



PRIMO PIANO

Abbronzatissimi

Tutto quello che devi sapere su rischi e benefici del sole

- C'è più gusto in un gelato I valori nutrizionali e le proprietà organolettiche
- Lavorare stressa I rischi di una vita sotto pressione
- Gambe stanche I rimedi dell'omeopatia
- Il palio del Golfo

**SANDOZ**

A healthy decision

**FARMA
GRUPPO***News*

NOTIZIE PER TE

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE

ALLERTA RAGGI UVA: CAUSA DI DANNI CELLULARI E ALLERGIE SOLARI



ANTHELIOS XL

Alta protezione, rinforzata contro i raggi UVA.

Intolleranze solari. Irradiazione solare intensa. Fotosensibilizzazioni.

Anti UVB-UVA in superficie. Anti danni cellulari nel cuore dell'epidermide. Protezione UVB/UVA Ultra* ampia e fotostabile grazie ai filtri Mexoryl® SX e XL. L'estratto attivo di Senna Alata è associato all'azione dei filtri contro i danni cellulari a lungo termine. Disponibile in crema, latte, spray.

LA ROCHE-POSAY. L'IMPEGNO DERMATOLOGICO.

*UYA ULTRA: SPF/PPD ≤ 2,5 (Index UVA = PPD 30)



Un'estate per ricaricarsi

Cari lettori,

È finalmente arrivata l'estate, con le sue giornate piene di luce e le sue serate lunghe e calde.

È finalmente arrivata la fine della scuola con le sue solite "grandi battaglie" all'uscita. Musica e costumi da bagno per tanti, tantissimi ragazzi che qui a Torino, come a Verbania o Genova hanno poi "invaso" le fontane nelle piazze.

È finalmente arrivato il tempo delle vacanze anche sul lavoro dopo mesi difficili che hanno obbligato tutti noi a confrontarci con una crisi economica di cui tanto si parla e di cui tanto poco si capiscono le soluzioni.

È finalmente arrivato il momento di prendere più tempo per noi e per uscire all'aria aperta.

Parleremo allora del sole, di quale deve essere una corretta esposizione e di quali consigli può darci il dermatologo. Insieme poi ad alcune indicazioni sui rimedi naturali per i piccoli problemi di salute legati alla stagione calda.

Grazie ai nutrizionisti, poi, parleremo anche di un alimento molto gradito a grandi e piccini: il gelato! E andremo a scoprire le verità su coni e coppette.

In questo tempo di vacanze proviamo anche a ripensare alle difficoltà che possiamo trovare sul posto di lavoro, dove spesso dobbiamo confrontarci con i colleghi in situazioni anche di forte stress.

Ascoltiamo allora i consigli dello psicologo su questa situazione di stress lavoro correlato e anche quali rimedi l'omeopatia ci può offrire.

Buona lettura a tutti e buona estate!

Roberto Emer



PRIMO PIANO

- Abbronzatissimi ma senza rischi

pag. 4

LA SALUTE A TAVOLA

- C'è più gusto in un gelato

pag. 10

FOCUS

- "Lavorare stressa"

pag. 12

- Una vita sotto pressione costante

pag. 14

L'ALTRA MEDICINA

- La ricetta omeopatica per lo stress

pag. 15

- Gambe stanche

pag. 16

APPUNTAMENTI

- La Spezia come Siena

pag. 17

- Turin Marathon La supergara

pag. 18

Farmagrappo News - Notizie per Te

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmagrappo
Via Sant'Anselmo, 14 - 10125 Torino
www.farmagrappo.org
info@farmagrappo.org

In attesa di registrazione presso
il Tribunale di Torino

Tiratura

50.000 copie

Direttore responsabile

Roberto Emer

Comitato di redazione

Marco Aggeri
Roberto Bruno
Roberto Guazzo
Roberto Mutti

Hanno collaborato

Silvia Baglioni, Franco Barbero, Anna Coppo,
Gigliola Rosso, Marco Tomassini, Antonio
Tripodina

Progetto e realizzazione grafica

SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3/5 - 10136 Torino

Concessionario pubblicità

SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3/5 - 10136 Torino
www.sgi.to.it - info@sgi.to.it
tel. 011 35 99 08 - fax 011 329 06 79

Stampa

Arti Grafiche Giaccone Srl

Chiuso in tipografia il 25 giugno 2009

Abbronzatissimi ma senza rischi

Luglio è mese della "prova costume". Preoccuparsi del proprio peso corporeo è giusto, farlo alla vigilia delle vacanze comprensibile. Ma non è l'unica attenzione da prestare, pensando all'abbronzatura dell'estate. Ce lo ricorda il dottor Gian Marco Tomassini, specialista in Dermatologia, Venereologia e Chirurgia Plastica e Ricostruttiva all'Azienda Ospedaliera di Perugia.

Dottore, quali sono i rischi e i benefici del sole?

La luce del sole stimola il rilascio degli ormoni del buonumore, ha effetti benefici sul sistema immunitario e rinforza le ossa con la conversione del colecalciferolo in diidrossi-colecalciferolo, cioè la forma attiva della vitamina D, indispensabile per fissare il calcio sulle ossa. Nella bella stagione sia la psiche sia il fisico risentono dei vantaggi della maggiore esposizione alla luce del sole.

Però?

Il sole fa invecchiare la pelle, può lasciare macchie su di essa, o esporla al rischio di tumori. Inoltre può sfibrare i capelli e creare problemi agli occhi.

Qual è il consiglio principale?

Evitare l'esposizione eccessiva: meglio farlo in maniera graduale, evitando le ore centrali della giornata (dalle 12 alle 16), in cui vi è la massima irradiazione. Occorre poi scegliere una crema solare con fattore di protezione

adeguato al proprio tipo di pelle, tenendo anche conto dell'intensità di irradiazione alla quale ci si deve esporre.

Che cosa significa?

L'intensità dei raggi solari varia in funzione delle condizioni meteorologiche e anche della latitudine: zona temperata, tropicale, equatoriale... Da non sottovalutare neppure l'altitudine: in montagna, salendo di quota, l'aria diventa più rarefatta e le radiazioni solari crescono di intensità.

Troppo sole accelera l'invecchiamento?

Che il sole sia il principale artefice dell'invecchiamento cutaneo è una verità. All'invecchiamento naturale, dovuto all'età e geneticamente determinato, si aggiungono infatti fattori costituzionali come la mimica del viso, ormonali come la menopausa precoce, ma anche ambientali come il fumo, gli stili di vita, e, appunto, il sole. Il danno dei raggi ultravioletti emessi dal sole, e ancor più dalle lampade UV, tende ad accumularsi mano a mano che aumenta il tempo di esposizione. Inoltre, la pelle ha una sorta di "memoria solare", che provoca di anno in anno l'incrementarsi del danno. La somma di questi danni si concretizza nel fenomeno di photo-aging o foto-invecchiamento, un processo che si sovrappone al normale processo di invecchiamento cutaneo biologico e si rende evidente con i segni tipici che lo caratterizzano: rughe, macchie scure, ecc...



Le sei regole d'oro

Anche con le creme protettive solari, comunque... alcune regole sono necessarie. La sovraesposizione al sole è pericolosa.

- Proteggersi anche all'ombra;
- Evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata;
- Non esporre i neonati e i bambini piccoli direttamente al sole;
- Proteggete sia voi stessi che i bambini con cappelli, occhiali da sole e indumenti;
- Scegliere un indice di protezione adatto al proprio tipo di pelle;
- Applicare il prodotto prima dell'esposizione e rinnovare frequentemente l'applicazione, soprattutto dopo aver nuotato, sudato o essersi asciugati.





