

PIANETA SALUTE

Anno XIX - n. 205 - ~~19,00~~
fondato da michele cinnamo

MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE, CULTURA, MEDICINA, TURISMO, TEMPO LIBERO E MUSICA



Impotenza

Adesso si vince

Think different
Think positive
Enjoy it



LAVAGNE IN VETRO COLORATO, MAGNETICHE E SCRIVIBILI



Ideali come lavagne,
bacheche e complemento
d'arredo per comunità

Per ulteriori informazioni
visita il sito www.arkeitaly.it
o contattaci

- 4 Si combatte l'impotenza,
e adesso si vince
di Carlo Bellerofonte

- 6 Babywearing
la Redazione

- 8 Salute e bellezza del sorriso
di Stefano Gelli*

- 10 Fondazione Bonduelle
Giochi di inOrto Verona
la Redazione

- 12 G. Paltrow: il nuovo libro
di ricette è subito bestseller
la Redazione

- 14 Nasce a Milano
il "Giardino del Poeta"
di Michele Cènnamo

- 20 Arriva il vademecum
per gli amanti del pollo
la Redazione

ESCLUSIVO

- 22 *Contatti d'autore*
Orson Welles e il clown
di Evaristo Fusar

- 24 *Contatti d'autore*
Monica Vitti e i provini
di Evaristo Fusar

- 26 Intervista al chirurgo
ortopedico Flavio Polliano
di Claudia Tamiro

- 28 In Vivavoce con voi
di Barbara Reverberi

- 30 Pasqua e Ponti di Primavera
la Redazione

- 32 Rubrica
Italia e mondo
Iniziative Salute e Benessere
di Marina Palmieri

PIANETA
SALUTE
MENSILE DI ALIMENTAZIONE, BENESSERE,
CULTURA, MEDICINA, TURISMO E TEMPO LIBERO
fondato da michele cènnamo

Anno XIX - N° 205

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386 del 25/06/2001
Iscrizione ROC n. 10515 (Registro degli Operatori di Comunicazione)

Editore:

Aemme Gruppo Editoriale Multimediale s.a.s.
Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
Tel. +39 02 70638308 - Fax +39 02 70638308
www.pianetasaluteonline.it - aemmegem@fastwebnet.it

Direzione, Redazione e pubblicità:

Piazza Carbonari, 12 - 20124 Milano
Tel. +39 0270638308 - aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Responsabile:

Michele Cènnamo
mic.cennamo@gmail.com

Vicedirettore:

Marina Gianarda gianarda@gmail.com

Iniziative Speciali:

Marina Palmieri mar.palmieri@alice.it

Stampa:

Tipografia Fenoaltea - Via Felice Sanguanini, 23 - 14100 Asti (AT)

Eventuali detentori di copyright sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire sono invitati a mettersi in contatto con Aemme Gruppo Editoriale Multimediale s.a.s.

La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato. Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'editore. Distribuzione gratuita.

Il giornale, nato come free press, è spedito gratuitamente a rotazione ad una mailing list di: Medici, Ospedali, Cliniche Private, Poliambulatori, Studi Dentistici, Farmacie, Avvocati, Professionisti Aziende Sanitarie, Associazioni, Centri Sportivi, Centri Giovanili, Terme, Enti Fiere, Assessori Regionali e Comunali, Giornalisti, Agenzie di Pubblicità, Deputati, Senatori, Consolati, Camere di Commercio, Radio e Televisioni.

Si combatte l'impotenza, e adesso si vince

“Finalmente
abbiamo nuove
armi nel nostro
arsenale
con le quali vincere
la battaglia contro
l'impotenza”

di **Carlo Bellerofonte**



Il Dottor Carlo Bellerofonte
urologo e andrologo

La disfunzione erettile è una patologia molto più comune di quello che si pensi, affligge maschi di tutte le età e tantissime sono le cause sia psicologiche che fisiche.

Tutti conosciamo la classica pillola blu, quella di cui gli uomini di ogni età parlano, quella che tutti temono di arrivare a usare.

Da sempre le terapie farmacologiche per l'impotenza sono state lo spauracchio dell'uomo che, nell'usare un medicinale prima dell'atto sessuale, si sente come menomato. Questa paura spinge molti pazienti a abbandonare la vita sessuale nel momento in cui insorgono i primi problemi. In molti si presentano presso il mio ambulatorio e alla domanda "Come va la sfera sessuale?" rispondono un classico "ormai", niente di più scorretto.

È necessario affrontare questo tabù: finalmente abbiamo nuove armi nel nostro arsenale con le quali vincere la battaglia contro l'impotenza.

La terapia classica consiste nell'uso della suddetta "pillolina blu", efficace in un'altissima percentuale di pazienti pur rimanendo un farmaco da assumere al bisogno. Questa terapia è difficilmente accettata dagli uomini, soprattutto al principio, in quanto si sentono dipendenti da un "aiuto" esterno per portare a termine l'atto sessuale. Un ulteriore problema consta nel fatto che l'assunzione di questi medicinali porta talvolta ad una dipendenza psicologica che rinforza l'ansia da prestazione anche negli uomini più giovani. Infatti attualmente anche fra ragazzi è cresciuto l'uso di questi farmaci, spinti dalla necessità di non "sfigurare" con la partner.

Tuttavia, queste terapie non agiscono sulla patologia alla sua origine, bensì compensano la sintomatologia venendo assunte solamente prima dell'atto sessuale.

Un'altra patologia, meno conosciuta, è la malattia di La Peyronie o induratio penis plastica, una malattia che porta all'incurvamento del pene con conseguente impossibilità alla penetrazione e dolori durante la stessa con conseguenze psicologiche e estetiche. Le terapie a disposizione non sono molte. L'uso di alcuni integratori o olii contenenti vitamina E possono favorirne la stabilizzazione ma non la sua guarigione.

Quindi come affrontare queste due malattie in maniera definitiva ed efficace senza essere schiavi di medicinali o doversi sottoporre a costosi

interventi chirurgici?

La risposta è nella terapia con le onde d'urto.

Negli anni '80 fui fra i primi a ipotizzare l'uso delle onde d'urto nelle patologie legate alla sfera sessuale maschile (Tesi di Laurea Specialistica in Andrologia, Università di Pisa, Carlo Bellerofonte).

Nell'impotenza una terapia ideale dovrebbe risolvere il problema alla base e non la sintomatologia, dovrebbe essere una terapia riabilitativa che porti ad una naturale e spontanea ripresa della attività sessuale. Le onde d'urto agiscono in questo modo, tramite migliaia di microtraumi spingono il nostro corpo a rigenerare il tessuto del pene portando a un miglioramento dell'eruzione.

Nell'IPP, invece, l'obiettivo della terapia è quello di distruggere la placca e migliorare l'elasticità del tessuto riportando alla normalità la funzione erettile e alleviando il dolore.

Presso Columbus Clinic Center di Milano utilizziamo un'apparecchiatura di ultima generazione basata su onde d'urto a bassa energia elettropneumatiche.

La terapia consiste in circa sei applicazioni con cadenza settimanale, della durata di pochi minuti ognuna. Il paziente viene fatto sdraiare sul lettino e l'applicatore viene posizionato direttamente a livello del pene. La terapia non è assolutamente dolorosa, non necessita di anestesia o analgesici e non richiede alcuna preparazione. Terminato il ciclo di trattamenti bisogna attendere circa un mese per giungere alla massima efficacia. Inoltre il trattamento è ripetibile al fine di migliorare ulteriormente il risultato.

La novità e differenza sostanziale tra questa terapia e quelle tradizionali è la sua capacità di stimolare il nostro organismo a rigenerarsi, è

una riabilitazione per riportare alla normalità la vita sessuale del paziente. Non è una terapia da prendere al bisogno, qualcosa da cui dipendere, bensì una cura che porta il corpo stesso a recuperare le proprie funzionalità naturali.

La terapia con le onde d'urto è conosciuta da anni anche se solo ultimamente è tornata in auge grazie alle nuove tecnologie. La nostra esperienza è ottima, così come ottimi sono i risultati e i pazienti trattati hanno un miglioramento fino al 70% rispetto alla situazione iniziale.

Inoltre questa terapia ha anche ottimi risultati sull'impotenza conseguente ai trattamenti chirurgici di prostatectomia radicale, tristemente noti per i loro effetti collaterali sulla potenza maschile. Anche in questo caso la nostra esperienza è molto promettente con alcuni casi di ripresa dell'attività sessuale dopo solo pochi mesi dal trattamento chirurgico. D'altro canto abbiamo avuto anche buoni risultati su pazienti sottoposti alla chirurgia anni addietro e trattati con onde d'urto con ripresa di buona parte della potenza sessuale.

Per concludere, la terapia con onde d'urto è una promettente novità nel campo della riabilitazione andrologica, sia da sola che in combinazione con le terapie più classiche con risultati eccellenti anche dopo chirurgia.

Dottor Carlo Bellerofonte

Medico Chirurgo Specialista in Urologia e Andrologia

bellerof@gmail.com

Per appuntamenti

Columbus Clinic Center: 02480401

Dottor Claudio Cesana

Medico Chirurgo



Il Dottor Carlo Bellerofonte con il Dottor Claudio Cesana

Babywearing

Nasce il salone dedicato al bambino e all'arte del portare in fascia

“Per la prima volta i padiglioni della Fiera Millenaria di Gonzaga (MN) ospitano il Salone dedicato al Babywearing e al bambino. Sabato 11 e domenica 12 maggio spazio non solo a fasce e marsupi di ogni tipo, ma anche a workshop informativi per adulti e professionisti del settore, incontri, conferenze, laboratori per i piccoli accompagnatori e tanto altro. Decine di appuntamenti pensati per unire bambini e genitori”

la Redazione

Temperatura corporea costante, miglior ritmo cardiaco e respiratorio, significativa riduzione delle infezioni gastrointestinali: questi sono solo alcuni degli effetti benefici del Babywearing, adottato da secoli dalle donne del terzo mondo, e sempre più diffuso e praticato anche nel nostro paese. E la richiesta di informazioni - teoriche e pratiche - sulla continuità del legame madre-bambino, sulle legature e sulla scelta del supporto più idoneo è diventata tale da portare alla nascita di un Salone dedicato.

