Foille Sole e Foille Insetti.
Dedicato a chi
fra punture e scottature
si sta bruciando le vacanze.

Eritemi e scottature solari
Punture d'insetti
pronto soccorso della pelle

Foille insetti a base di idrocortisone e Foille sole sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 08-03-2010

sanofi aventis
La salute, la cosa più importante

OUVERTURE

Castelli di sabbia

Da Cervia a Jesolo a Baia Domizia passando per la U.S. Open Sandcastle Competition scopriamo che un intero universo fatto di palette, secchielli e tanta, tanta pazienza, che credevamo relegato alla nostra infanzia, pulsa ancora e con forza conquistando adulti e bambini a ogni angolo del globo. Navigando sul web possiamo segnare sull'agenda gli appuntamenti più vicini a casa o alla meta delle nostre vacanze o, perché no, prendere appunti su tecniche e strategie per rimetterci all'opera dopo anni, ma con maggiore perizia.

Se nel linguaggio comune "costruire castelli di sabbia" ha un'accezione negativa, che evoca l'utopia più del gioco, ammirando le creazioni dei concorrenti dei tanti concorsi sparsi a macchia di leopardo sulle coste di tutto il mondo rivalutiamo in un attimo il senso di questa sfida giocata in punta d'imprevisto, tra un mare troppo vicino o troppo lontano e un vento perennemente in agguato. C'è della poesia, e non poca, in queste architetture consapevolmente effimere, che come tutti i giochi e le attività possono trasformarsi in una serissima pratica. Allora con l'immagine di un meraviglioso maniero in balìa dell'atmosfera o di un bambino stufo della sua creazione e tanto coraggioso da distruggerla per cominciare un'altra avventura salutiamo questa estate 2011 augurandoci di viverla in un'ottica *slow*. Con lentezza, quindi, e con quella calma che ci occorre per recuperare il nostro equilibrio, baricentro indispensabile di ogni progetto. Così dopo le news di Tam Tam con i consigli per chi si mette in viaggio, approfondiamo il senso del nostro richiamo alla *Slow Tan*, a una tintarella lenta e quindi consapevole, imparando le regole della fotoprotezione e scoprendo pratica e obiettivi della chirurgia plastica ricostruttiva del melanoma, un tumore della pelle la cui incidenza è tragicamente in aumento, anche tra i giovani. Dopo una pratica di meditazione con la nostra maestra di yoga siamo pronti a leggere delle risposte chirurgiche ai problemi del seno, che non sempre sono riconducili alla famigerata taglia in più, e poi impariamo l'importanza dell'ascolto dei nostri bambini. A volte soffrono di disturbi della voce, che con un po' di pazienza e un buon trattamento logopedico possono presto superare. E ancora, prima di avventurarci nello spazio della *Dolce Vita*, cerchiamo i gadget che possano aiutarci a vivere il mare e la spiaggia in modo ecosostenibile. A quel punto siamo pronti, con i nostri Ray-Ban d'ordinanza, per salpare con Marco alla volta delle favolose calanques della costa marsigliese con il nostro amore di sempre o di questa estate o insieme a famiglia e amici. Per scoprire con chi passeremo le vacanze e come potremmo trascorrerle un'occhiata all'oroscopo sarà come sempre una piccola parola amica. Amica come l'estate che ci chiede di essere vissuta ma, *please*, lentamente.

(L.C.)

TAM TAM

6 News

7 Il calendario

SALUTE

SLOW TAN

8 Salute in viaggio

10 La pelle: un bersaglio critico
Maurizia Ghilardi

14 Melanoma & chirurgia
Daniele Gandini

19 PENSIERI YOGICI
Il prana
Maria Mori

20 ILOVEBEAUTY
Additiva, riduttiva o sospensiva
Giovanni Ferrando

22 PAROLE, PAROLE, PAROLE... E NON SOLO
"Piccoli" disturbi della voce
Alessandro Bernardini, Daniela Fossa

PARLIAMO DI

25 Eco-Beach
Luisa Castellini

LA DOLCE VITA

26 COUP DE FOUDRE
Vedo... anzi stravedo per i Ray-Ban!
Alessandro Molteni

28 I VIAGGI DI MARCO
Le meraviglie nascoste della costa marsigliese
Marco Del Cielo

30 OROSCOPO

PHARMA magazine

n°56 _anno VI_ luglio - agosto 2011

Direttore Responsabile
Mario Tagliavacche

Direttore Scientifico
Vittorio Castellini

Direttore Editoriale
Mauro Moretti

Coordinamento Editoriale
Luisa Castellini

Segreteria di Redazione
Maddalena Basso

Responsabile Concessionaria di pubblicità
Massimo Moretti

Hanno collaborato

Salute: Alessandro Bernardini, Giovanni Ferrando, Daniela Fossa, Daniele Gandini, Maurizia Ghilardi, Maria Mori
La dolce vita: Marco Del Cielo, Alessandro Molteni

Grafica e Design
Art Director: Sergio Muratore
Grafici: Andrea Cardinale, Sonia Doveri, Federico Serra, Mattia Vanni

Editore
Edizioni Personalizzate s.r.l.
via Curtatone 2/3, Genova

Concessionaria esclusiva di pubblicità
ep Edizioni personalizzate s.r.l.
viale Gambaro 2, Genova
tel. 010 4222301
www.edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
Tipmeca, Recco, Genova

PharmaMagazine
Autorizzazione Tribunale di Genova
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a PharmaMagazine e contattare gli autori dei contributi
redazione@pharmamagazine.info

© Proprietà letteraria riservata. È vietata la riproduzione, anche parziale, di testi, immagini o disegni pubblicati, senza l'autorizzazione scritta della Direzione e dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la loro responsabilità e non rispecchiano necessariamente quelle della Direzione della rivista. All'interno dei contributi possono essere citati nomi di prodotti, anche farmaceutici, pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e per completezza d'informazione sui temi trattati.

CONTRIBUTORS

GIOVANNI BATTISTA FERRANDO

È nato a Savona, ma si divide tra Genova e Londra. Galeotta la sua collaborazione con la Cadogan Clinic, che ha condotto suo figlio a studiare nella swinging London e sua moglie a fare e disfare valigie. Il viaggio è nel suo dna, come la passione per il tennis e la storia italiana.
Specializzato in Chirurgia Plastica e Ricostruttiva ha collaborato con l'Ist a Genova, città ove è Direttore Sanitario di Villa Maris e consulente di Villa Serena, ma lavora anche con il Policlinico di Monza e nell'astigiano.
Per lui la bellezza è una promessa di felicità, come diceva Stendhal, e la chirurgia una via per conquistare equilibrio e serenità.
Su PharmaMagazine cura la rubrica ILOVEBEAUTY a pagina 20

DANIELE CANDINI

Nato nella Contrada del Drago a Siena nel '62 da genitori entrambi neurologi, si laurea in Medicina a Pisa nel 1989 per poi specializzarsi a Parma in Chirurgia Plastica e Ricostruttiva. Dal '93 al 2010 lavora nella Chirurgia Plastica dell'Azienda Ospedaliera Pisana dove per dieci anni è responsabile dell'ambulatorio del melanoma, oltre a occuparsi di chirurgia plastica dell'obesità e della mammella. Socio fondatore dell'Associazione contro il Melanoma, dal 2010 lavora a Pisa nella Casa di Cura Privata S. Rossore. Dal '95 a oggi ha fatto 12 missioni chirurgiche umanitarie nel mondo operando con l'associazione Interplast Italy centinaia di bambini e adulti.
Su PharmaMagazine cura insieme a Maurizia Ghilardi lo speciale Slow Tan a pagina 14