Cosa c'è di vero nella convinzione che il sole di maggio sia diverso da quello di agosto?

Il sole di maggio scotta meno di quello di agosto, ma è altrettanto pericoloso. Con la differenza che a maggio il corpo è ancora impreparato a prendere il sole, venendo da mesi di non esposizione. **Il sole della montagna è diverso da quello del mare?** Proprio come al mare, la nostra pelle ha bisogno di essere protetta anche in montagna. In inverno, il riflesso del sole sulla neve e sul ghiaccio rende ancora più pericolosa l'esposizione. Anche durante la stagione estiva, i raggi del sole sulle vette, persino quelle meno alte, possono essere pericolosi.

E il sole della Liguria è diver-

so da quello della Sicilia?

Ad ogni latitudine cambia l'inclinazione dei raggi solari e la loro potenza. Per questo motivo da qualche anno è stato introdotto in Italia l'Indice Universale della Radiazione UV solare (UV-INDEX): uno strumento finalizzato alla riduzione del rischio associato con l'eccessiva esposizione alla radiazione ultravioletta. Dal 2003 questo indicatore viene riportato da vari mezzi d'informazione italiani sotto forma di bollettino che contiene il valore massimo dell'indice previsto nell'arco della giornata per le diverse località o aree geografiche. L'indice UV parte dal valore 0 per crescere: più è alto più è elevata la possibilità che la radiazione possa creare danni a pelle e occhi.

Parliamo di pelle dei bambini, dottor Tomassini...

Nei primi dodici mesi di vita la pelle dei neonati è molto delicata: i bimbi di questa età vanno sempre tenuti al riparo dai raggi diretti del sole. Anche se sono sotto l'ombrellone, ricordarsi di mettergli una crema ad ampio spettro, che protegge quasi completamente dal sole e da fastidiose irritazioni. Le ore indicate per l'esposizione al sole sono quelle del primo mattino e del tardo pomeriggio. Occorre, poi, proteggere sempre i bambini, indipendentemente dal tempo atmosferico. Si deve utilizzare un prodotto solare con filtro protettivo dai raggi UV-A e UV-B. Nei prodotti per l'infanzia, il fattore di protezione dagli UV-B è in genere molto alto, e comun-

Qual è il tuo fototipo

Il fototipo classifica la pelle in base alla reazione successiva all'esposizione ai raggi ultravioletti.

È molto importante che ognuno conosca il proprio fototipo per esporsi al sole in modo corretto.

Si riconoscono 6 fototipi:

Fototipo I: persone con carnagione molto chiara e con efelidi, occhi chiari. La pelle è molto sensibile e sviluppa eritema quasi immediato dopo l'esposizione al sole senza protezione. Raramente si sviluppa abbronzatura.

Fototipo II: persone con carnagione chiara, spesso con efelidi, capelli biondo scuro o castano chiaro. La pelle è sensibile, sviluppa spesso eritema e si scotta facilmente. L'abbronzatura di questo fototipo è leggera.

Fototipo III: è il più comune. Persone con carnagione bruno - chiara, capelli castani, occhi chiari o scuri. Questa tipologia di pelle qualche volta è soggetta ad eritema e si può scottare in seguito a colpi di sole. L'abbronzatura è omogenea e visibile.

Fototipo IV: persone con carnagione olivastra o scura, capelli castano scuro o neri, occhi scuri. Pelle poco sensibile, si scotta raramente. Si abbronzano intensamente.

Fototipo V: persone con carnagione bruno - olivastra, capelli neri, occhi scuri. La pelle non reagisce mai con l'esposizione al sole. Si è naturalmente abbronzati.

Fototipo VI: persone con carnagione nera, capelli neri e occhi neri. È il fototipo della razza nera.

que non deve essere inferiore a 30. La crema va applicata una prima volta quando si è ancora a casa, almeno 20 minuti prima di uscire. Poi più volte al giorno, specie se il bambino entra ed esce continuamente dall'acqua. Meglio adottare anche altre precauzioni: la sera dopo il bagnetto spalmare su tutto il corpo del piccolo un prodotto idratante doposole specifico per l'infanzia.

Altri consigli per i più piccoli?

Il bambino che si espone al sole dovrebbe indossare sempre un cappellino di cotone chiaro, possibilmente con la visiera, per proteggere gli occhi. Con il caldo perde molti liquidi attraverso il sudore, che vanno reintegrati per evitare rischi di disidratazione. Bisogna quindi offrire al piccolo un'alimentazione ricca di liquidi: acqua, frullati, succhi, nettari e omogeneizzati di frutta.

Veniamo al sole artificiale.

Lampade abbronzanti: sì o no?

Non si può rispondere "sì" o "no". Spesso, chi si espone



Quali sono i campanelli d'allarme?

Come deve comportarsi chi ha molti nei o cicatrici evidenti?

Sotto il sole bisogna sempre proteggersi, non importa se la carnagione è chiara o scura, o se la pelle è già abbronzata, se si hanno molti o pochi nevi.

trattamenti laser estetici o chi ha cicatrici recenti.

Il valore del sole non è solo "estetico", ma anche "terapeutico". Per quali tipi di patologie è utile?

Può essere molto utile ad esempio per la dermatite atopica del bambino, la dermatite seborroica e la psoriasi. Ma attenzione: ognuno di noi è un individuo a sé: non è detto che due persone reagiscano nello stesso modo alla stessa durata di esposizione al sole. Conta, come ho già detto, il fototipo.

È vero che il sole può interagire con determinati farmaci?

È vero. I farmaci sensibilizzanti al sole sono sostanze che aumentano la suscettibilità della pelle all'eritema e alle scottature causate non solo dal sole naturale, ma anche dalle lampade solari. Questi farmaci sono detti fotosensibilizzanti. Molti farmaci soggetti a non prescrizione contengono sostanze fotosensibilizzanti che causano ustioni, comparsa di vescicole, orticaria, rash o altre reazioni cutanee.

Qual è il consiglio del dermatologo alle donne in gravidanza?

Durante la gravidanza il sole può portare al peggioramento delle macchie scure, il cosiddetto cloasma gravidico: spesso le macchie compaiono naturalmente soprattutto sul volto (zigomi, labbro superiore, fronte). Il calore può stimolare una dilatazione dei capillari sanguigni, può aumentare il "prurito gravidico" e abbassare la pressione del sangue. Meglio evitare lunghe esposizioni al sole, favorendo le ore più fresche della giornata. Una buona crema protettiva deve comunque essere applicata.

Non solo le donne, ma anche gli uomini sono sempre più attenti al proprio aspetto, e cercano quindi la tintarella perfetta. C'è differenza tra pelle degli uomini e pelle delle donne?

Direi di no. Ripeto che importante è il fototipo. La differenza tra i vari fototipi è legata alla qualità ed alla quantità di melanina prodotta e quindi del conseguente rischio di foto-danneggiamento.

C'è chi si espone al sole quotidianamente non per piacere, ma per obbligo. Che consigli dare a chi lavora all'aperto?

Lunghezze d'onda

La radiazione ultravioletta (UV o raggi ultravioletti) è una radiazione elettromagnetica con una lunghezza d'onda inferiore alla luce visibile, ma più grande di quella dei raggi X. Il nome significa "oltre il violetto" (dal latino ultra, "oltre"), perché il violetto è il colore visibile con la lunghezza d'onda più corta.