È proprio alle esigenze del neonato, affinché le esperienze di calore, contatto e protezione della vita prenatale trovino una continuità anche dopo il parto, che si rivolge il Salone del Babywearing e del bambino, al debutto quest'anno. Organizzato da esperte consulenti del portare certificate, che da anni lavorano nel settore (www.gioiababy.com), si svolgerà sabato 11 e domenica 12 maggio presso la Fiera Millenaria di Gonzaga (MN) e rappresenta oggi in Italia una delle poche occasioni di incontro e confronto tra esperienze di genitorialità ad alto contatto.

Numerosi espositori, anche dall'estero, sui 12.000 metri quadri dei padiglioni fieristici di Gonzaga, in provincia di Mantova - situati vicino all'accesso dell'autostrada e al crocevia di varie importanti province - presenteranno il meglio dell'offerta dedicata alla pratica della “canguroterapia” o “marsupioterapia”. Incontri per mamme e papà, oltre che per professionisti del settore come consulenti e istruttrici, conferenze, workshop sulla comunicazione per chi lavora con i genitori, laboratori didattici per i fratellini maggiori, oltre a numerose dimostrazioni pratiche e tante attività di condivisione e crescita per le mamme e i loro bambini, come corsi di massaggio infantile AIMI e Biodanza in fascia, in un evento che si propone con la vocazione di promuovere la genitorialità a stretto contatto. Nell'ambito del Salone del Babywearing e del bambino sarà possibile provare, sperimentare e scegliere i supporti più adatti a soddisfare le varie esigenze, per favorire l'esperienza “cuore a cuore” della comunicazione affettiva col proprio bambino, andando così a generare sensazioni di apertura e fiducia, affinché il neonato si sviluppi e diventi un adulto sano



ed equilibrato. E poi abbigliamento in stile nordico, in cotone organico, ipoallergenico ed ecosostenibile, con proprietà antistatiche, pensato per le delicate pelli dei neonati e per chi soffre di allergia, marsupi e fasce porta-bebè di ogni tipo - come quelle in ramiè o fibra di ortica - soffici e flessibili ma resistenti come il lino. Oltre a giochi, montessoriani, in legno, sicuri, versatili e divertenti, utili per allenare equilibrio e motricità del bambino e, allo stesso tempo, insegnargli l'importanza dell'attenzione per l'ambiente. E, ancora, pannolini lavabili, come quelli prodotti negli USA con tessuti certificati Oeko-Tex Standard 100, di altissima qualità e sicuri sulla pelle del neonato, i supporti e accessori “mei tai” - scialli e sciarpe scaldacollo - con stoffe jacquard e ad armatura diagonale, tutte rigorosamente tessute in Italia, e tanto altro. Come un'intera area per allattare in tranquillità o scaldare il biberon mentre si ascoltano gli interessanti consigli di associazioni di ostetriche e consulenti della Scuola del Portare®.

Non mancheranno approfondimenti su tematiche di rilevanza educativa, pedagogica e sanitaria, andando così a fornire una preziosa occasione di incontro e confronto tra esperienze dedicate alla crescita del bambino e alla sua famiglia. Come l'interessante conferenza di Ezio Aceti, psicologo fondatore dell'associazione Parvusche che da anni si occupa di terapie infantili e supporto alle famiglie. Il suo incontro sarà dedicato alla Diade mamma bambino, per rispondere ai bisogni educativi contemporanei diffondendo la cultura dell'infanzia mediante formazione alla genitorialità. E poi la giornalista Giorgia Cozza, che parlerà di “Bebè a costo zero. Crescere bambini felici con meno oggetti e più affetti”. Affrontando tematiche che vanno dalla gravidanza ai primi tem-



pi con il bebè, dai veri bisogni del bambino - che sono coccole e non vizi - alle necessità della mamma e, naturalmente, acquisti per fare meglio con meno, allattamento, svezzamento, pannolini, igiene, giochi, portare e tanto altro. Da non perdere anche l'evento formativo per espositori e operatori con Giulia Conti, social media communication strategist che, dopo #SheMeansBusiness, parlerà di nuovo della comunicazione sui social per avviare un'attività professionale. Molto utile alle mamme potrà poi essere l'appuntamento con Simona Bergami, Professional Organizer certificata APOI, esperta di riorganizzazione e riordino sia nell'ambito domestico che lavorativo, pensato per insegnare l'organizzazione anche ai bambini con poche, semplici strategie. Infine Consuelo Puxeddu - ostetrica, referente del gruppo Pronto Mamy in Valle d'Aosta - nell'ambito della presentazione del suo libro “Lina. Storia di una goccia di latte” parlerà dell'importanza dell'allattamento.

“Il nostro intento - spiega Carlotta Casacci, consulente certificata della Scuola del Portare® - è quello di fornire un'informazione corretta e aggiornata a chi si avvicina a questa pratica e a chi ha interesse ad approfondirla”. “Il Salone sarà un'occasione - prosegue Zuhay Kaykac Messorra, anche lei consulente del portare certificata e titolare dell'e-commerce Gioia Baby - per toccare con mano le ultime novità e provare di persona tutti i materiali relativi alla pratica del portare”.

Perché la pratica del portare è incoraggiabile fin dal termine della gravidanza e i suoi benefici sono fondati su solide basi scientifiche che derivano dallo studio della fisiologia, dello sviluppo anatomico, della psicologia prenatale, dell'etno-antropologia.

Orari per il pubblico:

sabato dalle 9.00 alle 19.00 e domenica dalle 10.00 alle 18.00.

Biglietti: intero 2,50 €. Omaggio fino ai 12 anni.

I laboratori per i piccoli accompagnatori saranno gratuiti, condotti da educatori, creativi e professionisti dell'età pediatrica e saranno diversificati per fasce di età.

Per chi arriva da lontano è presente un'area dove parcheggiare camper e auto, ad accesso libero e gratuito, notte e giorno.

Infoline: 0376 1501312, dal lunedì al venerdì, dalle 11 alle 13.

fiera@gioiababy.com
www.gioiababy.com

Salute e bellezza del sorriso

di **Stefano Gelli***

“Essere liberi di poter sorridere ci rende sicuri, rinforza autostima e benessere”



La salute come condizione di benessere psico-fisico e sociale; la bellezza come armonia, simmetria ed equilibrio. Due elementi naturali che definiscono la più alta espressione di valenza comunicativa: il sorriso.

Essere liberi di poter sorridere ci rende sicuri, rinforza autostima e benessere.

Oggi un bel sorriso non è più un traguardo raggiungibile solo da pochi. Possiamo, infatti, migliorare l'estetica dei nostri denti con tecniche rapide che non comportino riduzione del tessuto dentale, in poche sedute.

In passato, invece, si ricorreva alla tecnica delle corone: questa è una terapia molto aggressiva poiché il dente deve essere “preparato”, ovvero ridotto circonferenzialmente di circa 1.5 mm, azione che

comporta la perdita di una percentuale del tessuto dentale che va dal 60 al 75%. Una volta ridotto il volume del dente vengono collocate le corone: dei manufatti protesici di una nuova forma e colore in grado da migliorare il sorriso del paziente. L'odontoiatria è cambiata notevolmente grazie alla nascita di nuovi materiali e grazie allo sviluppo delle “tecniche adesive additive”. Oggi è possibile, infatti, aggiungere del materiale sui nostri denti senza doverli previamente ridurre: il dentista è in grado di collocare un restauro che non ha bisogno di una ritenzione meccanica sul dente ma che è in grado di rimanere in situ grazie ad un protocollo adesivo, una cementazione che lo rende un unicum con l'elemento dentale.

Esistono due tecniche in grado di cambiare l'estetica dei nostri denti: la ricostruzione con resine composite e la tecnica delle faccette in ceramica. La prima opzione terapeutica è una tecnica che ci permette di modificare un sorriso in un'unica seduta e con prezzi notevolmente contenuti. Il clinico stratifica al di sopra del dente del paziente delle resine composite modificandone forma e colore. I compositi sono i materiali che hanno sostituito l'amalgama d'argento, le nuove “otturazioni bianche”, utilizzate nei settori posteriori per effettuare otturazioni estetiche e impiegate nei settori anteriori

ri al fine di migliorare l'estetica dentale.

Tuttavia, tale trattamento presenta alcuni svantaggi: la durata media di questi restauri è relativamente breve, circa 5 anni; nel tempo questi materiali, in quanto resine, subiscono un processo di invecchiamento che si manifesta con pigmentazioni e lievi fratture. Essendo un materiale estremamente versatile, tali difetti possono comunque essere corretti rapidamente dal clinico lucidando le zone pigmentate o aggiungendo del composito laddove si siano verificate le fratture.

Un'alternativa meno economica, ma certamente più duratura (dai 15 a i 20 anni di sopravvivenza), è la tecnica delle faccette in ceramica. Questa seconda opzione è senza dubbio il trattamento ideale dal punto di vista estetico: le faccette sono dei sottilissimi gusci ceramici che vengono prodotti nel laboratorio odontotecnico e poi applicate sulla superficie esterna dei denti anteriori.

L'esitazione del paziente a questo trattamento è dettata da una duplice preoccupazione: l'invasività del trattamento e la non predicibilità del risultato finale.