MAURIZIA CHILARDI

Pisana, classe 1971, si laurea in Medicina e Chirurgia nella sua città per poi specializzarsi a Siena in Dermatologia e Venereologia e conseguire, non ultimo, un Master in Dermochirurgia. Dopo aver collaborato con il reparto di Dermatologia di Lucca è oggi attiva in quello di Pistoia. Per due anni è stata responsabile del reparto di Dermatologia della Casa di Cura Ulivella e Glicini di Firenze. Lavora in diverse ASL toscane e da anni si occupa di prevenzione, diagnosi e cura dei tumori cutanei, anche collaborando attivamente con l'Associazione contro il Melanoma Onlus.
Su PharmaMagazine cura insieme a Daniele Gandini lo speciale Slow Tan a pagina 10

Per contattare gli autori di PharmaMagazine tel. 010 4222301 e info@pharmamagazine.info

Johnny Depp al "El Capitan Theater" di Los Angeles - photo © Helga Esteb

CUORE DI PIRATA

Il suo ultimo successo nei panni del capitano Jack Sparrow è l'ennesima conferma di come creatività e talento siano iscritti nel suo dna. Americano, classe 1963, attore pluripremiato, regista e musicista nonchè produttore di vini e gourmet, Johnny Depp è insieme a Sandra Bullock la star più pagata secondo le stime di "Forbes" relative al 2010. La sua generosità è altrettanto nota: nessuno ha dimenticato i braccialetti simbolo di Children's Hospice & Palliative Care Coalition che indossava durante la cerimonia del suo inserimento nella Walk of Fame, così come la dolcezza del messaggio vocale inciso per una ragazza inglese in coma. Il suo impegno per l'infanzia ha persino contagiato i fans che si sono uniti nei Johnny's Angels: Depp Fans for Charity per raccogliere fondi in suo nome.

GLICEMIA YO-YO

Può compromettere funzionalità e forza del cuore: è la glicemia in preda a valori "ballerini". A confermarlo una ricerca dell'Università di Tor Vergata, svolta con la collaborazione di 26 pazienti con diabete di tipo 2 sotto controllo attraverso dieta o ipoglicemizzanti orali. Durante un monitoraggio di 24 ore è emerso che più oscillazioni subisce la glicemia maggiore è il rischio di disfunzioni del ventricolo destro. L'ipotesi è che l'andamento della glicemia sia correlato allo stress ossidativo delle pareti dei vasi e danneggi l'endotelio. La ricerca sarà approfondita perché non esistono ancora criteri precisi per selezionare i pazienti e valutare univocamente i risultati dei test, che non sono stati per ora condotti su persone con complicazioni o sotto farmaci che inducono sbalzi glicemici.

IL NEO PAPÀ È DEPRESSO

Stress, mancanza di sonno e sbalzi ormonali: sono queste alcune delle cause della depressione post-partum che colpisce una mamma su sette. Abituati a sentirne discutere, scopriamo che oggi le ricerche si rivolgono anche all'orizzonte maschile. Pare, infatti, che gli stessi fattori e la vicinanza di una compagna colpita da depressione post-partum possano portare anche l'uomo a soffrirne. Le casistiche segnalano un caso ogni dieci uomini: la depressione post-partum declinata al maschile può manifestarsi prima del parto o dopo, nei primi tre-sei mesi di vita del bambino. L'attenzione sulla questione è giunta tragicamente alle cronache dopo il proscioglimento dall'accusa di omicidio per un padre di Gloucester, reo di aver ucciso la figlia di appena sei mesi e riconosciuto affetto dalla malattia.

La farmacia del mese

FARMACIA CLEMENTI

Fivizzano

È nei primi decenni dello stato unitario che prende corpo la tradizione della famiglia Clementi: Giuseppe, dopo gli studi a Padova, approda a Fivizzano con il suo spirito moderno. Rinnova il laboratorio, amplia la biblioteca e si dedica alla preparazione dei prodotti, tra cui il già rinomato Elixir di china. Nel 1919 subentra il figlio Lanfranco, ma l'anno successivo il terribile sisma quasi distrugge la farmacia, che solo nel '31 troverà sede definitiva in Via Roma. Nel '44, in un bombardamento americano, perdono la vita la moglie e le due figlie del titolare, che con coraggio ricostruisce il laboratorio, la biblioteca, l'archivio e il magazzino distrutti. Oggi la farmacia, dove possiamo ancora ammirare sul soffitto un bassorilievo del Bassignani, è guidata da Nicola e Lanfranco Clementi.

IL LIBRO

Annamaria Celmi
e Luisella Savorelli Gorza
Dolomiti-New York
Alcionedizioni, Lavis-Trento, 2010
192 pagine
55 euro

Due artiste per una straordinaria avventura che avvicina le Dolomiti, riconosciute nel 2010 Patrimonio dell'Umanità Unesco, e lo skyline di New York. Nella prima sezione grandi firme italiane e statunitensi, mentre nella seconda ecco i dipinti minimali di Annamaria Gelmi sui gruppi dolomitici. Seguono le immagini di Luisella Savorelli Gorza realizzate guardando montagne e città assecondando la medesima prospettiva. Pittura e fotografia si uniscono nell'ultima sezione del prezioso volume, dove una pellicola di acetato montata tra le riproduzioni dei dipinti e delle immagini crea uno straordinario effetto visivo, veicolo di dialogo concettuale e poetico. Il lavoro delle due artiste, già esposto a Monaco e a giugno a Bruxelles al Parlamento Europeo, ha iniziato un tour che dalle Dolomiti approderà a New York nel 2012.

IN GIARDINO

Il tripudio di forme e colori non deve farci dimenticare di annaffiare il tappeto erboso almeno ogni due giorni e, la sera o il mattino, le piante in vaso. Se siamo in partenza predisponiamo l'irrigazione automatica e mettiamo in zona ombreggiata le piante che potrebbero soffrire la nostra assenza. Possiamo disporre, per loro, irrigatori a lenta cessione, utili anche per le piante d'appartamento portate all'esterno. Una pacciamatura intorno al tronco degli alberi eviterà l'eccessiva evaporazione e una concimatura sarà gradita a tutte le nostre amiche. Al rientro poteremo fiori appassiti e rami secchi, verificheremo la presenza di eventuali malattie o parassiti, elimineremo le erbacce e semineremo viole e garofani per poi piantare bulbi, rizomi e tuberi a fioritura autunnale.

Dal kit delle medicine alle vaccinazioni: l'abc della sicurezza per viaggi e vacanze

Salute in viaggio

Mare, montagna o città d'arte. Italia o estero poco importa: qualunque sia la meta delle nostre vacanze è bene pensare, ancora prima di fare la valigia, alla nostra salute. Se un kit delle medicine è sempre indispensabile per non farsi cogliere alla sprovvista da un piccolo taglio, una febbre o un malessere passeggero, quando la nostra destinazione è lontana informarsi sulle vaccinazioni obbligatorie o consigliate è un dovere verso noi stessi, che spesso dobbiamo affrontare con largo anticipo rispetto alla partenza.

Il kit delle medicine da viaggio

- **terapia quotidiana**: farmaci in quantità sufficiente per il periodo di viaggio;
- **nausea del viaggiatore**: anticinetosico in cerotti, compresse o chewing-gum;
- **patologie delle alte e basse vie respiratorie, infezioni urinarie e cutanee**: antibiotici ad ampio spettro (ricordare la prescrizione medica);
- **diarree intense e accompagnate da febbre**: antibiotico intestinale, antidiarroico, antifebbrile se la temperatura supera i 38°, reidratanti salini e fermenti lattici;
- **mal di testa, di denti, dolori articolari e contratture**: antidolorifici, ricordando che alcuni, quali il paracetamolo, sono utili anche come antipiretici;
- **bassa pressione, sudorazione profusa**: reidratanti salini;
- **alterazioni dell'alvo**: fermenti lattici in spora che sopportano variazioni di temperatura esterna;
- **stipsi**: lassativi;
- **nausea e difficoltà digestive**: antivomito, digestivo e antiacido;
- **arrossamenti oculari da esposizione da sole**: colliri monodose;
- **eritemi solari o arrossamenti**: pomate o creme al cortisone (attenzione a quelle a base di antistaminico che possono causare fotosensibilizzazione);
- **zanzare**: stick con ammoniaca; prodotti con oli essenziali per pelli sensibili o icaridina e dietiltoluamide, indicati per gli allergici o per chi si reca in zone a rischio;
- **abrasioni e ferite**: disinfettanti cutanei, cerotti, garze; guanti sterili e confezioni di ghiaccio sintetico in busta per chi fa escursioni;
- **per chi si reca in zone a rischio**: prodotti per potabilizzare l'acqua.