L'UV può essere suddiviso in UV vicino (380-200 nm) e UV estremo (200-10 nm). Quando viene considerato l'effetto dei raggi UV sulla salute umana, la gamma delle lunghezze d'onda UV viene in genere suddivisa in UV-A (400-315 nm), UV-B (315-280 nm) e UV-C (280-10 nm).

alle lampade vuole un'abbronzatura intensa nel minor tempo possibile: questo è dannoso! Fare invece qualche lampada adottando tutte le precauzioni necessarie può essere un aiuto per la pelle, perché la prepara gradualmente all'esposizione solare, specie nei soggetti di pelle chiara.

Come scegliere la crema protettiva più efficace?

La scelta del protettivo solare deve essere fatta in base al proprio fototipo, al momento della giornata in cui ci si espone al sole, e alla zona: mare, montagna, tropici... Sicuramente deve evitare di esporsi al sole chi è stato sottoposto da poco a

MASSIMA CREATINA, MINIMO SFORZO.



**L'energia di 3g
di creatina**

Neovis sport: prodotto dietetico per sportivi a base di sali minerali, aminoacidi, creatina e antiossidanti.

Aiuta a contrastare la fatica conseguente all'attività fisica, favorendo il recupero dell'energia e della funzione muscolare.



**Neovis[®]
sport**

Pfizer

Solo al Mirafiori
Motor Village

La vostra auto pezzo per pezzo.

*Tra le vetture disponibili al momento.



In esclusiva per tutti gli sposi, l'auto in lista nozze.

Dai tergicristalli ai cerchioni, dai fanali alle portiere, dal volante ai freni, per le vostre nozze tutti potranno regalarvi un pezzo unico, acquistando una quota della vostra automobile.

In più, la vettura per il giorno del matrimonio la offriamo noi, a vostra scelta*.



Mirafiori
MOTOR VILLAGE

Chi lavora all'aperto è molto più esposto ai rischi delle radiazioni ultraviolette. Oltre ai normali indumenti e accessori protettivi da indossare (cappelli, occhiali, magliette) occorre più attenzione da parte dei datori di lavoro

dermide determina una reazione chimica che porta allo scurimento progressivo della pelle. È importante comunque sottolineare come l'effetto dell'autoabbronzante non garantisca la protezione dai raggi UV-A.

in commercio è ampia: creme, lozioni, latti e oli, gel o spray... In generale, creme e gel sono indicati per il viso o per parti del corpo non estese, mentre le altre formulazioni sono adatte a tutto il corpo. Molti filtri solari offrono una protezione

SPF (fattore di protezione solare) contenenti degli assorbenti degli UV-B forniscono una buona protezione contro le lunghezze d'onda comprese nel range 280-400 nm.

Ancora una domanda. Come si difende il nostro organismo dalle sollecitazioni delle radiazioni solari?

Stimolando la produzione di melanina, sostanza di colore scuro prodotta dai melanociti, che sono cellule epidermiche di derivazione neurale: ha la peculiarità di assorbire i raggi ultravioletti creando una barriera protettiva, cioè l'abbronzatura. La capacità di protezione della melanina dipende dalla carica pigmentaria individuale e rappresenta il maggiore fattore di protezione della cute nei confronti dei raggi solari.

Che cosa sono gli integratori sistemici? Che cosa ci dice della cosiddetta "protezione cellulare"?

Sono sostanze capaci di prevenire-inibire il danno che le radiazioni solari provocano sulla cellula, bloccando l'azione dannosa di alcuni mediatori. I più noti sono i radicali liberi. Queste sostanze non solo frenano il danno cellulare, ma se assunte con un certo anticipo sono addirittura in grado di prevenirlo.



nell'organizzare i turni. Penso, in particolare, agli addetti alla manutenzione delle strade, ai muratori, ai contadini, ai pescatori, agli sportivi, ai poliziotti addetti al controllo della viabilità.

Il suo giudizio sugli autoabbronzanti? Creme e salviette. Nell'ultimo anno gli autoabbronzanti hanno registrato un'impennata delle vendite del 20 per cento. Luminosa, dorata, ambrata: ciascuno può scegliere la propria abbronzatura. Le nuove formule sono arricchite di principi idratanti e anti-età, e garantiscono una tinta naturale e uniforme. La componente chiave dei moderni autoabbronzanti è una molecola di sintesi, il di-Idrossiacetone, derivata dalla glicerina: quando entra in contatto con la cheratina presente sullo strato superiore dell'epi-

Ancora una domanda, dottore. Come scegliere il prodotto migliore per difendersi dal sole?

Le linee inserite in Italia nella categoria merceologica dei cosmetici nel corso degli anni si sono evolute sia dal punto di vista della formula, sia da quello dell'efficacia "selettiva" di protezione nei confronti della pelle.

Ma la scelta del prodotto solare

dagli UV-A/UV-B ad ampio spettro, ma è importante anche che assicurino un fattore di protezione solare elevato. Ampio spettro significa che la protezione si estende dallo spettro dei raggi UV-B (280-315 nm) allo spettro degli UV-A (315-400 nm). Alcuni prodotti ad ampio spettro offrono una protezione solo parziale dei raggi UV-A nel range dei 340-400 nm. I prodotti con elevato

MYSKINCHECK UNA CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE ALLA PREVENZIONE DEL MELANOMA

Ogni anno nel mondo vengono identificati oltre 2 milioni di melanomi e questo numero è in costante aumento (Fonte OMS). Se diagnosticati in tempo, il 90% dei tumori cutanei può essere guarito. La prevenzione diventa quindi fondamentale. Myskincheck è un progetto dermatologico e di salute pubblica sviluppato grazie all'impegno e al contributo tecnico e scientifico di ADOL (Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani) e La Roche-Posay. Il progetto, che ha preso avvio nel mese di Maggio 2009 e sarà attivo 365 giorni l'anno, sottolinea l'importanza della prevenzione. Non occorre, infatti, prestare attenzione alla propria pelle solo nella stagione estiva, ma anche al rientro in città, trascorse le vacanze.

L'obiettivo del progetto è sensibilizzare la popolazione alla prevenzione del melanoma.

Il progetto si sviluppa attraverso tre iniziative concrete e complementari:

1. il sito www.myskincheck.it;
2. il tour myskincheck, un tour dermatologico con visite gratuite nelle più importanti spiagge italiane;
3. il coinvolgimento di 20 importanti strutture ospedaliere presenti sul territorio nazionale.

Una sinergia unica di attori con l'obiettivo comune di sensibilizzare.

Per tutte le informazioni: www.myskincheck.it

Marco Tomassini
Specialista in Dermatologia,
Venereologia e Chirurgia
Plastica e Ricostruttiva
all'A.O. di Perugia



C'è più gusto in un gelato

Valori nutrizionali

Il gelato è un alimento glucidico altamente digeribile. L'indice di sazietà abbastanza basso lo fa rientrare in quella categoria di alimenti il cui consumo va valutato.

Sono gli ingredienti utilizzati per produrre il gelato come il latte, le uova, la panna, il cacao, la frutta e i nutrienti che ne derivano, proteine, zuccheri, grassi, minerali, vitamine, fibra, che determinano il valore nutrizionale di questo alimento.