“Dottore ma io non voglio rovinare i miei denti” oppure “voglio migliorare il mio sorriso ma non voglio che i denti vengano toccati”. Ad oggi è possibile eseguire tale terapia sfiorando appena i denti o addirittura non toccandoli affatto, tecnica che prende il nome di “faccette no prep” (faccette senza preparazione). Il dentista prende direttamente un'impronta della situazione iniziale della bocca del paziente ed il tecnico produce dei restauri che verranno cementati sul dente sano, senza che sia minimamente ridotto.

Il timore della non predicibilità del risultato finale delle faccette è legato al rischio di subire una trasformazione eccessiva o di non riconoscersi nel sorriso che abbiamo costruito. Anche questo problema è oggi totalmente superato: possiamo, infatti, effettuare una prova estetica totalmente reversibile ancor prima di accettare il trattamento. Tale tecnica prende il nome di mock up: è possibile stampare delle faccette provvisorie in resina (senza danneggiare i propri denti) che daranno al paziente una pre-visualizzazione di quello che sarà il nuovo sorriso. Il paziente può indossarle temporaneamente il mock up al fine di osservarlo, dividerne pareri con amici o parenti. Solo quando sarà convinto e soddisfatto della prova si procederà nel trattamento vero e proprio. Questo prevede due sedute: nella prima viene eseguita la riduzione del dente (se necessaria) e vengono prese delle impronte definitive; nella seconda, pochi giorni dopo, il clinico cementa le faccette ceramiche prodotte dall'odontotecnico.

Il progresso dell'odontoiatria consente oggi di tornare a farti sorridere in tempi brevi, non subendo trasformazioni inattese e conservando la salute dei vostri

denti. Raccomando di rivolgersi esclusivamente a professionisti con esperienza poiché la terapia descritta è notevolmente complessa e necessita di uno staff altamente specializzato.

* Dott. Stefano Gelli da Pisa



Fondazione Bonduelle Giochi di inOrto Verona

la **Redazione**

In occasione di "Sol&Agrifood", il Salone Internazionale dell'Alimentazione di Qualità, fa tappa a Verona il tour della Fondazione Bonduelle che si adopera per rendere i bambini consapevoli dei vantaggi nel consumare verdura quotidianamente. L'appuntamento è per sabato 6 aprile con il progetto "Giochi di inOrto".

Un'attività educativa ludica che negli anni ha già sensibilizzato quasi 3000 bambini sull'importanza del consumo di verdura e frutta – nel quadro di un'alimentazione sana ed equilibrata – attraverso esercizi e giochi mirati alla scoperta del gusto di non sprecare cibo e risorse.

Questa tappa di "Giochi di inOrto" si affianca al contesto che vede la città veneta accogliere la fiera "Sol&Agrifood": dal 7 al 10 aprile, quattro giorni dedicati a chi offre e chi cerca solo prodotti d'eccellenza Made in Italy. Mentre a Veronafiere nel Quartiere fieristico gli espositori racconteranno i propri prodotti, i luoghi di origine, le tradizioni e le

materie prime, i bambini avranno l'occasione di imparare divertendosi all'interno di un format ludico ed educativo dedicato al mangiar bene presso lo storico negozio di Città del Sole a due passi dall'Arena di Verona.

"Uno degli aspetti più importanti dell'alimentazione è quello culturale perché il cibo è parte integrante della civiltà in cui viviamo, è gusto da assaporare e tradizione da vivere e per questo

abbiamo deciso di svolgere questa tappa in concomitanza di una manifestazione come Sol&Agrifood che racconta le diverse tradizioni del Paese" – afferma Federica Barabino, Responsabile della Louis Bonduelle Foundation per l'Italia – "Il nostro obiettivo è quello di fornire ai bambini e agli adolescenti quegli elementi che possono combinare divertimento e salute nutrizionale".

Un progetto ideato e realizzato in Italia nel 2012 dalla Fondazione Bonduelle che - sin dal suo arrivo nel 2005 - ha promosso molte iniziative volte a promuovere un'alimentazione sana e sostenibile sul territorio nazionale.

L'attività nel dettaglio

I bambini tra i 5 e i 12 anni si metteranno in gioco seguendo, attraverso diverse prove e domande, il percorso per raggiungere l'obiettivo finale: la creazione di un vero e proprio orto all'interno di un piccolo giardinetto recintato.

Oltre a rispondere alle domande, bisognerà superare delle prove pra-

“ A verona
fa tappa “giochi
di inorto” di
fondazione
bonduelle per
educare i bambini
al consumo delle
verdure
e sensibilizzarli
sullo spreco
alimentare ”

tiche. I giochi interattivi infatti hanno lo scopo di insegnare ai bambini diverse attività come la preparazione del terreno, la semina, la cura e il raccolto delle piantine. Insomma, un'occasione per sensibilizzare i più piccoli a mangiare le verdure e a un consumo consapevole.

L'evento si terrà presso il negozio di Città del Sole in Via Carlo Cattaneo, 8/b. L'iscrizione è libera e gratuita e può essere fatta direttamente in negozio oppure via mail (verona@cittadelsole.com) o telefono (045-591761). Disponibili ulteriori informazioni relativamente al negozio sul sito ufficiale di Città del Sole: <https://www.cittadelsole.it/it/negozi/veneto/verona>



TitoloTV
Dirette in Live Streaming, Video Recording per ogni evento richiesto sul suolo nazionale

Uno sguardo costante sul mondo ogni settimana con le nostre rubriche e molto altro.....

Il tuo evento può diventare Live con LEO

Se sei imprenditore, azienda, professionista, privato, etc. e stai per organizzare un evento, sappi che puoi farlo in diretta sul web e renderlo disponibile ad un pubblico molto più ampio.

Tutto questo è possibile grazie al servizio in streaming L.E.O.© (Live Event Online) del canale web televisivo il TitoloTV e depositato in SIAE.

Per informazioni su registrazioni video, dirette streaming, sponsorizzazioni, preventivi o altro.

Chiamare i seguenti numeri

☎ **051-6310664**
349-3925007

o inviare un email al seguente indirizzo

✉ redazione@titolotv.it

🌐 www.titolotv.it

Perché ricorrere al live

• per dare visibilità agli organizzatori, relatori, sponsor e non ultimo per importanza, alle strutture ospitanti l'evento.

• Per aumentare quella fetta di platea che non può essere presente in loco per impegni logistici o lavorativi.

• Utile anche per organizzare le conferenze stampa in streaming con possibilità di interazione tra media e relatori anche via web

G. Paltrow: il nuovo libro di ricette è subito bestseller

la Redazione



CHI È GIACOMO BRUNO

Giacomo Bruno, classe 1977, ingegnere elettronico, è stato nominato dalla stampa "il papà degli ebook" per aver portato gli ebook in Italia nel 2002, 9 anni prima di Amazon e degli altri editori. È Autore di 25 bestseller sulla crescita personale e Editore di 600 libri sui temi dello sviluppo personale e professionale. È considerato il più noto "book influencer" italiano perché ogni libro da lui promosso o pubblicato diventa in poche ore Bestseller n.1 su Amazon. È seguito dalle TV, dai TG e dalla stampa nazionale. Info e rassegna stampa su www.brunoeditore.it

Sono 11 anni che l'attrice di Hollywood Gwyneth Paltrow è dedita al suo blog "GOOP" dove promuove lifestyle, cura personale e una cucina salutare. I suoi libri di ricette hanno spopolato negli Stati Uniti e ora è il turno del nuovo libro "The Clean Plate", diventato subito N.1 Bestseller del New York Times.

Della campagna su Amazon Italia si è occupato Giacomo Bruno, il "papà degli ebook" noto per aver portato gli ebook in Italia nel 2002, nonché l'ingegnere italiano che negli ultimi 2 anni, grazie ai numeri della sua casa editrice, la Bruno Editore, ha pubblicato 150 libri ognuno dei quali è diventato Bestseller in meno di 24 ore dal lancio.

Negli ultimi mesi, grazie ai risultati raggiunti in Classifica Bestseller anche nel mercato più competitivo al mondo, quello di Amazon.com (USA), Bruno ha destato l'attenzione di Autori VIP e delle Book Media Agency. Come i brand della moda internazionale si rivolgono agli "influencer" per promuovere i propri prodotti, Giacomo Bruno si è posizionato come il "book influencer" che trasforma in Bestseller qualsiasi libro promuova.