Le vaccinazioni

- **epatite A**: presente nei paesi in via di sviluppo, il rischio di contrarla aumenta in relazione alla durata del viaggio, all'ingestione di cibi insicuri, alla visita di zone rurali;
- **epatite B**: il rischio di contrarla è basso ma aumenta con la durata del soggiorno (+ di 6 mesi) e in caso di rapporti sessuali a rischio. La vaccinazione è consigliata per viaggi lunghi o brevi con possibilità di contatto con sangue e fluidi corporei;
- **colera**: chi segue itinerari turistici e si attiene alle raccomandazioni di sicurezza alimentare non è a rischio;
- **febbre tifoide**: vaccinazione indicata per chi è esposto a potenziale contaminazione di cibi e bevande (villaggi, aree rurali o non turistiche);
- **meningite meningococcica**: rara nei viaggiatori, ma è bene vaccinarsi se ci si reca tra dicembre e giugno nell'Africa subsahariana a contatto prolungato con la popolazione locale;
- **febbre gialla**: rara nei viaggiatori ma la vaccinazione è consigliata per zone rurali ove la malattia è presente;
- **rabbia**: rara ma possibile; la vaccinazione è raccomandata alle persone a rischio (veterinari, guardie forestali, etc.). Quella post-esposizione è indispensabile dopo morso o leccamento di animali potenzialmente infetti;
- **encefalite giapponese**: rischio ridotto nei periodi brevi salvo che il viaggiatore resti a lungo all'esterno la notte. La vaccinazione è raccomandata a chi si ferma a lungo nelle aree rurali a rischio: non disponibile in Italia si compie all'arrivo;
- **tetano**: colpisce solo chi non è vaccinato. Dopo il ciclo primario la dose va somministrata ogni dieci anni;
- **difterite**: rischio basso ma presente nei paesi con basso livello di vaccinazione a rischio epidemico o dove è in corso un'epidemia;
- **polio**: il contagio continua nei paesi in via di sviluppo. Dopo il completamento del ciclo primario una singola dose di IPV deve essere somministrata negli adulti che vivono o lavorano in paesi dove la malattia è endemica;
- **influenza**: il contagio dipende da stagione e da destinazione. Le persone ad alto rischio devono essere vaccinate se non lo sono state nella precedente stagione invernale se si recano nei tropici o nell'emisfero sud da aprile a settembre;
- **parotite**: in pochi paesi in via di sviluppo si usa il vaccino, per cui è una malattia dell'infanzia molto comune. Devono essere vaccinate tutte le persone non immuni, soprattutto adolescenti e giovani adulti per i quali la malattia può essere più grave;
- **morbillo**: anche se la vaccinazione è compresa nei programmi di tutti i paesi la malattia è ancora presente. Devono essere vaccinate tutte le persone non immuni nate dopo il 1960, escluse le gravide e le persone con controindicazioni;
- **rosolia**: in pochi paesi in via di sviluppo si usa il vaccino, per cui è una malattia dell'infanzia molto comune. Devono essere vaccinate tutte le persone non immuni nate dopo il 1960, escluse le gravide e le persone con controindicazioni;
- **malaria**: è il più importante rischio infettivo per i viaggiatori che si recano nei paesi tropicali. Non esiste un vaccino: per questo bisogna essere precisi nel seguire la chemioprofilassi e le altre misure preventive che riducono il rischio di esposizione.

La pelle:

un bersaglio critico

Informazione, buone abitudini e prodotti mirati sono indispensabili per proteggere la pelle dai danni connessi all'esposizione solare: le regole della fotoprotezione

Maurizia Chilardi
Specialista in Dermatologia e Venereologia

La pelle è continuamente esposta alle radiazioni solari che giungono sulla superficie terrestre, ossia alle radiazioni ultraviolette (UV) che si distinguono in UVB (lunghezza d'onda: 310-320 nm) e UVA (lunghezza d'onda: 320-340 nm), senza dimenticare che la tendenza a esporsi a sorgenti artificiali a fini estetici è sempre più diffusa.

Gli effetti nocivi degli UV a breve e lungo termine

La pelle è un bersaglio critico degli UV e molti sono gli effetti nocivi che ne derivano, dovuti alle alterazioni strutturali di proteine, lipidi e acidi nucleici (DNA) sia per danno diretto da UV sia per danno indiretto, mediato dalle specie reattive dell'ossigeno (ROS) che si formano nel nostro organismo a causa dell'esposizione solare. Tra i danni a breve termine, eritema, edema e ustioni solari sono causati prevalentemente dagli UVB. Effetti a lungo termine sono, invece, il fotoinvecchiamento (secchezza cutanea, ispessimento di epidermide, rugosità, perdita di elasticità, pigmentazione irregolare, teleangectasie, ipertrofia delle ghiandole sebacee, etc.), l'immunosoppressione e la cancerogenesi, con aumento del rischio di insorgenza di tumori cutanei (melanomi e carcinomi). Infine, in soggetti predisposti o per assunzione o contatto con sostanze fotosensibilizzanti possono verificarsi fenomeni di fotosensibilizzazione (fotodermatosi). La qualità e la gravità degli effetti dipendono dal tempo di esposizione, dalla lunghezza d'onda della radiazione e dalla fotosensibilità individuale geneticamente determinata.

CONTINUA

la pelle: un bersaglio critico

Come possiamo proteggere la nostra pelle?

I meccanismi di difesa del nostro corpo

La cute dispone di diversi sistemi di fotoprotezione endogeni in grado di neutralizzare le ROS: enzimatici (superossido dismutasi, glutatione perossidasi, etc.) e non (vitamine C ed E, glutatione, etc.). Anche la melanina è importante perché agisce come filtro ottico agli UV ed è in grado di neutralizzare le ROS.

Le buone abitudini

La natura e l'estensione dei rischi connessi a un'eccessiva esposizione agli UV, nonchè l'entità dei costi umani e sociali che ne derivano, rendono fondamentale l'adozione di adeguate misure di fotoprotezione.

Quando siamo esposti al sole il nostro corpo attiva "in automatico" delle misure di protezione che però non sono sufficienti: per questo è importante ricordare di evitare le ore più calde della giornata, coprirsi in modo adeguato e scegliere con attenzione un prodotto antisolare.

Evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde

La prima misura di "sicurezza" da adottare è evitare di esporsi direttamente al sole dalle 11 alle 14: in questa fascia oraria oltre agli UVA, presenti tutta la giornata, sono massimi gli UVB. È bene tener presente che gli UV sono riflessi dal suolo e stare all'ombra non ci evita totalmente dall'esserne colpiti: la neve riflette fino all'85% degli UV, la sabbia il 17%, l'acqua il 5% e l'erba il 3%.

Proteggere il corpo con occhiali, cappelli e magliette

L'abbigliamento rappresenta un valido mezzo per proteggersi dal sole; si consiglia di indossare cappelli, magliette e occhiali da sole, specialmente in caso di permanenza prolungata in luoghi soleggiati, ad esempio quando si fanno lunghe passeggiate, anche in montagna o in città. I tessuti normali non offrono però uno schermo totale al sole: indossare una maglia o un cappello può non essere sufficiente, soprattutto nei soggetti particolarmente fotosensibili.