Il gelato a base di latte

contiene proteine di elevato valore biologico, ricche di aminoacidi essenziali ad alta biodisponibilità, necessari alla funzione plastica e rigeneratrice dei tessuti, importante a tutte le età. I carboidrati del gelato sono soprattutto il lattosio e il saccarosio, zuccheri "semplici" di pronto impiego, indispensabili per il metabolismo dei globuli rossi e del tessuto nervoso. Questi nutrienti sono utili in ogni occasione di movimento, ma particolarmente nella fase di recupero in qualsiasi attività sportiva. 100 grammi di gelato contengono da 20 a 30 grammi di zucchero: tale quantità è paragonabile a quella di una merendina tipo brioche e decisamente inferiore a quella di una merendina con marmellata o crema.

I grassi presenti nel gelato apportano una favorevole quota di acidi grassi "a catena corta", che vengono utilizzati nel nostro organismo come veloce combustibile. Nel gelato troviamo inoltre quantità adeguate di vitamine A e B2, calcio e fosforo.

Gelati artigianali di buona qualità hanno un contenuto in grassi intorno al 10%, quindi valore decisamente al di sotto di molti altri dolci e snack.

Un gelato alla frutta

contiene succo e polpa di frutta in misura non inferiore al 15%. Fanno eccezione i gelati di agrumi o di frutta esotica che non ne contengono meno del 10% e i gelati di frutta secca a guscio (non meno del 5%). Il contenuto di zuccheri totali è maggiore o uguale al 20%. E inoltre può contenere latte e derivati, albume d'uovo e grassi vegetali.

Il **sorbetto** di frutta non prevede aggiunta di grassi. La percentuale di frutta è maggiore del 25%

Il gelato "fa ingrassare"?

Anche tenendo conto del suo contenuto energetico, non si può affermare che il gelato faccia ingrassare. Partendo dal principio che tutti gli alimenti che apportano energia possono far ingrassare, quello a cui si deve prestare maggiore attenzione è alla



qualità di calorie assunte durante la giornata, che deve essere in equilibrio con le calorie spese per l'attività fisica. Il contenuto energetico del gelato è medio - moderato (apporta dalle 150 alle 350Kcal per una porzione media), può essere tranquillamente inserito (ovviamente non aggiunto) in una dieta varia ed equilibrata. Un consumo eccessivo di gelati, come di qualsiasi altro alimento, può contribuire a sviluppare sovrappeso e obesità. È vero, c'è oggi una forte

prevalenza di sovrappeso nei bambini e nei ragazzi, ma una merenda 2-3 volte alla settimana a base di gelato può tranquillamente essere prevista in uno schema dietetico equilibrato. Magari abbinando un sorbetto e un gusto alla crema. Chi è in sovrappeso, o addirittura obeso, dovrebbe puntare maggiormente ad aumentare il livello di attività fisica, piuttosto che a seguire severe diete dimagranti, soprattutto durante l'accrescimento.



Le diete dimagranti “autogestite” potrebbero non garantire il giusto apporto di nutrienti preziosi, quali ad esempio proteine, carboidrati, zuccheri, vitamine e minerali. È importante sottolineare, inoltre, che un esercizio fisico regolare, camminata a passo svelto, può durante l'infanzia e l'adolescenza, incrementare la forza del tessuto osseo, oltre che di quello muscolare: la percentuale di massa ossea e di quella muscolare è, infatti, marcatamente maggiore negli individui

attivi piuttosto che nei sedentari.

Il gelato è buono e piace a tutti, ma è anche un alimento sicuro che può essere quindi consumato in assoluta tranquillità.

La temperatura a cui è prodotto e conservato fino al momento del consumo non permette alcuna crescita microbica e durante la produzione viene attuato un rigoroso controllo dell'intera filiera, dai fornitori delle materie prime al processo, al trasporto, sino ai punti vendita.

Il processo produttivo del gelato avviene, oggi, entro contenitori o tubi in acciaio inossidabile, previamente sterilizzati, al riparo dalle ossidazioni, dalla luce e, soprattutto, dalle ricontaminazioni di microrganismi.

Gelato “sicuro” quindi vuol dire:

- assenza di microrganismi patogeni e delle loro tossine;
- assenza di residui e di contaminanti potenzialmente tossici per la salute umana.

Qualità organolettiche

Parlando di gelato occorre fare una distinzione molto importante tra gelato artigianale e industriale.

Tali differenze riguardano sia i metodi di produzione che gli ingredienti utilizzati.

Il gelato artigianale di qualità è composto da materie prime fresche, la produzione contempla una fase di incorporatura dell'aria che in questo caso è molto lenta e raggiunge il 30 - 50% del volume del composto.

Non è possibile produrre gelato di qualità senza utilizzare alcuni additivi (peraltro innocui), prima fra tutte la farina di semi di carrube come addensante.

Il gelato industriale contiene latte in polvere, oli vegetali, e additivi come coloranti, emulsionanti, stabilizzanti e aromi. Solitamente è più soffice e voluminoso, perché contiene una percentuale di aria superiore che può arrivare anche al 100%.

Si può certamente affermare che il gelato artigianale è un prodotto che qualitativamente non ha nulla da spartire con quello industriale, tuttavia occorre fare attenzione, poiché non è raro trovare prodotti artigianali di bassa qualità.

Il gelato artigianale infatti può essere fatto utilizzando una base liofilizzata alla quale va aggiunta acqua o latte: spesso queste basi vengono prodotte con gli stessi ingredienti del gelato industriale. L'unica differenza è dovuta al fatto che questo prodotto non deve essere conservato a lungo, poiché viene venduto al dettaglio dal gelataio.

È anche vero che attualmente esistono semilavorati industriali di qualità che consentono di produrre un gelato molto buono, dalla consistenza molto cremosa. Se a questi semilavorati neutri vengono aggiunti prodotti di qualità, si otterrà comunque un buon gelato.

Per riconoscere un gelato di qualità, quindi, il migliore metodo è affidarsi alla propria esperienza affinando sempre più il gusto e quindi la capacità di riconoscerlo, sempre partendo dal fatto che non conviene mangiare un gelato senza aver prima letto gli ingredienti.

Giuseppe M. Rovera
Responsabile Servizio
Dietetica e Nutrizione Clinica
Ospedale Valdesse Torino
Presidente ANSISA



LA NASCITA

In origine il gelato non era certamente quello che noi conosciamo. Nell'antichità, probabilmente, si refrigeravano frutta, latte e miele per farne cibo ghiacciato. Esiste uno studio europeo sui cibi conservati tra i ghiacci da parte di popolazioni Neanderthaliane, i quali nascondevano tra le nevi, allo scopo di preservare la loro durata, bacche e pezzi di carne di cervide, nonché frutti secchi. In seguito popoli più evoluti conobbero attraverso l'allevamento quello che era il latte ghiacciato, alimento tutt'altro che raro nei periodi invernali. Alla fine del IX secolo gli Arabi occuparono la Sicilia dove trovarono i nevaroli e le neviere, che per secoli rappresentarono la sola soluzione sia per il piacere dei prodotti freddi, sia per la conservazione. Poiché con il miele, unico dolcificante noto allora, non sarebbe stato possibile creare una granita, è grazie alla canna da zucchero, che gli Arabi trovarono in Sicilia, che fu possibile creare le prime granite. Lo scrittore arabo Ibn Ankal scrive: “Lungo la spiaggia, nei dintorni di Palermo, cresce vigorosamente la canna di Persia e copre interamente il suolo; da essa il sugo si estrae per pressione.” Inoltre in Sicilia si trovava abbondantemente il sale marino e la neve (sull'Etna, sui monti Iblei, sulle Madonie). Nell'isola di Sardegna nascevano prodotti come la carapigna, ottenuta confezionando latte di ovino e frutta secca (in tempi a noi più vicini sostituita con scorze di limone) con neve di montagna e che entreranno, ma solo in epoca rinascimentale, sui banchetti di sovrani d'Occidente come Carlo V Re di Spagna. Riferimenti a tale pratica si incontrano sia in testi antichi sia nelle cronache d'epoca più note. Già durante il Medioevo, in Oriente, si scoprì il modo di congelare i succhi di frutta ponendoli in recipienti circondati da ghiaccio, modalità di preparazione che fu appresa anche in Toscana, Aosta, Sicilia e in altre regioni della Penisola. Il gelato in senso moderno fu un'invenzione tutta italiana. Alcuni storici, attribuiscono l'onore di aver ripreso e reso celebre il gelato nella metà del 1500 a Caterina de' Medici e ad un certo Ruggeri, pollivendolo e cuoco a tempo perso che lo avrebbe preparato in occasione delle nozze della nobildonna.