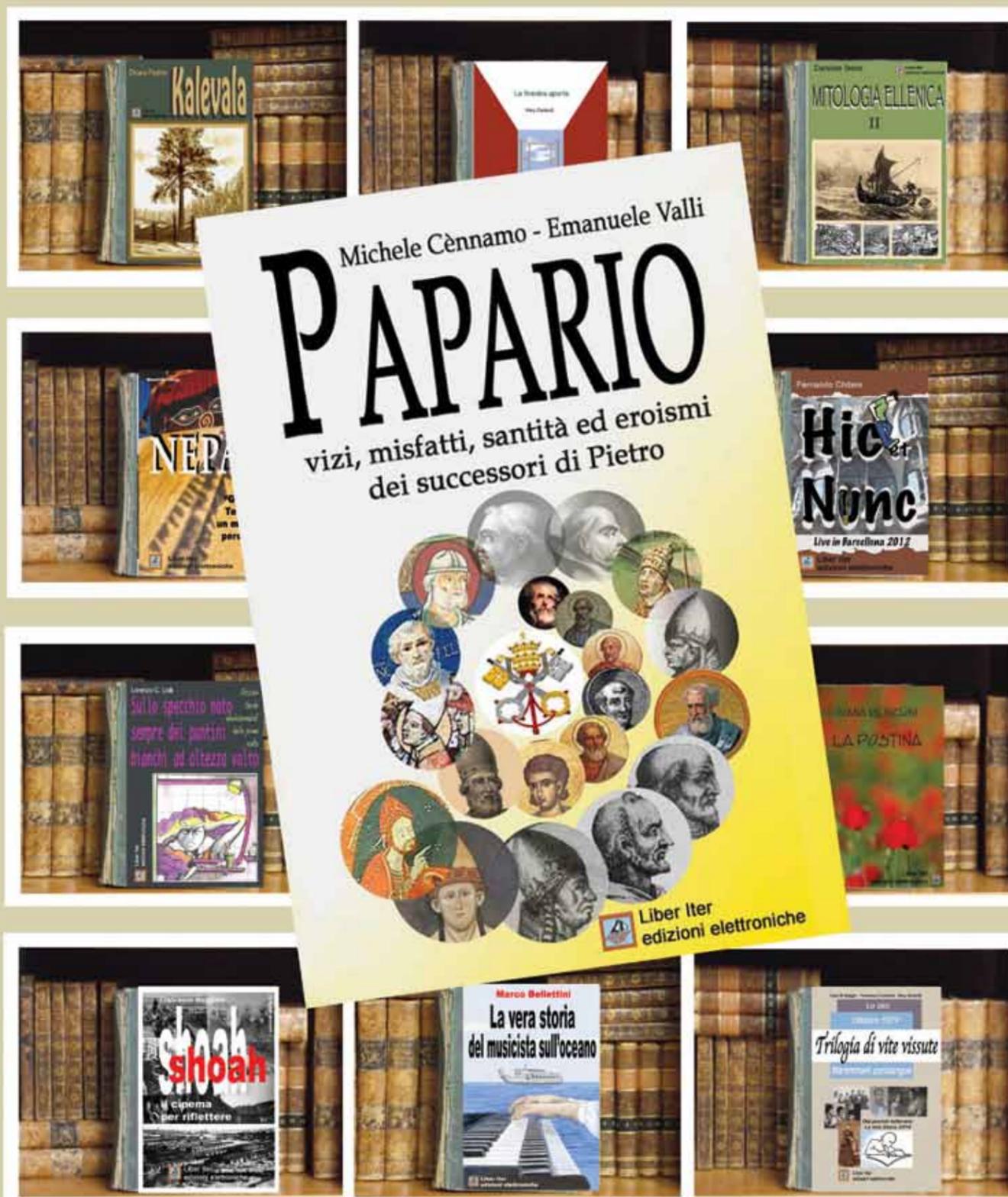
"Gwyneth Paltrow è un'attrice che ho sempre apprezzato e film come "Sliding Doors" sono delle pietre miliari del cinema americano" - dice Giacomo Bruno, Presidente di Bruno Editore - "per questo sono onorato di aver partecipato alla promozione del suo ultimo libro. Noi siamo specializzati in manuali e libri di self-help da 17 anni, quindi il libro 'The Clean Plate' si integra perfettamente nel nostro protocollo di promozione. Quello dei manuali è un mercato che conosciamo molto bene e per il quale dominiamo le classifiche Amazon in tutti i mercati".

Grazie alla promozione effettuata da Giacomo Bruno sui suoi canali Facebook (1.000.000 fan) e Instagram (180.000 follower) e sulla mailing list della Bruno Editore da 150.000 iscritti, il libro di Gwyneth Paltrow è diventato Bestseller Amazon Italia, passando dalla posizione 9.805 alla numero 1, in sole 5 ore dal lancio.

"È inoltre molto apprezzabile che un'attrice di Hollywood decida di dedicare la sua vita ai libri e ad aiutare le persone a migliorare la propria vita e la propria salute. Una missione molto simile a quella di Bruno Editore" - prosegue Bruno - "GOOP, il sito di Gwyneth, pur criticato da tanti giornali per il suo giro d'affari da 250.000.000\$, aiuta con i suoi consigli oltre 1.000.000 di visitatori unici al mese. Numeri da Premio Oscar."

Liber Iter casa editrice elettronica

Dieci anni di editoria digitale



Nasce a Milano il “Giardino del Poeta”

di **Michele Cènnamo**

CARA AMICA, CARO AMICO

La Redazione della rivista Pianeta Salute sta organizzando una serie di incontri dedicati alla conoscenza del nostro Bel Paese, mettendo a disposizione una location unica: 300mq di verde in una terrazza nel cuore di Milano.

La presente per offrirle la possibilità di presentare il suo prodotto ad

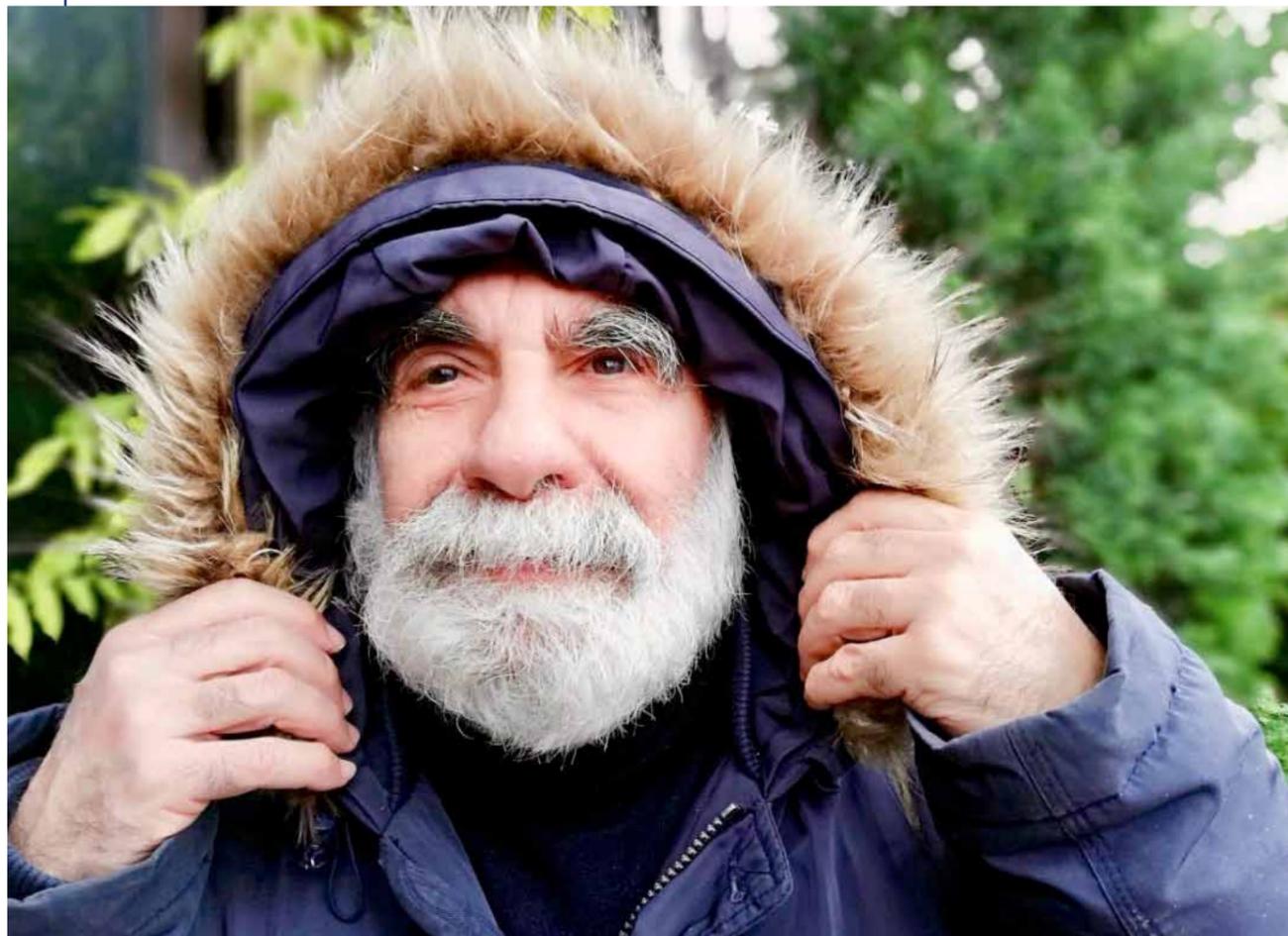
“ Per saperne di più telefonate
al Direttore Michele Cennamo
347 4133183 o scrivete
a mic.cennamo@gmail.com ”

