizzati per la cura dei fibromi uterini e il trattamento di lesioni ossee benigne e maligne, li ha già applicati in passato in alcuni casi di lesioni alla prostata.

"Negli ultimi anni la risonanza magnetica ha rivoluzionato l'imaging della prostata, consentendo di identificare i piccoli focolai neoplastici nel contesto di una ghiandola che è di dimensioni molto piccole, contrariamente a quello che si faceva fino a qualche anno fa in cui invece era necessario effettuare delle biopsie ad alto raggio - spiega all'AdnKronos Salute Carlo Catalano, direttore del Dipartimento di Scienze radiologiche del Policlinico Umberto I di Roma - Alla luce della capacità estremamente elevata della Rm di identificare anche piccoli noduli, sì è pensato di utilizzare questa tecnica anche per la guida di trattamenti mirati sulla ghiandola prostatica, evitando così metodiche invasive, per esempio la prostatectomia. Si è quindi pensato di accoppiare la Rm con tecniche che determinano un incremento della temperatura nel focolaio neoplastico, generato da onde di varia energia, come ad esempio quelle sonore nel trattamento a ultrasuoni focalizzato sotto guida della risonanza magnetica".

A chi è rivolta questa terapia? "Non è indicata per tutti i pazienti - puntualizza Catalano - ma solamente in quei soggetti che hanno una malattia cosiddetta focale, per cui limitata a piccoli focolai all'interno della ghiandola prostatica. E' quindi fondamentale una valutazione multidisciplinare del paziente, non limitata all'urologo o al radiologo. L'Umberto I è stata la prima struttura in Italia a installare un sistema di ultrasuoni focalizzati sotto guida della risonanza ad alto campo magnetico, circa 7 anni fa. Tuttavia, l'esperienza per quanto riguarda la prostata è minore, circa 3 anni. I risultati sono molto soddisfacenti, anche se non ci sono studi a lungo termine essendo la tecnica innovativa. Per il futuro ci attendiamo prospettive di miglioramenti sempre maggiori per il paziente".

I trattamenti a ultrasuoni focalizzati guidati da risonanza magnetica hanno ottenuto di recente l'autorizzazione dall'Unione europea per la cura dei tumori alla prostata, e a breve partirà presso l'Umerto I un trial clinico che prevederà il trattamento di pazienti affetti da carcinoma prostatico con la tecnologia MRgFUS, che saranno controllati durante l'intero follow-up sia clinicamente sia con esami di Rm multiparametrica.

Ad oggi sono un migliaio gli esami alla prostata effettuati ogni anno dell'équipe dell'Unità prostatica del policlinico capitolino, coordinata da Valeria Panebianco che sottolinea come la risonanza magnetica multiparametrica abbia determinato "una rivoluzione del carcinoma della prostata. Prima - ricorda - la diagnosi veniva effettuata solamente con i valori del Psa e direttamente con la biopsia, mentre oggi l'introduzione di questa metodica innovativa ha fatto sì che la risonanza stessa entrasse nelle linee guida internazionali".

"Grazie alle caratteristiche della Rm che consistono in un dettaglio anatomico importante e tecniche funzionali per determinare le caratteristiche del tumore - evidenzia l'esperta - è possibile effettuare una diagnosi precoce. Questo significa indirizzare il paziente a una biopsia mirata. La forza di questa metodica è quella di effettuare una identificazione della lesione maligna, di bioptizzare quella stessa zona e soprattutto trattarla in maniera precisa e mininvasiva".