Fonte Wikipedia

“Lavorare stressa”

CONFLITTI CON I COLLEGHI E SENSO DI INADEGUATEZZA SI RIFLETTONO OGNI GIORNO SULL'UMORE E SUL BENESSERE FISICO E PSICHICO

Quello dello stress non può certo essere considerato semplicemente un tema di moda. Secondo recenti ricerche condotte in Gran Bretagna il 10% delle assenze dal lavoro è dovuto alle forti tensioni che si verificano all'interno delle organizzazioni.

Il tema del disagio individuale dovuto alla elevata competizione e alle eccessive pressioni dell'ambiente lavorativo è oggi un punto di attenzione non solo per le implicazioni che ha sulla salute dei lavoratori, ma anche sulla efficacia delle aziende, sul loro buon funzionamento e sulla qualità dei prodotti o servizi che esse realizzano.

La tensione competitiva e la necessità di raggiungere standard di prestazione sempre più elevati possono determinare nelle persone difficoltà di adattamento alle sollecitazioni delle sfide del contesto in cui operano. A livello soggettivo si possono verificare disequilibri dell'organismo in risposta alle influenze ambientali che spingono a valori estremi una o più variabili di un individuo, che quindi tende a reagire in maniera non funzionale.

I sintomi, sia sul piano fisico che su quello comportamentale, sono evidenti ed il loro costo umano, sociale ed aziendale è molto elevato.

Se le determinanti fisiche dello stress, quali la mancanza di igiene, l'inquinamento

acustico, l'affollamento degli ambienti e le loro condizioni di luce, temperatura, agibilità sono oggi per lo più sotto controllo, grazie agli strumenti legislativi ed alla medicina del lavoro, non possiamo dire lo stesso per l'altra categoria di possibili cause. Quella costituita da fattori più “intangibili” quali le relazioni interpersonali sul lavoro e il funzionamento delle organizzazioni. Tali possibili cause sono numerose e non sempre facilmente isolabili visto che non solo il lavoro, ma anche la vita familiare e sociale costituiscono un forte rischio in questo senso. Proviamo ad esaminare alcune di quelle che più facilmente ciascuno di noi può incontrare e vivere nel proprio ambito lavorativo. Sicuramente ai primi posti troviamo le richieste che provengono dall'ambiente che riguardano il carico di impegni e l'uso della risorsa tempo, una risorsa che in stato di stress sembra venire meno ed apparire sempre insufficiente facendo così perdere ogni possibilità di controllo da parte dei singoli sulle modalità e sui tempi di organizzazione ed esecuzione del lavoro stesso. Sappiamo, poi, come molte volte in un'azienda i ruoli non sempre siano del tutto chiari, definiti e compatibili con le capacità personali. Ciò determina confusioni, incertezze, conflitti, sensi di inadeguatezza che il più delle volte si riflettono sull'umore e sullo



stato di benessere psicofisico delle persone.

Se è vero che tra i bisogni sociali dell'uomo il riconoscimento ed il sostegno da parte degli altri costituiscono un solido pilastro per la sua stabilità emotiva, ecco come Superiori, Colleghi ed Organizzazione nella sua totalità giochino un ruolo determinante. Se essi infatti fanno venire meno l'incoraggiamento, la consapevolezza del significato di ciò si fa e la disponibilità di risorse adeguate, mettono in moto meccanismi di demotivazione e di alienazione dalla azienda che possono divenire forme vere e proprie di insofferenza verso il proprio lavoro, terreno fertile all'insorgere dello stress.

Per concludere non dobbiamo dimenticare, fra le cause dello stress lavorativo, un

fatto molto semplice, almeno all'apparenza: il deterioramento della qualità dei rapporti interpersonali. Un atteggiamento di positività nello svolgimento del lavoro con esclusione di conflittualità e di comportamenti inaccettabili determina la buona qualità delle relazioni come risultato di atteggiamenti tolleranti e predisposti all'ascolto dell'altro. Una persona con cui cooperare per degli obiettivi comuni e non un avversario da combattere o con cui competere in maniera distruttiva.

Franco Barbero
Psicologo, psicoterapeuta
e consulente di Sviluppo
Organizzativo
Torino



Afom Diabetic.

Scopri il modo naturale per aiutarti a controllare zuccheri e colesterolo.



Gli integratori Afom Diabetic con la formula glucosystem.

Così puoi regolare il glucosio.



Riduce il colesterolo assunto col cibo.



Riduce i livelli di zuccheri nel sangue.



Favorisce il benessere della funzione visiva.



Riduce il colesterolo endogeno.

Dalla pasta al cioccolato. La linea alimentare Afom Diabetic ti aiuta a regolare gli zuccheri.



Ricche di Fibre (Betaglucani). Modulano l'assorbimento del glucosio.

Tavoletta e snack al cioccolato senza zucchero.



AFOM
Diabetic
Ti cambierà la vita

Una vita sotto pressione costante

L'ADRENALINA È IL "SALE DELL'ESISTENZA". MA OLTRE UN CERTO LIVELLO DIVENTA MINACCIA. MEGLIO NON SFIDARE TROPPO I NOSTRI LIMITI

Non è possibile vivere senza stress. È il "sale della vita". Ma, come il sale, quando è troppo può far male. Quale il meccanismo biologico? Qualunque situazione ambientale nuova viene captata e «processata» dalla corteccia cerebrale di un soggetto: se ritenuta potenzialmente pericolosa, si innesca una «reazione d'allarme», cioè un'immediata attivazione neuro-ormonale che pone l'organismo in uno stato di massima allerta e pronto alla risposta più adeguata all'evento che minaccia. Si ha un rapido aumento dell'adrenalina e del cortisolo (prodotti dalla ghiandola surrenale), delle endorfine (sostanze prodotte principalmente dal cervello, che, avendo un effetto biologico simile a quello degli oppiacei, sono anche dette «droghe interne»), e un'inibizione degli ormoni sessuali. Le finalità di questo sommovimento sono ben precise: le endorfine esplicano un'azione di stimolo psicologico, inducendo ottimismo nella riuscita dell'impresa; l'adrenalina garantisce un adeguato afflusso di sangue là dove serve e fornisce un surplus di glucosio e di acidi grassi liberi come materiale

energetico di pronto impiego; il cortisolo sensibilizza gli organi all'azione dell'adrenalina (azione permissiva); il blocco degli ormoni sessuali, infine, serve a inibire desideri che potrebbero distrarre in una situazione d'emergenza. Questa attivazione neuro-ormonale dura fin quando dura lo stato d'allerta e ha in se stessa la capacità di auto-limitarsi e auto-risolversi: l'eccesso di cortisolo in circolo, infatti, esercita una «retro-regolazione» (feedback negativo) su alcune zone del cervello (ipotalamo e ipofisi),

interrompendo la sorgente stessa dello stress.