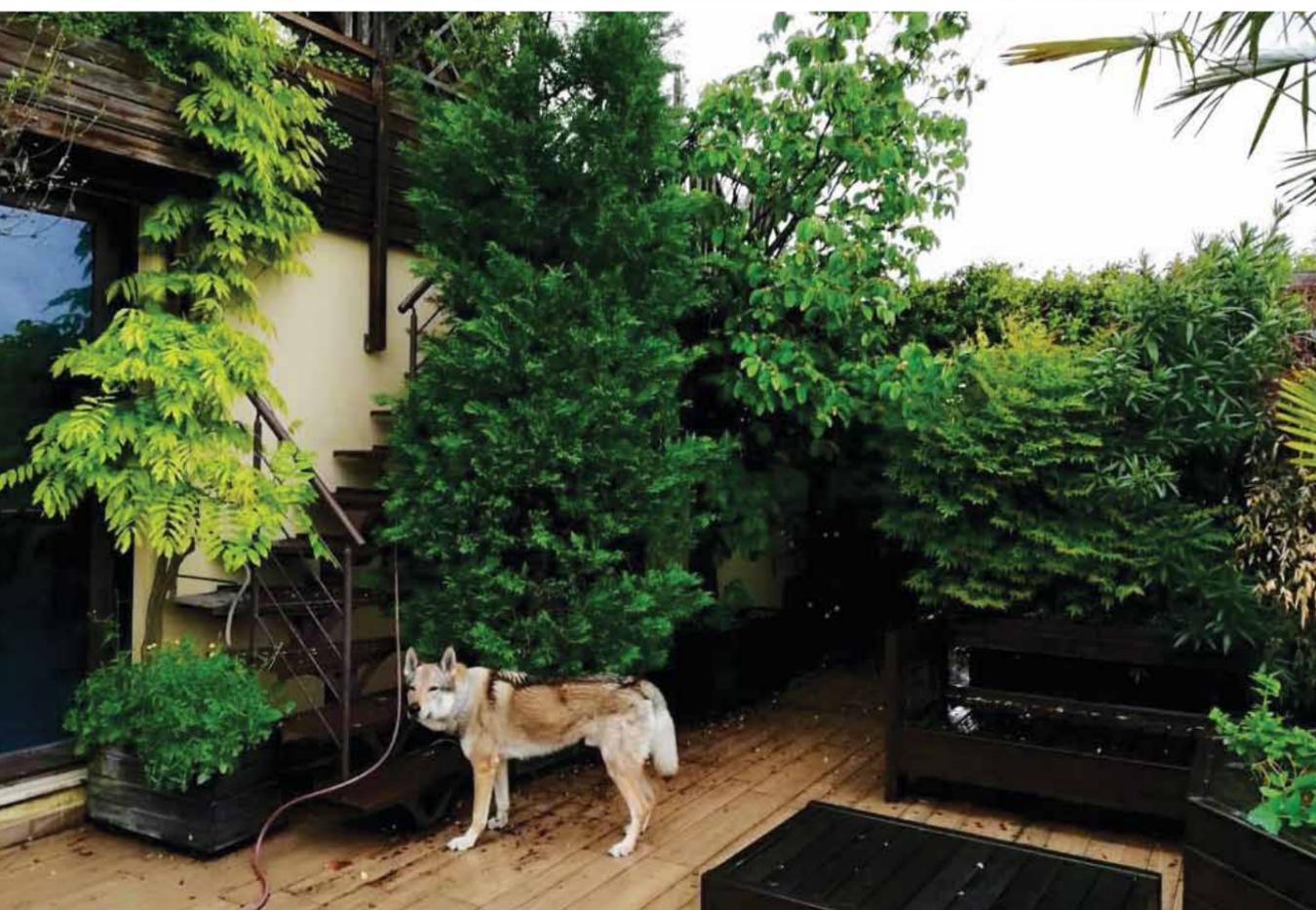
una platea di ascoltatori selezionati (giornalisti di stampa, radio e televisione).

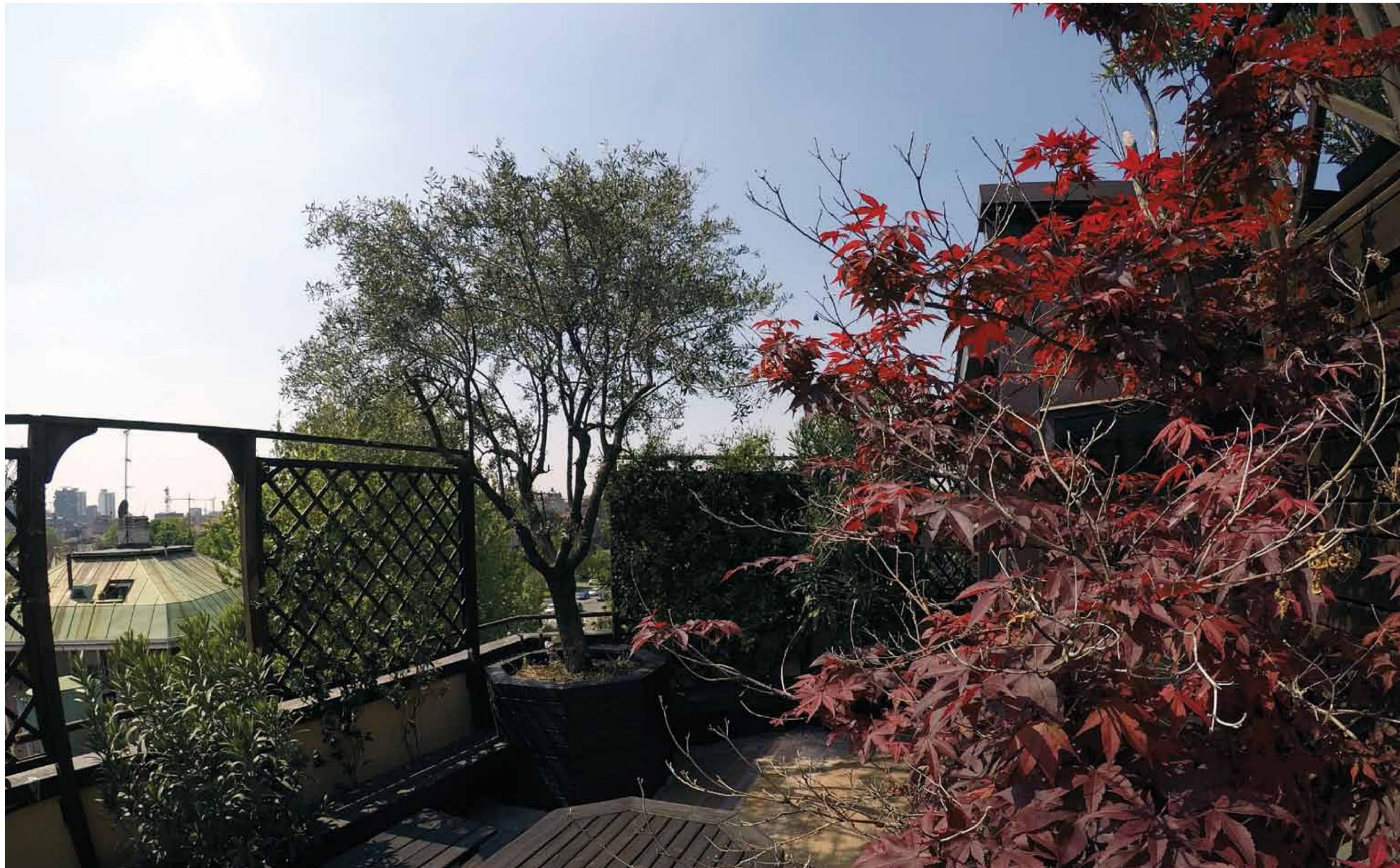
Non esiti a contattarmi per qual-

siasi informazione o chiarimento.

Certi del suo interessamento, in attesa di una sua gentile risposta, la saluto cordialmente.







Arriva il vademecum per gli amanti del pollo

“Da unaitalia le 5 regole d'oro per riconoscere un pollo 100% Made in Italy e consumarlo in tutta sicurezza”

la Redazione

Pollo e tacchino sono le carni preferite dal 54% degli italiani, che le scelgono come principale fonte di proteine nella propria dieta (dati Ipsos 2018). Ma come si riconosce un pollo alimentato, allevato e lavorato in Italia? A quanti gradi deve essere cotto per eliminare eventuali batteri? E quali sono le regole di igiene da rispettare? In occasione della Giornata Europea del Consumatore, Unaitalia (Unione Nazionale Filiere Agroalimentari Carni e Uova) e Giorgio Donegani, tecnologo alimentare consigliere della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, lanciano il vademecum per gli amanti del pollo: cinque regole d'oro per riconoscere un pollo 100% Made in Italy. Il pollo, grazie a una filiera d'eccellenza totalmente italiana in tutte le sue fasi di produzione (allevamento, trasformazione e logistica), è un alimento in grado di arrivare in 24 ore in tavola sempre fresco, ma anche il consumatore deve fare la sua parte per consumarlo in sicurezza. “Le attuali condizioni di allevamento e distribuzione ci garantiscono un prodotto fresco e sicuro – spiega Giorgio Donegani – sta a noi però imparare a leggere bene le etichette per fare la scelta giusta e saper mantenere le importanti caratteristiche del pollo, conservandolo e cuocendolo nel modo giusto”.

Vediamo adesso nel dettaglio le cinque regole per non sbagliare, al supermercato e a casa.

#1 DIMMI CHE ETICHETTA SCEGLI E TI DIRÒ CHE POLLO MANGI: L'IMPORTANZA DI SAPER LEGGERE L'ETICHETTA

La scelta consapevole parte dall'etichetta: una vera e propria carta di identità che garantisce la sicurezza del consumatore dall'allevamento al piatto e aiuta a conoscere ingredienti, quantità e scadenza ma anche tracciabilità e origine del prodotto. In etichetta infatti si trova il nome del produttore, il lotto di produzione (il codice che ne consente la tracciabilità) e il Paese di origine. Un'informazione, quest'ultima, importante per 9 italiani su 10 secondo un'indagine Ismea e obbligatoria in Ue dal 2015 (anche se gli allevatori lo indicano volontariamente già dal 2005). Grazie all'etichetta possiamo anche sapere dove l'animale è nato, è stato allevato e trasformato e la tipologia di allevamento (ad esempio allevato all'aperto o senza l'uso di antibiotici) e di alimentazione. E per panati & co? Grazie all'etichetta capiamo quali allergeni si trovano nei semilavorati (è obbligatorio per legge), il tipo di oli e grassi vegetali impiegati e l'eventuale percentuale di acqua aggiunta. In alcuni casi infine è possibile (ma



non è obbligatorio) trovare l'indicazione della sede dello stabilimento di produzione, le modalità di conservazione e utilizzazione.

#2 OCCHIO E NASO FANNO LA LORO PARTE: FARE ATTENZIONE AI COLORI E AGLI ODORI

“Il colore può variare in base all'alimentazione del pollo - spiega Donegani - ma ci sono diversi indici di cui tener conto: la pelle deve apparire sempre umida e non ispessita e la carne deve essere morbida, rosata, lucida”. Un altro aiuto arriva dall'odore: “deve essere molto leggero e non sgradevole”. Da ricordare inoltre di fare attenzione alle confezioni: se l'involucro è rigonfio potrebbe essere stato esposto a temperature superiori a quelle corrette.