Scegliere un adeguato prodotto antisolare

Fondamentale è l'uso degli antisolari locali. Nella loro preparazione sono usati diversi tipi di filtri. Quelli fisici sono polveri inorganiche (particelle di ossido di zinco e biossido di titanio) in grado di riflettere tutti i tipi di radiazioni, offrendo una protezione ad ampio spettro. Fino a qualche anno fa i prodotti erano poco gradevoli per il loro aspetto biancastro ma oggi sono disponibili formulazioni di più facile applicazione. I filtri chimici sono, invece, sostanze organiche in grado di assorbire UV con lunghezza d'onda specifica (PABA, benzofenoni, cinnamati, antranilati). Combinando diversi tipi di filtri si ottengono antisolari con diversi spettri di assorbimento e coefficienti di protezione (SPF: Sun Protection Factor). Il SPF indica quante volte più a lungo un certo tipo di pelle può stare al sole senza arrossarsi con la crema rispetto al tempo che impiega non applicandola. Va però tenuto presente che il prodotto deve essere applicato abbondantemente, almeno ogni due ore e sempre dopo il bagno, anche con quelli "resistenti all'acqua".

Valutare l'assunzione di integratori alimentari con antiossidanti

Un ulteriore sistema di fotoprotezione consiste nell'assunzione di integratori alimentari con sostanze antiossidanti. Le miscele di antiossidanti somministrate per via orale hanno mostrato maggior efficacia della semplice assunzione dei singoli principi attivi. Per un risultato migliore gli antiossidanti sistemici vanno assunti circa due mesi prima e durante tutto il periodo dell'esposizione solare. Gli antiossidanti più usati sono i carotenoidi (beta-carotene, zeaxantina, luteina, licopene), l'acido ascorbico, l'alfa-tocoferolo, gli acidi grassi polinsaturi omega-3 e, più recentemente, i polifenoli contenuti nel Polypodium leucotomos e nel tè verde.

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI CON SOSTANZE ANTIOSSIDANTI

I CAROTENOIDI

beta-carotene › presente in carote, pomodori, peperoni, arance e melone è in grado di assorbire gli UVA; l'assunzione di alte dosi (180-300 mg/die nell'adulto; 30-120 mg/die nel bambino) riduce la fotosensibilità;

luteina e zeaxantina › si trovano in molti vegetali a foglia verde e hanno un'attività antiossidante maggiore: possono prevenire il danno cellulare inibendo l'infiammazione cutanea UV-mediata e riducono il numero dei cheratinociti morti (cellule Sunburn);

licopene › si trova nei pomodori, specie in quelli maturi; la cottura ne aumenta la biodisponibilità e il suo assorbimento è favorito dalla concomitante assunzione di grassi. È il carotenoide con attività antiossidante più elevata e ha la capacità di inibire la crescita delle cellule tumorali.

LE ALTRE SOSTANZE ANTIOSSIDANTI

alfa-tocoferolo (vitamina E) › si trova negli oli vegetali spremuti a freddo (germe di grano, soia, arachidi, mais, olive), nel tuorlo d'uovo, nelle noci; la cottura ne comporta perdite rilevanti e il fabbisogno giornaliero è di 10 mg;

acido ascorbico (vitamina C) › presente in agrumi, kiwi, pomodori, peperoni e vegetali a foglia verde, può perdersi se gli alimenti sono tenuti per molto tempo all'aria, in contenitori di metallo o se sono cotti a lungo con molta acqua. Il fabbisogno giornaliero è di 200 mg. Vitamina E e vitamina C agiscono sinergicamente nel contrastare l'azione dei ROS e solo l'assunzione concomitante ad alte dosi ha effetto fotoprotettivo. La vitamina C favorisce anche la sintesi delle fibre collagene e dell'elastina, contrastando così la perdita di tono ed elasticità cutanea;

acidi grassi polinsaturi omega-3 › estratti dall'olio di pesce agiscono inibendo la cascata dell'infiammazione e la concomitante produzione di ROS. Essendo il bersaglio dei ROS fanno sì che le altre strutture siano risparmiate: inoltre possono contrastare i danni al DNA UV-indotti e ridurre il numero di cellule Sunburn;

tè verde › è un altro estratto vegetale in grado di contrastare l'azione dei ROS: l'effetto fotoprotettivo è dovuto ai polifenoli che hanno proprietà antiossidanti, anticarcinogenetiche e immunoprotettrici;

selenio e zinco › agiscono da co-fattori di enzimi antiossidanti endogeni come la glutatione perossidasi: l'assunzione di selenio riduce l'eritema UV-indotto e protegge dall'insorgenza di neoplasie cutanee, mentre lo zinco diminuisce l'immunosoppressione UV-indotta;

estratto di Polypodium leucotomos › è ottenuto da una felce originaria dell'America Centrale ricca di composti fenolici (3-10%) ed è una novità; il suo impiego per via sistemica appare potenzialmente utile nella prevenzione delle ustioni solari e nell'inibizione delle reazioni fototossiche, principali fonti di genesi dei ROS, e nella riduzione dell'infiammazione. Tale effetto antiflogistico si traduce a livello clinico in una riduzione dell'eritema UV-indotto.

Dalla rimozione di un neo a quella del linfonodo sentinella: pratica e obiettivi della chirurgia plastica ricostruttiva

Melanoma & chirurgia

Daniele Candini
Specialista in Chirurgia Plastica e Ricostruttiva
Casa di Cura San Rossore, Pisa

Quando si parla di chirurgia plastica si pensa immediatamente alle sue applicazioni nel campo estetico: pochi rammentano che questa chirurgia è anche ricostruttiva e riveste un ruolo fondamentale, oltre che nelle malformazioni congenite, negli esiti di traumi, nelle ricostruzioni post chirurgia oncologica, nella diagnosi e nel trattamento del melanoma cutaneo e degli altri tumori della pelle.

L'asportazione di un neo per la diagnosi del melanoma

Tutte le lesioni cutanee e delle mucose possono essere asportate chirurgicamente senza pericolo. L'asportazione di un nevo è l'unico modo per scoprire, con l'esame istologico, se si tratta di un melanoma. Una diagnosi precoce e una corretta chirurgia iniziale hanno un ruolo chiave nella cura di questa neoplasia.
Negli stadi iniziali il melanoma è guaribile semplicemente con un'adeguata escissione chirurgica. L'approccio chirurgico a un sospetto melanoma è sempre e comunque quello di fare un'asportazione completa ma limitata della lesione, a scopo bioptico. Questa prima fase chirurgica generalmente è eseguibile in ambulatorio con anestesia locale. Se confermata la diagnosi di melanoma con l'esame istologico sarà necessario un secondo atto chirurgico di allargamento della prima escissione, con margini di ampliamento diversi secondo lo spessore del melanoma stesso:
- per un melanoma "in situ" dovrà essere fatto un allargamento chirurgico di 0,5 cm;
- per un melanoma fino a 2 mm di spessore istologico dovranno essere escissi cute e sottocute circostanti a una distanza di 1 cm;
- per melanomi di spessore maggiore l'ulteriore escissione dovrà essere di 2 cm.

La ricerca e la rimozione del linfonodo sentinella

Se il melanoma è di spessore maggiore o uguale a 1 mm, dovrà essere eseguita contemporaneamente alla chirurgia di allargamento anche la ricerca e l'asportazione del cosiddetto "linfonodo sentinella", ovvero la rimozione di uno o più linfonodi, sulla via di drenaggio del melanoma asportato, dopo averli individuati con una particolare scintigrafia.
La localizzazione del linfonodo sentinella, un tempo eseguita con iniezione di coloranti vitali (blu di metilene o Blu Patent) e rimozione "a vista" del primo linfonodo che si colorava di blu, è oggi resa più facile mediante l'uso di speciali radiofarmaci che fanno da "guida" per il chirurgo plastico che dovrà utilizzare un apparecchio chiamato "gamma camera" che rileverà la debole e temporanea radioattività del linfonodo.
L'esame istologico da parte del patologo del linfonodo rimosso dirà se il melanoma ha già inviato cellule maligne per via linfatica; in caso di positività il paziente dovrà essere infine sottoposto a linfoadenectomia totale della zona.