Lo stress, quindi, è una «risposta adattativa» fisiologica dell'organismo, estremamente utile in particolari circostanze, quando è necessario affinare le capacità di concentrazione, attenzione e discriminazione percettiva. Può, tuttavia, trasformarsi in causa di patologie (definite psicosomatiche) se gli stimoli inducenti (stressor) sono eccessivamente frequenti e prolungati, oppure se è vissuto dal soggetto in modo eccessivamente allarmato.

Un evento, infatti, è percepito più o meno stressante secondo un sistema di lettura del tutto individuale, condizionato dalla propria cultura, dalla propria esperienza, dalle proprie aspettative di vita e di lavoro. Alcuni soggetti hanno costituzionalmente una «soglia emotiva» così bassa che stimoli anche di scarsa entità possono produrre una risposta d'allarme importante. Esiste una predisposizione psichica particolare, definita personalità di tipo A, caratterizzata da marcata ambizione, senso dell'incalzare del tempo, astio latente, desiderio di dominare l'ambiente

circostante e metterlo sotto il proprio controllo, per cui chi ne è portatore vive in uno stato di tensione perenne, «attivandosi» per qualsiasi situazione che non aderisca perfettamente a quella da lui prefigurata.

Un simile soggetto è destinato a un'attivazione neuro-ormonale quasi continua, definita stress cronico, e ha molte più probabilità di andare incontro a patologie cardiovascolari (ipertensione arteriosa, infarto del miocardio), gastroenteriche (ulcera peptica, colon irritabile, rettocolite ulcerosa, morbo di Crohn), dermatologiche (dermatite e dermatosi di vario genere), psichiatriche (depressione, ansia), immunitarie (ridotta capacità di opporsi a virus, batteri, cellule tumorali) di un soggetto con personalità "tipo B", molto meno competitivo e ambizioso, che prende la vita come viene, dando una ragione scientifica al detto popolare «chi si accontenta gode».

Antonio Tripodina
Specialista
in Endocrinologia
Torino



La ricetta omeopatica

LA MEDICINA DI HAHNEMANN PUÒ ESSERE UN PREZIOSO AIUTO PER RIEQUILIBRARE I MALESSERI LEGATI ALLA STANCHEZZA DA LAVORO

L'omeopatia può essere un interessante aiuto per equilibrare i malesseri legati allo stress da lavoro: questo tipo di cura infatti considera le manifestazioni emotive, mentali e fisiche tutte insieme e lavora con l'uso del rimedio più appropriato per armonizzarle, così da condurre il paziente a esprimere se stesso e a svolgere i propri compiti secondo le proprie inclinazioni e in sintonia con la realtà in cui vive. I rimedi omeopatici possono aiutare per esempio chi, in questo periodo di crisi, lavora senza sosta, chi teme compiti nuovi al punto da evitarli o chi ha l'ossessione del guadagno e del lavoro; possono rasserenare nelle situazioni di disaccordo o di competizione e in qualche modo aiutare chi il lavoro rischia di perderlo o lo ha perso. Vedremo come alcuni di essi possono aiutarci a vivere meglio nel mondo del lavoro.

NUX VOMICA

Chi ha bisogno di questo rimedio soffre di una forte urgenza interiore di portare a termine il lavoro, di uno stato di tensione interiore con incapacità a rilassarsi, di risvegli alle 3 di notte con pensieri che poi sfumano in uno stanco riaddormentarsi. Ha una grande ambizione che, se delusa, genera una grande sofferenza con irritabilità, collera, impazienza, crampi, spasmi. Per esempio chi ha bisogno di nux vomica potrà contrarre la mandibola e potrà avere impulsi violenti anche per una piccola offesa. Ci sarà la tendenza ad essere ipercritici, litigiosi, a pretendere molto da sottoposti, soci o collaboratori. Talvolta malinconia e tristezza con sensazione di esplodere, tensione, ipersensibilità. Spesso c'è la tendenza a bere troppo caffè e ad abusare di farmaci per la stipsi e per problemi

digestivi in generale. Si può anche avere beneficio da nux vomica se miti di indole ma costretti dal superlavoro o dalle troppe responsabilità a un logorio dei nervi che rende intolleranti a tutto. Così come c'è la sensazione di non avere mai finito il lavoro, c'è anche la sensazione sul versante fisico di urgenza inefficace nel liberare l'intestino, nell'urinare, nello starnutire, nel soffiare il naso. Chi ha bisogno di nux vomica prende facilmente freddo, patisce le correnti d'aria, preferisce il caldo e per il freddo può andare incontro a nevralgie, raffreddori, dolori alla schiena con sensazione di tensione muscolare. Un breve riposo dà giovamento, così come portare abiti comodi, liberarsi fisicamente. Un rimedio a cui pensare dunque per il superlavoro, la necessità di conciliare due o più lavori, la delusione da difficoltà finanziarie, o la perdita del lavoro.

BRYONIA

È uno dei rimedi più importanti per l'ansia legata alla sicurezza economica. Tra le più grandi paure c'è quella della povertà, può essere un'ansia legata a un momento contingente (scadenze nei pagamenti), ma anche un'ansia per preoccupazioni di denaro anche in chi non ne avrebbe motivo. Un'ansia può essere quella di provvedere alla propria vecchiaia, che si teme solitaria. Il superlavoro e le preoccupazioni danno irritabilità e scontentezza, ma c'è una mente "appesantita", nessuna

voglia di parlare, persino voltarsi verso qualcuno sarà un fastidio. L'ansia per il futuro, la tendenza ad accumulare beni, il desiderio di stare soli, la sete, ci guideranno a questo rimedio, che può equilibrare un gran numero di sintomi fisici, che di solito sono ad insorgenza lenta e non vogliono mai guarire.

CALCAREA CARBONICA

Se c'è il desiderio di abbandonare gli affari a causa di un eccessivo esaurimento, dopo aver portato l'attività a un ottimo livello, ma essendosi affaticati a tal punto da non farcela più, il rimedio può essere Calcarea carbonica, che ha giustamente la fama di guarire casi di crollo dovuto a sovraccarico e preoccupazione. La persona che necessita Calcarea carbonica è in genere attaccata al proprio lavoro, coscienziosa e laboriosa, e tende a dare sempre di più. Se l'affaticamento inizia a farsi sentire compaiono: irritabilità, specialmente se ha la sensazione che si esiga qualcosa da lei, e la tendenza a lamentarsi del carico di lavoro, a offendersi e lamentarsi facilmente. Può persino piangere per malinconia e scoraggiamento parlando dei propri problemi.

LYCOPODIUM

Con poca fiducia in se stesso e nel futuro, chi ha bisogno di Lycopodium non ha nessuna voglia di intraprendere cose nuove, e, cauto e indeciso, si protegge dai cambiamenti. Scrupoloso, scontento e impaziente, può essere autoritario nella vita privata

e ostentare gentilezza al lavoro, soprattutto coi superiori. Può essere irritabile al risveglio e nel tardo pomeriggio può avere gonfiore addominale e mal di testa. Chi per lavoro deve apparire in pubblico può avere il desiderio di rinviare, di evitare, per paura di dimenticare qualcosa. Questo rimedio può servire ad equilibrare grandi sofferenze nel rapporto con il proprio lavoro e i propri colleghi.