#3 IL FREDDO È NOSTRO AMICO: UNA BORSA TERMICA AL SUPERMERCATO E POLLO NEL RIPIANO BASSO DEL FRIGO

Borsa frigo? Mai più senza. “Ricordiamoci sempre che il freddo è un nostro importante alleato - spiega Donegani - per evitare che il pollo si surriscaldi. È sempre meglio attrezzarsi con una borsa termica per il trasporto, specie se passa troppo tempo tra l'acquisto della carne e il rientro a casa in estate. Fondamentale è evitare di

lasciare il pollo a temperatura ambiente, conservandolo ben protetto in frigorifero. È importante poi disporre gli alimenti al posto giusto: la carne, come tutti gli alimenti crudi e deperibili, va in basso nel frigorifero e riposta in un contenitore. Lo scatolame, quando aperto, e le bibite vanno in alto, la verdura nei cassetti. È importante anche separare i cibi crudi da quelli cotti ed evitare di riempire il frigo: non circolando l'aria, i cibi non si raffreddano a sufficienza.” Il freddo è anche un alleato dello scongelamento lento: “è consentito solo se la carne viene messa a scongelare nel frigorifero - continua Donegani - le basse temperature consentono di preservare le qualità organolettiche della carne”.

#4 IL POLLO NON VA MAI LAVATO, MA LE MANI SÌ

“Un italiano su quattro - dice Donegani - è convinto che lavare il pollo crudo sotto l'acqua aiuti a eliminare eventuali batteri. Niente di più falso: il lavaggio non solo non elimina i batteri ma contribuisce anche a diffondere sui piani della cucina eventuali batteri presenti. La cosa corretta da fare è invece lavarsi bene le mani con il sapone per almeno 20 secondi prima e dopo aver maneggiato il cibo e non appoggiare mai la carne cotta nello stesso piatto che conteneva la carne cruda per evitare contaminazioni”. Sempre a questo fine il consiglio è di usare un tagliere e posate diverse e di lavare gli utensili e le superfici che sono state a contatto con la carne cruda con acqua e detersivo.

#5 MAI UN POLLO “AL SANGUE” IN TAVOLA MA SEMPRE BEN COTTO: UNA BUONA COTTURA UCCIDE EVENTUALI BATTERI

“A differenza di altre carni, il pollo va sempre ben cotto - spiega Donegani - Una procedura che permette di uccidere eventuali batteri presenti nella carne. Il 40% dei consumatori cuoce la carne in modo insufficiente e solo il 29% sa che la corretta temperatura da raggiungere al centro del pollo è di 75°C. È quindi importante controllare la temperatura al cuore della carne con un termometro o tastando la carne con le dita assicurandosi che sia rovente”. Un altro accorgimento? “L'ideale è consumare la carne entro 15/20 minuti dalla preparazione - spiega Donegani - Le temperature tra i 10 e i 50° gradi sono le più favorevoli alla crescita microbica, è quindi necessario che la carne non si freddi”. E se si vuole cuocere in anticipo e portarla in ufficio? “Bisogna cercare di raffreddare la carne il più rapidamente possibile dopo la cottura, per esempio immergendo in acqua fredda la pentola”.



ESCLUSIVO

Contatti d'autore

Orson Welles e il clown

di Evaristo Fusar

“A capotavola Orson, alla sua sinistra la figlia Beatrice e la moglie Paola Mori”

“Questa sera, se non ha impegni, stiamo a cena insieme”.
“Ok”. Alle nove puntuali mi trovo seduto al tavolo con la sua famiglia.

A capotavola Orson, alla sua sinistra la figlia Beatrice e la moglie Paola Mori.

Alla sua destra mi siedo io. La serata scorre in modo piacevole tra suoi ricordi e le mie curiosità sul suo passato. “Il mio sogno?” si chiede: “Stupire e divertire i bambini. Lavorare in un circo, fare il Clown. Il mio idolo da giovane il clown svizzero Grock”.

Il migliore e grande atleta. A fine cena accende e si gode un sigaro. Poi, come d'incanto inizia a fare cerchi di fumo.

Perfetti. Uno dietro l'altro. Ed ecco che Beatrice dopo un attimo di sorpresa inizia con l'indice della mano destra a romperglieli tutti. “Ha visto? Divertire e possibilmente stupire i bambini il mio più grande desiderio”.

“Sono in vacanza da una settimana, tra un paio di giorni ripartiamo, domani andiamo a visitare una grotta di ghiaccio. Potrà fare delle belle fotografie”.

Infatti realizzerò uno dei miei più bei ritratti.

Fotografia di Evaristo Fusar, sceneggiatura Orson Welles.



Orson Welles con la moglie Paola Mori e la figlia Beatrice. Innsbruck, Austria, 1962



Nelle foto, in alto e qui a lato, Orson Welles con la figlia Beatrice. Innsbruck, Austria, 1962



In basso, Orson Welles. Innsbruck, Austria, 1962



ESCLUSIVO

Contatti d'autore

Monica Vitti e i provini

di **Evaristo Fusar**

“Digli che non è nostra abitudine fare vedere i provini”

Sono semisveglio, ho passato la notte in una casetta di un pescatore di Panarea. Una casa in pietra di tre metri per sei. Sono le sette del mattino. sento dei passi avvicinarsi. “Non lasci andare via il fotografo, gli devo parlare”. Una voce si rivolge al pescatore che già sta facendo colazione. È Michelangelo Antonioni il regista. È sull'isola perché sta girando “L'Avventura”.

Quando in mattinata vedo Antonioni mi chiede di poter vedere i provini delle fotografie che ho scattato i giorni precedenti. Sono in difficoltà. Le foto in bianco e nero, di cui sono sempre stato geloso, le avrei sviluppate a Milano, al mio ritorno. Inoltre c'erano problemi di tempo per rispettare la consegna del servizio al direttore del settimanale. “Vedo cosa potrò fare una volta sviluppati i rullini a Milano”. È la mia risposta. Antonioni fa una faccia un po' strana e incassa. Non era lui interessato alla visione dei provini, ma Monica. È sempre stata una sua fissazione. Controllare le fotografie prima della pubblicazione. Nello stesso tempo ho sempre difeso la “privacy” del mio lavoro. Passando il tempo la fissazione di Monica non era diminuita. Infatti qualche anno dopo mentre sono in redazione il portiere della Rizzoli mi informa che all'ingresso c'è un autista inviato da Antonioni. Viene da Ravenna dove il regista sta girando “Deserto rosso”. Ero stato giorni prima a realizzare

Michelangelo Antonioni e Monica Vitti, “Deserto Rosso”. Ravenna, 1964



un servizio fotografico. “Il Maestro chiede di avere i provini del servizio per poterli controllare”. “Attenda un istante che chiedo”. Entro nell'ufficio del direttore e “in portineria c'è l'autista di Antonioni che chiede di avere i provini per farli esaminare dal regista”. “Tu glieli hai promessi?” “No”.

“Digli che non è nostra abitudine fare vedere i provini”.

Il controllo della propria immagine è sempre stata un'ossessione di Monica. Una sola volta le ho consegnato alcuni provini. Era una sequenza di primi piani. Non facevano parte del servizio. Ha chiamato Antonioni e con un lenzuolo si è messa a esaminare le fotografie. Dopo mezz'ora era ferma ancora alle prime immagini. “Vedi Michelangelo, lì sotto gli occhi una piccola ombra, l'espressione è viva, ma “...Dopo un'ora era ancora lì a vedere, controllare, commentare, con il regista un poco tra il distratto e l'affaticato. Alla fine Antonioni “Monica, Fusar ti ha fotografato con amore”. La Vitti fece un gran sorriso, mi guardò serena “Alla fine c'è una buona scelta, bravo, la prossima volta però le voglio vedere tutte”.



In alto, Monica Vitti, Copertina de L'Europeo 29/08/1965



Michelangelo Antonioni, Lelio Luttazzi, Monica Vitti, Gabriele Ferzetti sul set de “L'avventura”. Isole Eolie, Sicilia, 1959

Intervista al chirurgo ortopedico Flavio Polliano

di **Claudia Tamiro**



Il Chirurgo ortopedico
Flavio Polliano

“ Si tratta di microchirurgia mininvasiva, questa è la caratteristica principale della tecnica messa a punto dal dott. Andrea Bianchi ”

Cos'è l'alluce valgo? Lo spiega il chirurgo ortopedico Flavio Polliano del team PBS (Percutaneous Bianchi System).
«Si tratta di una deformità dell'avampiede che nella fase dolorosa impedisce la corretta deambulazione».

È sempre necessario l'intervento chirurgico?

«No, esiste anche una terapia alternativa all'intervento. Per esempio non operiamo mai i pazienti che si rivolgono a noi solo per un problema estetico. L'utilizzo di calzature performanti o di plantari che assecondano l'anatomia del piede può essere consigliato se il problema, secondo il parere del chirurgo alla prima visita, non necessita di un intervento chirurgico».

In caso contrario, cioè in presenza di dolore e problemi di carico, come intervenite e perché la vostra tecnica è innovativa?

«Si tratta di microchirurgia mininvasiva, questa è la caratteristica principale della tecnica messa a punto dal dott. Andrea Bianchi. L'intervento percutaneo viene effettuato in anestesia locale senza l'inserimento di viti o chiodi e permette al paziente di tornare a camminare immediatamente, quindi di recuperare in breve tempo la funzionalità del piede. Attraverso piccoli fori vengono inserite delle frese di dimensioni ridotte per provocare micro fratture nei punti giusti così da permettere il riallineamento delle ossa. Le fratture provocate vengono lasciate libere in modo che la guarigione avvenga secondo il carico reale del paziente. Al termine viene fatto un bendaggio da tenere circa 20 giorni.