La chirurgia ha un ruolo chiave nel trattamento del melanoma: l'asportazione di un neo è necessaria per procedere all'esame istologico e quindi eseguire, in caso di esito positivo, gli interventi di radicalizzazione, di rimozione del linfonodo sentinella e le eventuali terapie.

La chirurgia del melanoma deve avere tra i suoi obiettivi, oltre alla radicalità, il rispetto dell'integrità estetica e funzionale della regione interessata, soprattutto se si tratta di aree "sensibili": per questo contempla diversi tipi di soluzioni ricostruttive.

La chirurgia del melanoma

Come sempre in chirurgia plastica, deve essere condotta con massima delicatezza e minimo traumatismo dei tessuti, nel rispetto dell'anatomia della regione interessata. In particolari e delicate aree anatomiche come il viso, la mano o i genitali, i margini di escissione chirurgica possono essere ulteriormente modificati, soprattutto in caso di melanomi sottili, per rispettare nei limiti del possibile l'integrità della regione interessata e consentire, ogni qualvolta occorrano, l'utilizzo di particolari soluzioni ricostruttive. In caso di melanoma delle dita dovrà essere eseguita la disarticolazione del raggio (e anche del metacarpo/metatarso se la lesione è prossimale), ad eccezione del primo dito dove dovrà essere mantenuta la funzione di opposizione (alla mano) e di appoggio (per il piede).

Visite e controlli postoperatori

Al termine dell'iter chirurgico per melanoma in stadio I e II (cioè senza evidenza di metastasi) il paziente dovrà sempre essere seguito dal chirurgo plastico o dal dermatologo con visite ed esami strumentali per almeno dieci anni. Le scadenze e il tipo di esami da fare sono ben definiti dalle linee guida internazionali sul melanoma e sono diversi da caso a caso. A ogni visita dovrà essere sempre fatta la valutazione dermatoscopica ma anche il monitoraggio di tutti i nei della pelle e delle mucose e il controllo della zona operata compresa la relativa stazione linfonodale. In caso di melanomi già inizialmente in stadio avanzato o di evidenza, ai controlli, di recidive locali o a distanza (stadi III e IV) il paziente dovrà essere immediatamente inviato anche dall'oncologo per un'accurata stadiazione della malattia con esami di livello superiore ed eventuale terapia adiuvante.

Associazione
Contro il
Melanoma

goditi il sole con attenzione

ACM ONLUS

Organizzazione non lucrativa di utilità sociale
O.N.L.U.S.

- per combattere il melanoma
- per saperne di più
- per difendersi dalle radiazioni solari
- per educare i bambini e gli adulti a esporsi al sole con moderazione
- per aiutare la ricerca

UNISCITI A NOI !

www.associazionecontromelanoma.it
info@acmp.it

Sede legale e operativa: c/o Dipartimento di Oncologia Medica
Az.Ospedaliera e Universitaria Pisana
Ospedale Santa Chiara - via Roma, 67 - 56126 Pisa
tel: 3381595306 fax: 050 992070 C.F. 93055240506

IL PRANA

Scopriamolo attraverso una pratica di respirazione

Maria Mori
Insegnante di Yoga

Una volta compresa l'influenza del respiro sul nostro stato d'animo e quindi l'importanza di conquistare consapevolezza e controllo di questa azione involontaria con l'esercizio, è indispensabile indagare quanto incameriamo oltre all'aria ossigenata. Si tratta del *prana*, termine con cui si intende l'energia vitale e sottile che alcuni scienziati hanno chiamato *bioenergia*. Questa permea tutto l'universo, è l'eterno movimento che definisce la vita nel suo attuarsi. Il *prana* entra nel nostro corpo dalle *nadi*, i tanti canali che lo attraversano: i principali partono dalle nostre narici. La narice destra corrisponde a *pingala*, canale dell'energia attiva, dinamica e maschile, mentre la sinistra corrisponde a *ida*, energia mentale statica, lunare e femminile. Ognuna presiede emisferi cerebrali opposti ed è più o meno aperta secondo le attività che stiamo svolgendo.

Nadi shuddi: la purificazione delle nadi

C'è un esercizio di respirazione, o *pranayama*, molto efficace per comprendere questo meccanismo: si tratta del *nadi shuddi* (purificazione delle *nadi*) ovvero della respirazione a narici alternate. Questa riequilibra il nostro organismo perché il *prana* entrando nel nostro corpo si posiziona nelle varie cavità in modo organico, occupando gli spazi deputati al suo dimorare. Se tutto l'universo è permeato di *prana* che pulsa e si divide dal *maha prana* (il grande *prana* originario) occupando ogni più piccolo involucro individuale, significa che attiva ogni essere di energia. Così se questa percorre il nostro organismo in modo armonico e regolare produce in noi un effetto riequilibrante.

La pratica

L'esercizio consiste nel separare l'ispirazione di ciascuna narice dall'espirazione, tappando con un dito il canale opposto: chiudo la narice sinistra, espiro contando fino a quattro; chiudo con l'anulare la narice destra, espiro contando fino a quattro... e così via. Questo esercizio si può eseguire anche senza l'aiuto delle dita con po' di pratica. I canali respiratori potranno anche decongestionarsi in modo naturale. Questo *pranayama* è indicato per rilassare la mente e favorire un buon riposo. Ricordate che *pranayama* significa *espansione del prana* al massimo delle sue potenzialità in relazione agli effetti che vogliamo ottenere. Quando praticate tenete la schiena diritta, non appoggiata: seduti a terra con le gambe incrociate, in un luogo riposante, confortevole e ben aerato con vestiti che lascino traspirare il corpo per facilitare l'esercizio.

Non sempre si tratta di una taglia in più: le tipologie di mastoplastica

ADDITIVA, RIDUTTIVA O SOSPENSIVA

Giovanni Ferrando
Specialista in Chirurgia estetica
e plastica ricostruttiva
Villa Maris e Villa Serena, Genova
Cadogan Clinic, Sloane Street, Londra

Età, gravidanze, cambiamenti di peso: sono queste le ragioni più diffuse di quel desiderio di migliorare il profilo del proprio seno che si traduce in una mastoplastica. Non si tratta "solo" di aumentare la misura del reggiseno: per alcune può essere invece necessario ridurlo o sollevarlo. Sono, infatti, tre le operazioni dedicate al miglioramento mammario: la mastoplastica additiva, la mastoplastica riduttiva e la mastoplastica sospensiva o mastopessi. Nel corso del colloquio preliminare il chirurgo discute con la paziente per capirne obiettivi e aspettative, la taglia e la forma del seno che desidera ottenere, quindi sono illustrati i percorsi chirurgici possibili.

La mastoplastica additiva

È l'intervento chirurgico per l'aumento del volume del seno mediante il posizionamento di protesi nel tessuto mammario in sede sottomuscolare o sottoghiandolare. La scelta dell'impianto dipende dalla conformazione toracica e dalla tonicità dei tessuti della paziente. Se una volta esistevano solo protesi rotonde, oggi la tecnologia applicata alla chirurgia plastica offre un metodo per ottenere una mammella del tutto naturale: le protesi anatomiche, che con una forma a goccia riproducono il profilo mammario, anatomico appunto, regalando un risultato armonioso. Le nuove protesi sono caratterizzate da tre parametri variabili: larghezza, altezza e proiezione. Se prima gli impianti mammari rotondi avevano solo "due dimensioni" (proiezione e diametro, in quanto larghezza e altezza coincidevano), l'introduzione di una terza misura ha permesso di creare una combinazione molto ampia che si traduce in una numerosa disponibilità di protesi. Altra caratteristica non meno importante è il materiale: gel di silicone altamente coesivo, che garantisce totale sicurezza in quanto non vi è rischio di trasudazione di silicone. Inoltre la superficie testurizzata, cioè microscopicamente ruvida, ostacola la formazione di una capsula tissutale attorno alla protesi stessa, causa del famigerato rigetto.