STAPHYSAGRIA

Dolce e arrendevole, non vuole causare problemi, soffre molto la maleducazione e l'autorità, ipersensibile alla mortificazione, sopporterà un'offesa consapevole di dover essere superiore, potrà soffrirne fisicamente ma molto difficilmente perderà il controllo, è il rimedio a cui pensare per episodi di mobbing.

SEPIA

È un rimedio utile per il conflitto tra vita privata e lavoro, quando si arriva ad una stanchezza tale da sentire indifferenza per gli affetti, un senso di peso nel corpo e sensazioni di malinconia. Al lavoro ci sarà incapacità a socializzare e tendenza a offendersi facilmente; chi ha giovamento da Sepia sta meglio muovendosi, anche svolgendo con energia faccende domestiche, come se questo fosse d'aiuto per uscire da questa stasi dei sentimenti.

Gambe stanche

L'OMEOPATIA È UN RIMEDIO POSSIBILE ED EFFICACE CONTRO I DISTURBI CIRCOLATORI

Con l'arrivo dell'estate ecco che si ripresentano quelle fastidiose e dolorose patologie circolatorie che colpiscono le nostre gambe: sensazione di pesantezza, ritenzione idrica, gonfiore ed a volte dolore che molte donne di ogni età e spesso molti uomini lamentano. L'efficacia e la sicurezza di alcune piante medicinali nell'alleviare e ridurre non solo i sintomi, ma anche le cause di questi disturbi sono ormai ampiamente dimostrati; molti sono i farmaci e gli integratori alimentari che utilizzano principi attivi estratti da queste piante. Incominciamo parlando delle foglie **vite rossa** (*Vitis vinifera*)

che insieme ai **frutti di mirtillo** (*Vaccinium myrtillus*) o di **ribes** (*Ribes nigrum*) che hanno dimostrato tutte di svolgere un'azione benefica a favore della circolazione venosa profonda e dei piccoli vasi capillari del microcircolo. Queste piante sono ricche di antocianosidi, sostanze attive sul sistema venoso, in particolare in caso di insufficienza venosa degli arti inferiori, di fragilità capillare e come coadiuvante alle terapie farmacologiche nella tromboflebite. Anche le preparazioni a base di **ippocastano** (*Aesculus Hippocastano*) e di **escina** (*Haesculus hippocastanum*) vengono da tempo utilizzate nella te-

rapia delle patologie vascolari con ottimi risultati. Numerosi studi confermano che l'ippocastano attiva la circolazione sanguigna e favorisce il ritorno venoso. In particolare è da segnalare come l'escina riduca il gonfiore alle caviglie contrastando la formazione di edemi e normalizzando la permeabilità della parete vascolare.

Il **pungitopo** (*Ruscus aculeatus*) è una pianta apprezzata in medicina per le proprietà venotoniche, antinfiammatorie ed astringenti, che ne fanno il rimedio d'eccezione nel trattamento di emorroidi e varici mediante preparati per via interna e topica.

Dosi elevate di rusco hanno proprietà vasoprotettrici e venotoniche e possono essere associate ad altre piante (meliloto, ippocastano, hamamelis, vite rossa, ecc...) per migliorare l'efficacia del trattamento delle turbe funzionali dell'insufficienza veno-linfatica (gambe pesanti, crampi, etc...), nella sindrome premenstruale e durante la gravidanza.

È noto che anche il **meliloto** (*Melilotus officinalis*) abbia attività sui sintomi dell'insufficienza veno-linfatica. Gli estratti di meliloto aumentano la resistenza capillare, diminuiscono la permeabilità della parete venosa, migliorano il ritorno venoso e la circolazione linfatica e manifestano attività

antinfiammatoria ed antiedematosa, eccellente nella cura della fragilità capillare cutanea, varici, emorroidi, tromboflebiti e stasi linfatica.

L'**amamelide** (*Hamamelis virginiana*) viene utilizzata, sia internamente sia per via topica, nelle manifestazioni dell'insufficienza venosa e nella sintomatologia emorroidaria per la sua azione astringente, vasoregolatrice e di riduzione della fragilità e permeabilità capillare.

Numerose sono le piante che si possono utilizzare, potete quindi chiedere al vostro farmacista Farmagrappo quali di questi estratti sia più indicato per il vostro problema di circolazione.

In ogni caso l'utilizzo di piante medicinali nella prevenzione e nella cura delle patologie venose deve essere accompagnato da un'adeguata assunzione di acqua ed una regolare attività fisica - una passeggiata ad andatura sostenuta sarebbe l'ideale - dall'astensione dal fumo ed una corretta e sana alimentazione ricca di frutta e verdura freschi, cioè da uno stile di vita più sano rispetto a quello a cui ci siamo tutti abituati.

Giliola Rosso
Farmacista
Biella



SANDOZ **HEXAL**

Medicinali Equivalenti di qualità nelle vostre farmacie di fiducia

Medicinali Equivalenti disegge

Medicinali Equivalenti

Perchè fidarsi ?

- N° 1 in Europa da 5 anni consecutivi (*)
- Oltre 120 anni di storia nel mercato farmaceutico
- L'esperienza e l'affidabilità del gruppo **Novartis**
- Un impegno costante e quotidiano per garantirvi il meglio



SANDOZ

A healthy decision



HEXAL

Tra le più antiche disfide remiere del Mediterraneo, il Palio del Golfo della Spezia giunge quest'anno all'ottantaquattresima edizione, che verrà arricchita da due straordinari gemellaggi, con la storica Regata delle Repubbliche Marinare e con Aria festival internazionale di spettacolo per luoghi pubblici.

Il Palio del Golfo della Spezia ha radici antiche; rievoca, in-

no l'evento fin nei minimi particolari» spiega Massimo Gianello, Presidente del Comitato della Borgate. «La sfilata tradizionale del venerdì, vissuta già con un sano spirito competitivo, la "Pesa delle Barche" del sabato (tipiche imbarcazioni, frutto del sapiente lavoro dei maestri d'ascia locali), seguita dalla cena per più di 1.300 coperti e dalla Notte del Palio. E poi, la domenica, la disfida che vede impegnati gli equipaggi di

La Spezia come Siena

DAL 24 LUGLIO AL 3 AGOSTO TREDICI BORGATE SI SFIDANO ALLO STORICO "PALIO DEL GOLFO"

do il trend positivo che ha segnato le ultime quattro edizioni della più importante manifestazione dell'estate del Levante Ligure. Promossa a pieni voti la formula messa a punto dal Comitato delle

di strada, nuovo circo, musica, eventi "site specific", racconti e walking theater intorno alla città. Piccole strutture circensi caratterizzeranno i luoghi con la presenza costante di una compagnia, tra cui gli strepitosi Cahin Caha di Gulko, artisti circensi francesi, insieme a danzatori e musicisti americani. Tra i tanti artisti ospiti del Festival, si segnala l'inglese Chris Lynan, uno dei clown contemporanei più divertenti e famosi del mondo. Per finire, il 3 agosto, in occasione della premiazione del Palio, in piazza Europa alle ore 22, 30, lo spettacolare vulcanico Concert de feu di Les Commandos Percu, percussioni sincronizzate a fuochi pirotecnici per celebrare in un potente rito collettivo l'84° Palio del Golfo e la seconda tappa ligure di Aria festival, progettato e organizzato da Artificio23.