I vantaggi di questa tecnica sono soprattutto la rapidità dell'intervento e la riduzione della sintomatologia dolorosa che in molti casi è addirittura assente. Da rilevare inoltre: l'assenza di grosse ferite, la possibilità di successivi interventi per conservare o accentuare l'allineamento ottenuto e la totale assenza di mezzi di sintesi che provocano maggior dolore e che possono sostenere intolleranze e infezioni».

Una volta risolto il problema, è necessario dire addio per sempre a sandali e tacchi?

«Non esattamente. Se l'altezza del tacco supera i due centimetri si ha un aumento del carico sulle dita del piede e quindi sull'alluce. Meglio sarebbe indossare un tacco da due centimetri e per le occasioni speciali, se si vuole salire un po' di altezza, raccomandiamo di farlo per poche ore e soprattutto senza mai dimenticare un opportuno plantare».

IN
TV

RETeconomy

LA NUOVA VISIONE DELL'ECONOMIA, LIBERA E INDIPENDENTE.



Reteconomy è l'unico canale TV italiano dedicato al mondo dell'economia reale e del business, completo di un'esclusiva piattaforma multimediale e multicanale per dialogare ogni giorno con manager, imprenditori, professionisti, associazioni, docenti e studenti.

Con oltre 30 format innovativi e autoprodotti, Reteconomy è la media company autorevole e di servizio che da sempre affianca le imprese per raccontare l'Italia positiva che vuole crescere e guardare al futuro.

RETECONOMY, già presente sul canale 512 di Sky, è ora anche in chiaro sul canale 260 del Digitale Terrestre.

L'ECONOMIA DA OGGI È DI TUTTI, PER TUTTI.



Ci potete seguire su TV, sul web, su app e sui social media. Buona visione!

Scarica la App

App Store Google play



In Vivavoce con voi

Il programma di Dirette Facebook per affrontare le emozioni in Rete

di **Barbara Reverberi**

“Dall'esperienza del Centro Medico Vivavoce, un percorso per genitori e insegnanti”

Si può parlare di emozioni in Rete? Lo faranno in una serie di Dirette Facebook le psicologhe con specializzazione in area clinica e neuropsicologica del Centro Medico Vivavoce, Giada Sera e Laura Ranzini, per aiutare genitori e insegnanti a capire quali sono, come gestirle e come prevenire difficoltà emotive e comportamentali.

Quattro appuntamenti dalla prossima settimana alla fine dell'anno scolastico, uno per ciascuna delle emozioni più significative per capire e affrontare il complesso mondo dei bambini e degli adolescenti.

La tecnologia ha rivoluzionato le relazioni e non ci ha preparato agli effetti. Ragazzi e adulti si trovano più spesso in balia di feedback nuovi, multiformi, complessi da interpretare e da gestire, sia in famiglia che a scuola.

Partendo dalle domande di alcuni genitori e insegnanti, osser-

vando l'evolvere dei percorsi riabilitativi del linguaggio nel suo insieme, il Centro Medico Vivavoce si mette al servizio degli adulti, per ascoltare, orientare e supportare il genitore.

Facebook, con “In Vivavoce con voi”, diventa il canale diretto attraverso cui fornire spunti di riflessione e suggerimenti, accogliendo in tempo reale alcune esigenze per proporre possibili soluzioni, nei casi più lievi, e avviando un dialogo per approfondire i bisogni, nei casi più complessi.

L'obiettivo è trovare un tempo e un luogo, con l'ausilio proprio dei social network, per penetrare il muro dell'incomprensione e guidare all'osservazione, anche attraverso il confronto.

In programma, sempre alla stessa ora alle 14.30, dalla Pagina Facebook del Centro Vivavoce, **IN VIVAVOCE CON VOI** -<https://www.facebook.com/CentroVivavoce/>

► **Mercoledì 6 Marzo**

Le **EMOZIONI** di mio figlio. (Ri)conoscerle, comprenderle e gestirle

► **Mercoledì 3 Aprile**

È colpa dell'**ANSIA**? Come affrontare la nemica/amica di bambini e adolescenti

► **Mercoledì 8 Maggio**

“Mamma (non) sono **arRABBIATO**”. Cosa nasconde la rabbia.

► **Mercoledì 5 Giugno**

“Sono **TRISTE**, non mi va di fare niente”. Il confine tra emozione e disagio.

Non serve alcuna prenotazione, è sufficiente collegarsi alla pagina e assistere alla diretta, intervenendo nei commenti. Sarà possibile anche lasciare un commento nei post che annunciano

l'iniziativa nei giorni precedenti, in caso si volesse anticipare un argomento di particolare interesse.

Informazioni:

tel. 02/36692464

info@vivavoceinstitute.com

<http://www.vivavoceinstitute.com/>

Il centro medico Vivavoce opera nell'ambito dei Disturbi del Linguaggio e dell'Apprendimento, della Psicologia e della Neuropsichiatria infantile.

In particolare, è specializzato nel trattamento riabilitativo della balbuzie.



Pasqua e Ponti di Primavera

“*In una Spa a Phuket per imparare a fluire fra felicità ed emozioni*”

la Redazione

Due ricercatori del benessere riconosciuti in ambito internazionale per la loro pionieristica visione del benessere hanno creato Glowing Flow, un “ritiro” di 5 giorni in cui si condensano le loro significative esperienze in ambito di Spa, salute, wellness e la ricerca di uno stato interiore di pace e felicità.

La pluripremiata Spa Director Patrizia Bortolin e l'originale esperto Stefano Battaglia hanno scelto Phuket per offrire il loro primo Glowing Flow che verrà ospitato nel piccolo paradiso del Mango-steen Boutique Ayurveda & Wellness Resort a Rawai. Lo speciale ritiro dedicato alla ricerca di un nuovo equilibrio interiore si svolgerà dal 19 al 25 Aprile e dal 25 aprile al 1 Maggio.

Lavorando insieme in alcune delle più famose Spa europee come Borgo Egnazia, in Puglia ed Euphoria in Grecia, i due terapisti hanno potuto sperimentare e fondere studi, trattamenti, ricerche e risultati per creare un'esperienza unica e molto attuale.

Glowing Flow promette di espandere la creatività, calmare la mente, alleggerire il cuore, abbina il meglio del benessere ad un approccio olistico, offre ricercate esperienze per riaccendere la fiamma interiore e dare risalto alla luminosità innata di ognuno.

Il programma è un intrigante mix di mindfulness, Trauma healing, Yoga Nidrae raffinate tecniche esperienziali di contatto interiore che appartengono alle nuove tendenze caratterizzanti l'offerta benessere dei prossimi anni.

Patrizia guida ogni ospite in un personale viaggio multi sensoriale e rigenerante, capace di creare una magica cornice attorno all'effetto di trasformazione profonda realizzato da Stefano Battaglia attraverso il suo esclusivo trattamento e le sue intuitive lezioni di meditazione. Durante il trattamento individuale Stefano dosa sofisticate tecniche corporee e una straordinaria sensibilità per

aiutare a sciogliere emozioni trattenute, alleggerire gli effetti limitanti di traumi di origine emotiva o fisica memorizzati nel corpo e riconnettersi con i vissuti corporei.

Mangosteen Ayurveda & Wellness Resort si offre come perfetto scenario per iniziare questo viaggio di trasformazione personale: un'atmosfera rilassata, circondati dal meglio della natura e con persone motivate dalla stessa ricerca interiore con cui condividere alcuni momenti senza rinunciare al prezioso spazio individuale.



Italia e mondo - Iniziative Salute e Benessere di Marina Palmieri

MASSIMO SCACCABAROZZI E LA JC BAND SUL LAGO MAGGIORE CON IL CONCERTO "ROCK SONG IS A LOVE SONG" - IN FAVORE DEL GRUPPO "SENZA BARRIERE".



Esibizione della Band di Janssen Italia (nella serata del 2 aprile 2019) presso lo Stresa Convention Center in favore del Gruppo "Senza Barriere" del Centro d'Ascolto Caritas di Pallanza e dell'Associazione A.V.A.P. (Associazione Volontari aiuto Ammalati Psicici).

Ad esibirsi, la JC Band, la rock band guidata da Massimo Scaccabarozzi, Presidente e Amministratore Delegato di Janssen Italia e Presidente di Farmindustria.

Il Gruppo "Senza Barriere" è nato alla fine degli anni '90 per rispondere, attraverso le proprie attività conviviali e ricreative, ad alcune importanti necessità dei portatori di handicap della zona. Fa parte del Centro d'Ascolto Caritas di Pallanza, una realtà virtuosa che offre momenti di colloquio, dialogo, aiuti materiali e sostegno psicologico a persone affette da disabilità fisiche. L'Associazione A.V.A.P., invece, è attiva con i suoi volontari per dare supporto ai pazienti affetti da disturbi psichici di Verbania e di Omegna.

— L'impegno sociale di Janssen Italia > Janssen, azienda farmaceutica del Gruppo Johnson & Johnson, promuove il dialogo tra paziente e medico attraverso attività sociali di informazione e divulgazione che si sono sviluppate e rafforzate negli anni grazie al contributo e alle idee delle persone che fanno parte dell'azienda. Una realtà nata e cresciuta sul valore delle persone non può che mettere quest'ultime in cima alla scala dei propri valori, nella convinzione che chi si impegna quotidianamente per la salute della collettività non può trascurare le dinamiche sociali che la riguardano più da vicino. Per questi motivi, Janssen è impegnata da anni nell'organizzazione e nel sostegno di campagne di sensibilizzazione al pubblico, in diverse aree di rilevante impatto sociale.