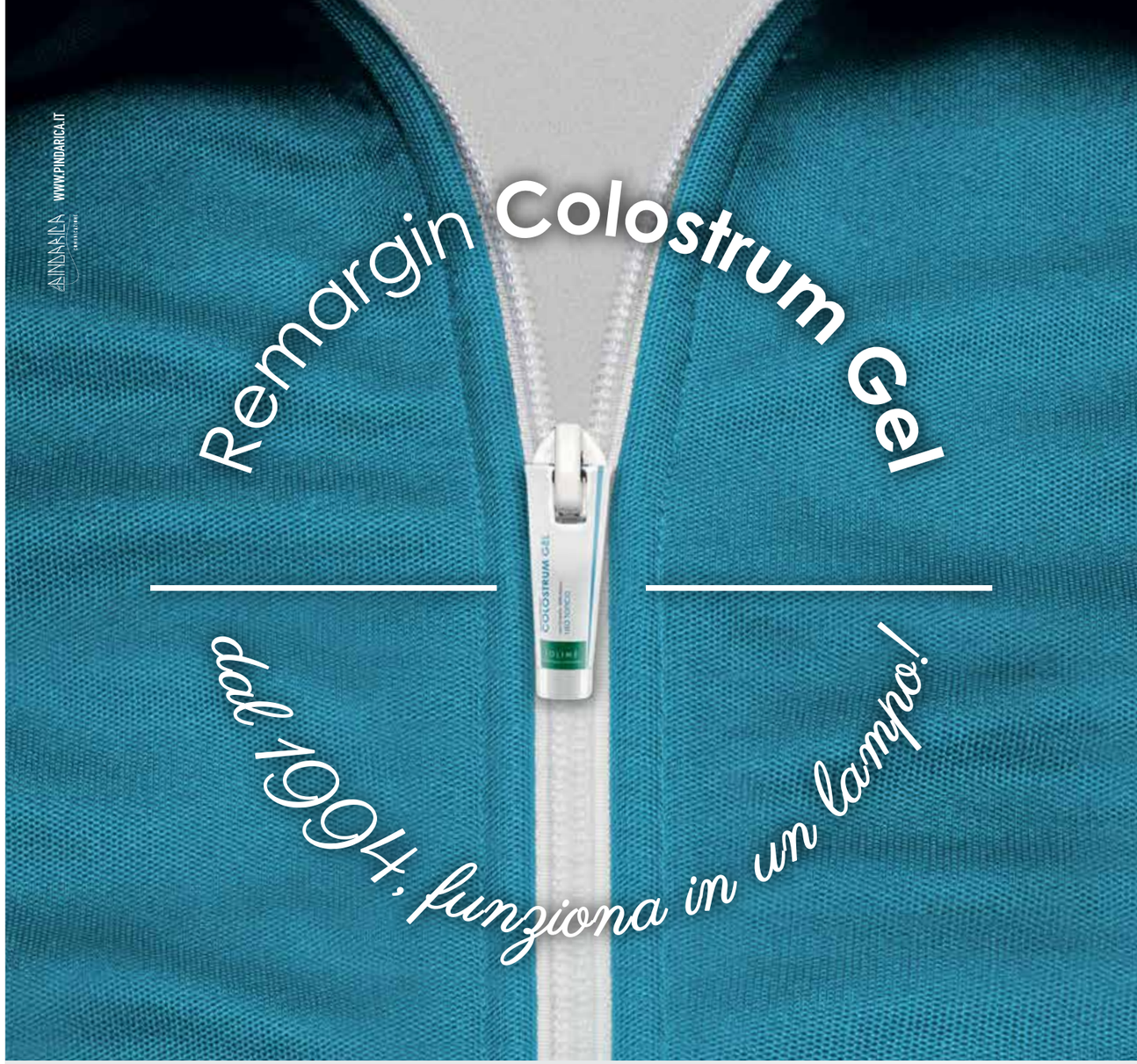
Prossimamente su Pianeta Medicina & Salute

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- *Nuove opportunità Italia-Cina*
- *Kisel di Izotov: la salute dall'avena fermentata*
- *Disinfezione nella filiera alimentare*
- *Integrazione salina ed enzimi*
- *PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente*
- *Peter Gariaev e il DNA fantasma*
- *Il metodo Kousmine*
- *Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo*
- *Pianeta acqua*
- *Biorisonanaza*
- *La verde Irlanda*
- *Ricordo di Gualtiero Marchesi*
- *Alimentazione e patologie croniche*
- *Produzione alimentare, salute dell'ambiente e salute umana*
- *Morbo di Parkinson*
- *Le basi molecolari del Cancro*
- *Lievito-madre e grani antichi: alle origini del Pane*
- *Donna e Dolore*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Nascono i Comitati Tecnico Scientifici del Centro Italiano di Ricerche in Neuroscienze Avanzate (CIRNA)*
- *Asse intestino-cuore*
- *Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire*
- *UNESCO: i 53 siti italiani Patrimonio dell'Umanità*
- *Glutine: facciamo chiarezza*
- *Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro*
- *Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura*
- *Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana*
- *Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci*
- *Enzimopatie secondarie: il fattore unificante in Medicina*
- *Adattogeni naturali*
- *La Memoria dell'Acqua*
- *Omeopatia*
- *Osteopatia animale*
- *Omotossicologia*
- *Luppolo, Silicio e prevenzione dell'Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*

In primo piano:

Intervista al Prof. Stefano Loscialpo, nuovo Presidente A.Na.M.



In caso di cute lesa, irritata o sulle pelli più delicate, usa Remargin Colostrum Gel.

È un preparato a uso topico completamente naturale.
Il colostro, utilizzato fin dall'antichità per le sue proprietà immunostimolanti e protettive, favorisce la corretta cicatrizzazione e accelera la ricostituzione di pelle e mucose.

È un potente riepitelizzante.
I test in laboratorio sulla cute lesa ne confermano l'efficacia in termini di neutralizzazione del danno, incremento dello spessore del tessuto e visibile ricostruzione epiteliale.

Privo di conservanti e allergeni,
è un prodotto sicuro per la pelle di bambini e anziani.
E funziona in un lampo!

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Scopri di più su: **www.colostrumgel.it**

infinity biotech

Tecnologia nella Disinfezione

i|mini i|basic i|evo

Technology in Disinfection

infinity biotech
Via Madre Teresa di Calcutta 7/9
29122 Piacenza - italy
Tel. +39 0523 1860316
Fax +39 0523 1860317
info@infinitybiotech.com

NUMERO VERDE H 24
800 945 935