È doveroso ricordare che il Palio del Golfo, da quando si svolge, è sempre stato supportato e incoraggiato dagli Enti Locali dei tre Comuni coinvolti - La Spezia, Lerici e Portovenere - dalla Provincia, dalle Istituzioni presenti nel territorio, come la Marina Militare, la Capitaneria di Porto e l'Aeronautica, così come dalle Associazioni di Categoria e dalla società civile, che partecipa con passione alla sua realizzazione.

Aria festival è supportato dalla Regione Liguria.



fatti, le gare tra i muscolai che già alla fine dell'800 solcavano il Golfo dei Poeti. E ancora oggi è vissuta con passione da tutti i cittadini, in particolare dagli abitanti delle Borgate - moderni quartieri o rinomati Paesi - che affacciano sul Golfo: Portovenere, Le Grazie, Fezzano, Cadimare, Marola, CRDD (Circolo Ricreativo Dipendenti Difesa), Canaletto, Fossamastra, Muggiano, San Terenzo, Venere Azzurra, Lerici e Tellaro.

«Con il loro lavoro volontario, ogni anno, le 13 Borgate e il loro Comitato organizza-

tre diverse categorie, donne, junior e senior». Un gara vissuta con orgoglio e passione e una festa che inizia con l'inaugurazione del "Villaggio del Palio", il 24 luglio, e prosegue per 10 giorni di sport, cultura, spettacolo ed enogastronomia. «Ha 84 anni, il nostro Palio, ma ogni anno cresce e contribuisce ad arricchire il patrimonio della Spezia e del suo Golfo» afferma Paolo Manfredini, Assessore al Progetto Palio. «Oltre quarantamila spettatori hanno partecipato, complessivamente, al Palio del Golfo 2008, conferman-

Borgate e dal Comune della Spezia: dieci giorni di eventi, exhibit, musica, mostre e incontri, per arrivare poi ai tradizionali appuntamenti».

Il cuore della festa sarà Aria festival internazionale di spettacolo per luoghi pubblici, che dopo l'Andersen di Sestri Levante, nel 2009 coinvolge anche La Spezia, proprio in contemporanea al Palio del Golfo. Il 30 e 31 luglio, il 1° e il 3 agosto le piazze, le strade e i canti della Spezia, dal pomeriggio a notte fonda, saranno gioiosamente "invasi" da spettacoli di teatro urbano,

Turin Marathon

IL TORINESE BRUNO SANTACHIARA
ENTRA NELL'ALBO D'ORO DELLA
GARA CHE HA CONQUISTATO SUPERGA

Al di là di ogni più rosea aspettativa. La prima storica edizione della Supergara - Gran Premio Gruppo Torinese Trasporti - è stata un grande successo. Oltre 700 persone hanno preso parte a una competizione che, ben presto, diventerà una grande classica di primavera. Dalla stazione della tranvia a dentiera di Sassi alla Basilica di Superga, cinque chilometri in salita che non si possono dimenticare. Chi li ha corsi avrà il ricordo di un tracciato unico nel suo genere, affascinante e faticoso, maestoso e dispendioso. Una strada che ha fatto la storia di questa città, sportiva e culturale. La gara, non competitiva, ha visto comunque una lunga lista di affezionati della corsa battersi come se fosse una maratona vera e propria. C'erano gli specialisti della corsa in montagna ma anche gli stradisti più puri. Ne è venuta fuori una competizione nella quale non sono mancati i colpi di scena, all'inizio come alla fine. La peculiarità della Supergara, con il percorso tutto in salita, entrerà ben presto nell'immaginario collettivo. Gare così non ce ne sono molte. La gara maschile ha visto il successo del torinese Bruno Santachiara, reduce tre giorni prima dai Campionati Italiani di mezza maratona. L'acido lattico nelle gambe però non si è fatto sentire più di tanto, anzi. Lui, specialista delle gare in strada, ha avuto la meglio su Loris Giorda, a sua volta specialista della corsa in montagna. Giorda ha condotto fino a metà gara, per essere poi sorpassato attorno al terzo chilometro. La fluidità di corsa di Santachiara ha fatto la differenza, chiudendo solitario sul piazzale della Basilica di Superga in 22'08". Primo storico nome nell'albo d'oro della Supergara. Giorda ha terminato al secondo posto, a sua volta davanti a Michelangelo Perin. La gara femminile è stata altrettanto tirata. Il successo è andato alla giovane Anna Swierczek, atleta di origini polacche, sul traguardo in 27'32". Un buon tempo, considerando il pendio assai ripido e il tracciato completamente nuovo, mai percorso negli ultimi anni da nessuno in gare ufficiali. Dietro la Swierczek ecco, invece, Luisa Fumagalli, mentre la terza piazza è tutta di Grazia Cammalleri. La chiusura, nel post-gara, è stata l'ideale conclusione di una serata magica. Ad allietare la cena, nella straordinaria cornice di Superga, ci ha pensato la Banda della GTT (Gruppo Torinese Trasporti). Una festa a cui hanno partecipato oltre 1000 persone, in perfetto "stile" Turin Marathon. L'arrivederci è al prossimo anno per la seconda edizione di una gara neonata, ma già entrata nel cuore di tanta gente.

www.turinmarathon.it

supergara
Gran Premio GTT



Il segreto del benessere? Una vita attiva!

Dynamica ratiopharm®

- La risposta più completa per coniugare attività fisica e benessere.
- La corretta integrazione di minerali, energetici e nutrienti essenziali.
- La proposta affidabile e sicura scelta dai medici sportivi.

In farmacia

ratiopharm



Una gamma di prodotti
garantiti, sicuri ed efficaci

Scelto dai medici sportivi



Federazione Italiana
Sport Invernali

www.dynamicaratiopharm.it - www.attivitafisica.it

MAI PIU' PANCIA GONFIA

INTEGRATORE ALIMENTARE

FLAT GOLD

PANCIA PIATTA

24 COMPRESSE

- 1** CONTROLLA L'ECESSIVA
ATTIVITA' FERMENTATIVA
- 2** AZIONE CALMANTE E
RILASSANTE INTESTINALE
- 3** RIEQUILIBRA LA
FLORA BATTERICA
- 4** CONTRASTA LA FORMAZIONE DEI
GAS INTESTINALI
- 5** RIDUCE LA SENSAZIONE
DI PESANTEZZA



Benefit

LA SCIENZA DELLA NATURA

www.benefit.it

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

Photo by Mikael Kenta - Testimonial l'attrice Kesia Elwin



tabella comparativa

	residuo fisso mg/l	sodio mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.1	0.37
MONTEROSA	14.7	1.2	0.4
VOSS	22	4	1.2
S. BERNARDO	35.6	0.6	2.6
SANT'ANNA DI VINADIO	39.2	0.9	2.8
LEVISSIMA	78.2	1.8	5.9
FIUGGI	123	7.05	7
PANNA	142	6.4	10.9
SANTA CROCE	173.3	0.95	N.D.
ROCCHETTA	177.07	4.66	N.D.
FIJI	210	4.28	9.45
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	N.D.	N.D.

Evidenziamo il residuo fisso, il sodio e la durezza in gradi francesi (°F) di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 ml/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2008-2009

L'acqua **Lauretana** sgorga da una sorgente naturale ad oltre 1000 m slm; ha un **residuo fisso di soli 14 mg/l**, che, associato al suo bassissimo contenuto di sodio, favorisce la diuresi e il ricambio idrico.

*consigliata
a chi si vuole bene*

Servizio clienti

Numero Verde

800-233230

www.lauretana.com