Durante uno dei colloqui preoperatori la paziente è sottoposta alla raccolta delle misure mammarie (tra i numerosi dati ci sono la larghezza del torace, quella della mammella, lo spessore dei tessuti, la distanza intermammaria) poi registrate su un software dedicato (Biodynamic) che riproduce il risultato finale. Sarà comunque in base alla propria esperienza che il chirurgo deciderà il tipo e le dimensioni della protesi anatomica. Saranno inoltre discusse la sede di impianto e l'incisione chirurgica. La protesi può essere inserita in sede sottomuscolare, cioè sotto il muscolo grande pettorale, o in posizione sottoghiandolare andando a occupare lo spazio tra il muscolo e la ghiandola mammaria. L'inserimento può avvenire attraverso un'incisione sottomammaria, che va a nascondersi sul solco mammario o quella periareolare (laddove la paziente abbia un'areola non troppo piccola). Il risultato sarà comunque un seno naturale e in sintonia con la conformazione della paziente, tanto da superare la prova bikini e lo sguardo – indagatore! – degli altri.

Gli interventi sono svolti in anestesia generale e in un'adeguata struttura sanitaria con una notte di degenza. Hanno una convalescenza che solitamente non supera le due settimane, ma già dopo sette giorni la paziente può riprendere la normale attività sociale e lavorativa... in tutta naturalezza!

La mastoplastica riduttiva

Non tutte le pazienti hanno bisogno di aumentare il seno, anzi c'è proprio chi farebbe a meno di tanto volume: donne con un'importante iperplasia mammaria (fino alla gigantomastia) che mal sopportano le dimensioni esagerate e quindi anche il peso del seno, tanto da creare problemi di postura e di algie dorsali, e anche complessi psicologici per l'ingombro mammario nelle attività sociali, fisiche e nell'abbigliamento. La riduzione del seno o mastoplastica riduttiva, è l'operazione per ridurre, rimodellare e dare nuova forma e proiezione a un seno troppo grande e rilassato. Anche le areole, che spesso in questi casi risultano deformate e dilatate dal peso dei tessuti, ritrovano dimensione e forma adeguate dal momento che l'intervento prevede il rimodellamento del cono mammario mediante un'incisione periareolare e una a T rovesciata, che tendono col tempo a scomparire.

Larghezza, altezza e proiezione: sono questi i parametri delle nuove protesi a goccia, che rispetto a quelle rotonde assicurano un risultato più naturale.

La mastoplastica sospensiva

Un terzo tipo di mastoplastica è la mastopessi o mastoplastica sospensiva, il cui scopo è ridare una forma piacevole ad un seno ptosico, cioè ceduto e molto rilassato, sollevandolo e rassodandolo. La mammella ptosica è generalmente la conseguenza di uno svuotamento post allattamento o di una drastica cura dimagrante, laddove non solo si è verificata una parziale diminuzione del volume mammario ma anche una discesa dei tessuti che hanno perso tonicità. Per tale motivo la mastopessi, caratterizzata dalle stesse incisioni della mastoplastica riduttiva, non prevede l'asportazione di tessuto mammario, ma in alcuni casi può essere abbinata al posizionamento di una piccola protesi in sede sottomuscolare.

PAROLE
PAROLE
PAROLE
E NON SOLO

"Piccoli" disturbi della voce

Interessano oltre il 20% dei bambini
tra i tre e gli undici anni:
impariamo a comprenderli per risolverli

Alessandro Bernardini
Specialista in Audiologia e Foniatria e in Otorinolaringoiatria
U.O.S. Dipartimentale di Foniatria, Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino, Genova

Daniela Fossa
Logopedista
U.O.S. Dipartimentale di Foniatria, Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino, Genova

I problemi della voce sono disturbi piuttosto frequenti nel bambino di età fra i tre e gli undici anni: alcuni studi evidenziano un'incidenza anche superiore al 20%, ma "solo" un terzo evidenzia un vero e proprio problema di natura organica, che si può manifestare con la presenza di neoformazioni di aspetto nodulare a livello delle corde vocali. Questa è molto più frequente nei maschi ma la terapia riabilitativa logopedica risulta maggiormente risolutiva nei soggetti femminili. I disturbi organici sono il risultato di un uso errato della voce, cioè di una modalità inadeguata di utilizzo di tutto l'apparato respiratorio durante le attività in cui il bambino usa la voce. Non solo nel suo "normale" utilizzo, ma anche durante il gioco, il canto, lo studio, nel pianto e nel riso...

I trattamenti riabilitativi

Un intervento logopedico precoce può essere utile per impedire l'insorgenza dei noduli e, se di recente formazione, può rendere possibile la risoluzione dell'evento organico a condizione che ci sia una soddisfacente collaborazione del bambino e della famiglia. Per risolvere tutti gli aspetti problematici che possono influenzare la funzione vocale è fondamentale una stretta collaborazione tra lo specialista foniatra e il logopedista per riuscire a valutare i tempi e i modi di somministrazione di eventuali terapie mediche e pianificare il trattamento logopedico. Altrettanto importante, per una corretta pianificazione del trattamento riabilitativo, un'efficace collaborazione tra l'ambiente familiare e quello scolastico, in quanto il disturbo della voce di un bambino è un problema della comunicazione e quindi vi sono coinvolti tutti coloro che interagiscono con lui.

Il counselling ambientale

I genitori e gli insegnanti riportano disturbi comportamentali che sono collegati in maniera diversa al problema disfonico del bambino: spesso il minore alza la voce perché non si sente ascoltato o manifesta atteggiamenti aggressivi quando non riesce a esprimersi in modo corretto verbalmente. Questi risvolti sociali rendono indispensabile effettuare il counselling ambientale: insegnare alle persone che circondando il bambino le più importanti norme igieniche della funzione vocale in modo che possano aiutarlo a rispettarle, personalizzandole in base alle differenti situazioni familiari e scolastiche. Alcuni consigli di igiene vocale anche di tipo elementare possono, infatti, migliorare il quadro sintomatologico:

- non alzare eccessivamente il tono della voce soprattutto quando è inutile;
- evitare di parlare da una stanza all'altra o di superare il volume della musica o della televisione;
- durante i dialoghi familiari non sovrapporre le voci ma rispettare i tempi reciproci;
- non utilizzare troppo a lungo voci alterate come quelle dei personaggi dei cartoni animati che possono risultare traumatiche se emesse in modo prolungato;
- evitare gli sforzi vocali durante le attività sportive o ricreative, che spesso sono svolte in ambienti climatici non ideali.

Oltre il 20% dei bambini tra i tre e gli undici anni ha un disturbo della voce ma "solo" l/3 è di natura organica. In entrambi i casi un corretto trattamento logopedico può condurre alla soluzione del problema con sedute singole o di gruppo e il coinvolgimento di genitori e insegnanti.

Insegnare al bambino a non gridare, evitare di parlargli da una stanza all'altra della casa e rispettare i suoi tempi di espressione sono alcune delle attenzioni che aiutano a migliorare il quadro patologico.

L'anamnesi e le valutazioni del foniatra

Il ruolo del foniatra con un bambino disfonico sarà di eseguire una raccolta dei dati e un'accurata anamnesi generale e specifica, una valutazione diretta non strumentale delle strutture anatomiche coinvolte nell'emissione della voce e una valutazione strumentale endoscopica. In seguito, in collaborazione con il logopedista, si programmerà l'intervento riabilitativo di cui il foniatra verificherà l'efficacia.

Sedute e quaderno di "lavoro" con il logopedista

Durante le sedute logopediche si approfondiranno i consigli da fornire alla famiglia e al bambino, usando un quaderno di lavoro che sarà compilato alla fine di ogni seduta riabilitativa e che conterrà le nozioni che il piccolo ha appreso e dovrà utilizzare nella vita quotidiana. Generalmente si effettuano sedute di gruppo con coetanei o pazienti che presentano una situazione clinica simile per riuscire a pianificare i tempi di intervento. La situazione di gruppo è utile sia per rendere il bambino meno isolato rispetto al problema, sia per aumentarne la capacità percettiva e l'accettazione psicologica. Questi aspetti sono fondamentali per permettergli di affrontare serenamente, anche divertendosi, un percorso riabilitativo risolutivo.

La Farmacia Italiana

da SEMPRE
protagonista
del Sistema Sanitario Nazionale
a GARANZIA
della tua salute

Luisa Castellini

Eco-Beach

Vivere la spiaggia in modo sostenibile? Si può...

Tutti, nessuno escluso, amiamo le spiagge pulite. Peccato che spesso, troppo spesso, il nostro idillio, quell'incontro annuale o, per i più fortunati, quotidiano con la spiaggia e il suo mare, sia rovinato da qualche "reperto". Resti o meglio scarti dello stesso idillio ma altrui, di qualcuno che per incuria o pigrizia ha abbandonato le onnipresenti cicche delle proprie "bionde" o, peggio, linguette di lattine, senza preoccuparsi del pericolo. Non mancano all'appello cannucce e kleenex in un elenco che sarebbe davvero troppo lungo. La reazione è sempre la stessa: fastidio, disappunto, anche rabbia. Ma poi riflettiamo e qualche volta, aimè, ricordiamo di aver fatto lo stesso...

Gadget pro memoria

In molte spiagge sono arrivati da tempo: hanno invaso la Spagna e poi parte della costa genovese e si preparano ad approdare in gran numero sui lidi romagnoli. Si tratta di un piccolo esercito di coni di plastica, ovviamente riciclata: coloratissimi (arancio, rosso, blu, verde) facili da riconoscere e portare con sé nella borsa insieme ad asciugamano, crema e occhiali, aiutano i bagnanti-fumatori, sempre troppi, a non fare della spiaggia un immenso posacenere. Per ora sono distribuiti direttamente, come regalo che si spera apprezzato e impiegato, dai gestori degli stabilimenti balneari ma non si esclude che abbiamo presto una maggiore diffusione. Lo stesso meccanismo – funzionalità & simpatia – sottende una serie di prodotti quali i tappi igienici per lattine, le fasce termiche per le bevande in polipropilene e le zapatillas, flip-flop coloratissime che si asciugano in una manciata di secondi. Non dimentichiamo l'avvolgipanino in cotone e poliestere che mette nel dimenticatoio plastica e alluminio ed è riutilizzabile e le posate biodegradabili per completare il quadro di una serie di accessori che ci aiutano a vivere il mare e la spiaggia in modo davvero ecologico e sostenibile. Già, ma come ci arriviamo al mare? Magari in sella a un eco-veicolo su due ruote: niente benzina, ovviamente, ma buone prestazioni senza danneggiare l'ambiente...

QUELLE "BIONDE" SULLA SPIAGGIA... PROVIAMO A CONTARLE!

- I fumatori italiani sono il 16% circa della popolazione.

- In media, durante otto ore, sono fumate almeno 5,5 sigarette.

- Su 10 sigarette fumate in spiaggia si calcola che almeno la metà delle cicche (50%: lunghe 2,8 cm ciascuna) resti sull'arenile.

- Tra aprile e ottobre, calendario alla mano, contiamo 33 giorni festivi e 175 feriali.

- Il 60% di questi giorni è di bel tempo.

- D'estate un riquadro di spiaggia di 3x3m può essere occupato da almeno sette persone e da una durante la settimana.

- In una spiaggia di piccole dimensioni, lunga 150 m con un arenile di 9 m (1350 mq totali) otteniamo 150 "riquadri" di sole.

- 7 x 33 x 60% x 16% x 5,5 x 150 x 50% + 1 x 175 x 60% x 16% x 5,5 x 150 x 50% = 16.000 mozziconi di sigarette = 450 metri!

analisi qualitativa di Daniele Mongiardi fondatore di MyGreenBridge

Info su: mygreenbridge. eu

A GOCCIA O SQUADRATI SONO DA PIÙ DI CINQUANT'ANNI GARANZIA DI FASCINO E "SINTO MATICO MISTERO"

VEDO... ANZI STRAVEDO PER I Ray-Ban®!

Alessandro Molteni

«C'è chi si mette degli occhiali da sole per avere più carisma e sintomatico mistero» cantava Franco Battiato... solo trent'anni fa! L'occhiale da sole è da più di mezzo secolo un simbolo di stile e design oltre che un elegante e funzionale accessorio, irrinunciabile in estate e non solo. Chissà se si sperava in tanto successo nel lontano 1937, quando fu depositato il brevetto dell'azienda ottica americana Bausch & Lomb del primo mitico Ray-Ban, ovvero del *bannish rays*, letteralmente bandisci-raggi.

L'occhiale è progettato per proteggere la vista degli aviatori e la particolare forma a goccia delle lenti è disegnata seguendo il profilo incavo dell'orbita, conferendo così l'armoniosa e dinamica forma che tutti conosciamo.

La montatura è realizzata in una leggerissima lega placcata oro, mentre le lenti sono di un particolare vetro minerale per filtrare meglio i raggi ultravioletti e anche gli infrarossi. Durante il secondo conflitto mondiale Bausch & Lomb diventa fornitore unico della United States Air Force e il nome dell'occhiale cambia da *Ray-Ban Anti-Glare* in *Aviator*.

Ma come per molti altri prodotti americani finito il conflitto i Ray-Ban vengono "sdoganati" nel sempre più vasto mercato dell'economia post-bellica, avendo come palcoscenico niente meno che la sfarzosissima Hollywood: insieme ad attori come Gregory Peck e Clark Gable si fanno strada a braccetto con fama, successo e stile esclusivo.

Dagli aviatori ai divi del cinema e del rock i Ray-Ban diventano un "must"

Sempre negli anni Cinquanta è lanciato il modello *Wayfarer* mentre nei due decenni successivi è "rilanciato" l'*Aviator*, ormai identificato semplicemente come Ray-Ban. È l'occhiale delle star del rock, da Lou Reed a Jim Morrison, ma è grazie alla cantante Cher che la mitica montatura dorata a goccia è utilizzata anche con le lenti da vista dando origine a una moda che durerà per tutti gli anni Ottanta.

In Italia, durante gli anni di piombo il Ray-Ban da vista, ma anche da sole, è invece considerato l'occhiale degli studenti di destra: la spessa montatura di celluloide nera distingue quelli schierati a sinistra.

A metà anni Ottanta *l'Aviator* è l'occhiale cult di *Top Gun* e del nostrano Antonello Venditti, ma anche il più spigoloso *Wayfarer* va molto forte dopo essere stato consacrato dal film *The Blues Brothers*.

Nell'ultimo ventennio nonostante la concorrenza sempre più spietata, la qualità e lo stile dell'occhiale Ray-Ban – che da qualche tempo fa parte dell'italianissima Luxottica, leader mondiale nel settore – è sempre indiscutibilmente sulla cresta dell'onda, anche perché pochi marchi possono vantare una storia altrettanto avvincente. I Ray-Ban tra cinema, politica, cultura e costume hanno scandito il secolo breve e allora non ce ne vogliano gli aviatori degli anni Quaranta se oggi il fatto che ci sia o meno il sole sia una questione secondaria!

Rock con Jim Morrison e Lou Reed, la goccia si fa sexy con Cher e impavida e romantica con Tom Cruise in "Top Gun". E il Wayfarer? Lo squadrato entra nel mito con "The Blues Brothers".

Le meraviglie nascoste della

costa marsigliese

Da Cassis alla scoperta delle calanques

Le calanques di Sugiton

Marco
Del Cielo

A metà tra Marsiglia e Tolone, proprio dove la costa si fa più ripida, molto frastagliata e a picco sul mare si trova Cassis, un antico villaggio di pescatori. Il luogo è un brano importante di storia medievale provenzale, oggi senza alcun dubbio reso ancor più celebre dalla bellezza naturale delle sue coste, le calanques. Il paesino, in effetti, affonda le sue origini nella preistoria, tanto che tracce antropiche si trovano nelle vicine grotte, un tempo terrestri e oggi sottomarine, a Cosquer e nella Calanque di Port-Miou, visitabili solo da esperti subacquei con guida.

Sicuramente un tempo tutta la zona era popolata da genti celtiche e liguri: quasi tutti pescatori, cacciati dai Romani fondarono qui il loro *Carsicis Portus*. Il paese mantenne la sua struttura originaria fino al 1813 quando fu distrutto dai bombardamenti della flotta britannica all'epoca dell'ultima guerra napoleonica. Il borgo medievale fu quindi ricostruito negli anni successivi sulla sua antica pianta ma con una forma più regolare, mantenendo il porto come cuore vitale e pulsante della cittadina. È qui, in realtà, la vera bellezza di Cassis. In una piccola parte il porto è ancora adibito all'ancoraggio di barche da pesca ma le principali banchine sono ormai meta di grandi yachts e di imbarcazioni turistiche pronte a visitare le vicine calanques. Sopra, il vecchio castello-fortezza medievale, le *Château de la Maison des Baux*, domina tutto; un vero peccato che il suo interno non sia visitabile perché dimora privata. Interessante è comunque effettuare a piedi l'intero percorso circolare che passa intorno al paesino e sale sopra la collina.

Il clima di Cassis è quello della Provenza e della vicina Costa Azzurra. Ristorantini sul lungomare con profumi davvero invitanti, belle spiagge di arenile fine, molto curate e silenziose, come *la plage de la Arène* e *du Corton* sulla costa a sud di Cassis.

Le calanques

Sono la vera magia del luogo e si trovano procedendo a ovest, verso Marsiglia. Veri e propri canyon rocciosi, sorta di fiordi mediterranei, le calanques sono nate dal sollevamento della costa nel periodo postglaciale: il mare ha sapientemente invaso queste spettacolari e profonde valli creando un ambiente naturale unico al mondo.

Le escursioni marittime partono dal porto di Cassis; in un'ora si possono visitare, mare permettendo, almeno tre o quattro calanques tra le più vicine. Lo spettacolo è affascinante. Le bianche rocce calcaree si tuffano a picco dentro il blu del mare; alle spalle una vegetazione tipicamente mediterranea, con querce e pini d'Aleppo inerpicati sui dirupi, pare far la guardia alla costa, percorsa da profumi intensi di rosmarino, ginepro, mirto selvatico. Per raggiungerle a piedi la questione si fa più complicata, anzi tutto per la distanza. Inoltre non è possibile accedervi se non nelle prime ore della mattina: in molte calanques vi è il divieto di transito oltre le 11. È comunque necessario munirsi di una cartina con i sentieri della zona, tutti però molto ben tenuti e indicati. L'ufficio del turismo di Cassis è pronto a fornire le informazioni necessarie.

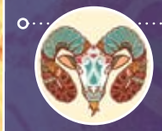
Le calanques di Cassis

Il porto di Cassis

COME ARRIVARE
in macchina:
dall'autostrada A8, dopo Nizza, imboccare la A57 per Tolone e poi la A50 uscendo sulla D559 verso Cassis

in aereo:
il più vicino aeroporto è Nizza, poi è necessario proseguire il percorso in macchina

Oroscopo



ARIETE
21 Marzo - 20 Aprile

È stato un anno denso di impegni familiari, burocratici e finanziari: meriti una bella pausa e che si tratti dell'abituale villeggiatura o di un viaggio verso una meta non ancora battuta cerca comunque di rilassarti e di ritemprare le tue forze.

TORO
21 Aprile - 20 Maggio

È tempo di vacanza ma l'idea di trascorrere le ferie in famiglia ti tedia. Cerca di capirne i motivi profondi facendo chiarezza nel tuo cuore e sfrutta questa pausa forzata da quel lavoro che tanto occupa i tuoi pensieri per rinsaldare i legami che hai trascurato.

GEMELLI
21 Maggio - 21 Giugno

L'estate ti vede in splendida forma: i sacrifici nello studio o sul lavoro hanno dato più risultati di quelli attesi e si prepara per te un periodo ricco di soddisfazioni e sorprese. Viaggi last minute o week-end fuori porta: non farti mancare nulla.

CANCRO
22 Giugno - 22 Luglio

Finalmente riesci a rilassarti, anche se hai pianificato le tue vacanze come un vero tour de force: godi ogni minuto di questo tempo che potrà restituirti quell'obiettività che le preoccupazioni quotidiane rischiano a volte di farti smarrire.

LEONE
23 Luglio - 23 Agosto

In questi mesi hai forse preso qualche decisione troppo alla leggera: la pausa estiva è il momento propizio per riflettere e valutare come rimetterti in gioco seguendo nuove prospettive. Valuta se rinnovare antiche collaborazioni.

VERGINE
24 Agosto - 22 settembre

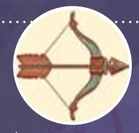
Se la primavera è stata più intensa del previsto l'estate, nonostante ancora qualche impegno di studio o lavoro, ti porterà lontano con la mente. Hai bisogno di fare scorta di buonumore e ottimismo per recuperare quella grinta che ti distingue.

BILANCIA
23 Settembre - 22 Ottobre

I tuoi affanni paiono non darti tregua o forse sei tu che non riesci a smettere di sentirti perennemente sotto pressione. Per portare a termine gli obiettivi più vicini devi mantenere la calma e imparare a dire qualche no, quando occorre. I risultati ti sorprenderanno.

SCORPIONE
23 Ottobre - 22 Novembre

La tua nonchalance cela preoccupazioni abbastanza comuni: non perderti d'animo e impegnati nei tanti progetti che hai imbastito con pazienza e lungimiranza per condurli a giusto termine il prossimo autunno. Ti attende un giorno memorabile.



SAGITTARIO
23 Novembre - 21 Dicembre

Ancora una volta in movimento ti stupisci delle tue capacità di adattamento: in qualsiasi città riesci a trovare una tua dimensione e un senso di pace. Cerca però di non scambiare l'euforia per stabilità e lavora su te stesso.

CAPRICORNO
22 Dicembre - 20 Gennaio

I buoni propositi e i piccoli cambiamenti che hai messo in pratica nella tua quotidianità ti hanno reso più sereno e affabile. Tranquillo e padrone di te stesso sei nuovamente un punto di riferimento per chi ti vive e lavora accanto.

ACQUARIO
21 Gennaio - 19 Febbraio

È giunto finalmente il tempo delle ferie: cerca di goderne pienamente e di renderlo piacevole al partner, che nei mesi scorsi hai eccessivamente stressato. Qualche piccolo lavoro di bricolage terrà lontane molte discussioni.

PESCI
20 Febbraio - 20 Marzo

Hai perso l'occasione di ricalibrare i tuoi spazi affettivi e lavorativi ma con l'estate hai una nuova chance di portare a termine questa "missione" che ti porterebbe in premio minori preoccupazioni e una salute più stabile. Non rinunciare alle ferie.

CANCRO

Giorno fortunato: lunedì
Pietra portafortuna: perla
Metallo: argento
Colore portafortuna: bianco

IL SEGNO DEL MESE

Sensibile, a stretto contatto con le proprie emozioni, ha il cuore forte di chi sa amare. Legatissimo a famiglia e amici a volte esita di fronte alle sfide per ragioni solo a lui note, legate magari al passato. Ama la sicurezza ed è fedele ma la coppia rischia di annoiarlo.