LIBRO "CIBO (E SESSO). NATURA, CULTURA E SPIRITUALITÀ".

È in uscita (il 7 aprile 2019) il libro "Cibo (e sesso).

Natura, cultura e spiritualità" scritto a quattro mani da Padre Antonio Gentili e Marilena Bogazzi e edito da Ancora Edizioni.

Il libro è introdotto da un invito alla lettura del Vescovo Emerito Eugenio Binini, guida spirituale dell'ACV - Associazione Cattolici Vegetariani.

«Fin dal suo apparire sulla scena del mondo, l'essere umano è segnato da due bisogni fondamentali cui deve la propria sopravvivenza: l'uno riguarda l'individuo, l'altro la specie.

Alimentazione e sessualità interagiscono fra loro secondo natura, cultura e spiritualità, e connotano una vita virtuosa o viziosa (gola e lussuria aprono la serie dei vizi capitali!).

Riservando un più ampio spazio al cibo, in questo libro se ne coglie la molteplicità di richiami, dall'opzione vegetariana, illustrata nelle sue motivazioni e nelle diverse modalità proprie delle tradizioni religiose, alla convivialità eucaristica, preludio del banchetto celeste.»

Pagina Facebook del Libro: <https://www.facebook.com/ciboEsesso>

#STOPFGM - PER COMBATTERE LE MUTILAZIONI GENITALI FEMMINILI - L'IMPEGNO E LA CAMPAGNA DI AMREF.

Le mutilazioni genitali femminili (MGF - Female Genital Mutilation) sono delle pratiche dolorose, dannose e con grandi pericoli per la salute. Tra i pericoli più gravi di queste pratiche 'MGF' - pratiche che costituiscono una violazione dei diritti umani - rientrano: shock e traumi psico-fisici, emorragie, infezioni, ritenzione urinaria, contagio dell'HIV, e addirittura la morte.

Si stima che circa duecento milioni di donne nel mondo, comprendenti quarantaquattro milioni di bambine, hanno subito la mutilazione genitale (dati UNICEF 2016).

La sensibilizzazione sull'importanza dell'istruzione - Note Amref sulla promozione degli ARP > «Da anni, Amref è impegnata nella lotta alle mutilazioni e promuove Riti di Passaggio Alternativi: gli ARP sostituiscono il taglio con la benedizione dei libri scolastici, sensibilizzando le comunità sull'importanza dell'istruzione. Grazie ai Riti di Passaggio Alternativi, abbiamo salvato oltre 16.000 bambine tra Kenya e Tanzania.»

Per contribuire all'impegno di Amref e sostenere i progetti per salvare ***tutte*** le bambine/ragazze/donne dalle pratiche MGF, mutilazioni genitali femminili, fare riferimento alla pagina web <https://stopfgm.amref.it/>.

Inoltre, per saperne di più, si invita a visitare la pagina <https://stopfgm.amref.it/#faq> su "Conoscere per combattere le Mutilazioni Genitali Femminili".

PER IL BENESSERE DEGLI ANIMALI INIZIATIVA DELLA LAV #CHIMALTRATTAPAGA CON PETIZIONE.



«Mettiamo K.O. le violenze sugli animali. - LAV vi aspetta in tante piazze (WWW.LAV.IT/LAV-INPIAZZA) per firmare la PETIZIONE e portare a casa l'Uovo di Pasqua LAV.»

Focus: Rafforzamento della Legge 189/04 - «La Legge 189/04 ha 15 anni e rappresenta una delle norme di repressione del maltrattamento animali più innovative d'Europa. (..) Grazie a

questa legge LAV è riuscita a salvare migliaia di animali (..) Ma possiamo e dobbiamo migliorarla. Solo nel 2017, infatti, sono stati aperti circa 26 fascicoli al giorno per reati contro gli animali, uno ogni 55 minuti, (circa 9500 l'anno).»

www.lav.it

#1000ALBERI100GIORNI: PARTECIPAZIONE ALLA CREAZIONE DELLA FORESTA DE LINKIESTA.

«Ogni anno la Terra perde più di un milione di ettari di foreste, in dieci anni un'area geografica pari alla superficie di due regioni come la Lombardia e il Piemonte messe assieme. Se la deforestazione tropicale fosse un Paese, sarebbe il terzo emittitore globale di anidride carbonica, appena dopo gli Stati Uniti e molto più in alto rispetto all'Unione Europea.

Ecco perché abbiamo deciso che dedicare una giornata del nostro giornale all'ambiente non basta più. Ecco perché abbiamo deciso che non basta colorarci di verde per incidere come vorremmo sul destino del pianeta che abitiamo.»

«Ci siamo rivolti a Treedom, una piattaforma web che permette di piantare un albero a distanza e seguirlo online. Dalla sua fondazione, avvenuta nel 2010, Treedom ha piantato più di 400mila alberi in Africa, America Latina, Asia e Italia. Alberi, non è secondario,

che vengono piantati direttamente da contadini locali e contribuiscono a produrre benefici sociali ed economici, oltre a quelli ambientali.»

Fino al 26 maggio 2019, si potrà piantare un albero. Offrendo il proprio contributo, verrà recapitata via mail la foto del proprio albero e la sua geolocalizzazione affinché sia possibile seguirne la crescita in diretta. - Sul sito www.Linkiesta.it, tutte le indicazioni per Piantare un Albero.

GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA L'INIZIATIVA MONOGRAFICA E IN PROGRESS DE 'LA CASA DELL'AGRICOLTURA'.

«Il tema dell'acqua in agricoltura, della necessità di evitarne ogni spreco e di preservarla in qualità e quantità per le diverse necessità del suo uso plurimo è all'ordine del giorno della attività della Casa dell'Agricoltura» ha dichiarato Claudia Sorlini, presidente della Casa della Agricoltura, in occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua.

Su questo tema la Casa dell'Agricoltura ha in corso incontri e approfondimenti e affronterà con il prossimo autunno l'argomento in una iniziativa monografica organizzata nell'ambito degli Stati Generali della Agricoltura, in corso di preparazione in tutto l'anno in corso.

L'acqua dell'irrigazione agricola ritorna alle falde conservandone il livello, ma è necessario compiere ogni sforzo verso il risparmio delle risorse idriche. Al perseguimento di questo obiettivo concorre l'innovazione tecnologica dell'agricoltura di precisione, ma anche occorre porre attenzione alla sovrapposizione di competenze e alla necessità generale di un efficiente governo delle acque di superficie.

«La Casa dell'Agricoltura, che peraltro è firmataria del Manifesto del Po, - ha concluso la Presidente Sorlini - si riconosce nei principi e nelle parole d'ordine della Giornata Mondiale dell'Acqua.

La Casa dell'agricoltura è un'associazione nata per favorire la conoscenza di un'agricoltura di qualità, per la tutela del territorio, il rispetto dell'ambiente e per un consumo consapevole.»

www.casagricoltura.org

UNA FELCE ACQUATICA COME INDICATORE DI RISO BIOLOGICO.

Prof. Graziano ROSSI, Docente di Botanica Ambientale e Applicata, Dipartimento Scienze della Terra

Italia e mondo - Iniziative Salute e Benessere di Marina Palmieri

e Ambiente dell'UNIPV

• Da contributo per la Conferenza «Parliamo di riso» - «Ricerca partecipata e Agricoltura Biologica» - 4 marzo 2019, Milano, presso Centrale dell'Acqua.

«Una felce acquatica come indicatore di riso biologico. Studiato l'effetto di diverse tipologie di conduzione agricola per la produzione di riso su sviluppo e conservazione della rara felce di interesse comunitario Marsilea quadrifolia. La specie è sensibile a diversi principi attivi contenuti nei più comuni diserbanti utilizzati in risicoltura. Obiettivo: verificare sul campo se diverse tipologie di conduzione delle risaie influiscano sulla sopravvivenza della specie. Area di studio: otto risaie in provincia di Pavia appartenenti a tre diverse tipologie di aziende: a conduzione biologica, in conversione e convenzionale (primavera-estate 2017 e 2018). Per ciascuna azienda sono stati utilizzati due campi, e in ogni appezzamento sono state messe a dimora temporanea, coltivandola in risaia, sei zolle. Valutata la biomassa all'interno delle zolle e nell'area circostante misurandone il contenuto di pigmenti come indicatore di stress nei diversi siti e campioni. Risultati: differenze significative nello sviluppo della specie tra le aziende a diversa conduzione, le migliori performance sono state riscontrate nelle risaie a conduzione biologica, l'uso di diserbanti nell'azienda convenzionale ha eliminato la specie.

Sulla base dei risultati viene proposto di utilizzare la pianta come bioindicatore di NON utilizzo di diserbanti e quindi di "vero" riso BIO.»

■ ■ ■ ■ ■

«MORIRE DI FAME O MORIRE MANGIANDO?» (ESTRATTO)

Prof. Salvatore Ceccarelli, Honorary Fellow Bioversity International

• Da contributo per la Conferenza «Parliamo di riso» - «Ricerca partecipata e Agricoltura Biologica» - 4 marzo 2019, Milano, presso Centrale dell'Acqua.

«Qualche tempo fa ho usato questo titolo nel mio blog pensando di avere esagerato. Invece leggo in una serie di rapporti internazionali che, nel mondo, il sistema alimentare sta avendo un costo umano impressionante: quasi 1 miliardo di persone ha fame, quasi 2 miliardi di persone mangiano troppo e male, la frequenza delle malattie non trasmissibili è in aumento e diete malsane causano ogni anno fino a 11 milioni di decessi prematuri evitabili⁽¹⁾. Lo stesso rapporto conclude che "Per la prima volta, dopo 200.000 anni di storia dell'uomo, non siamo più sincronizzati né con il pianeta né con la natura". Inoltre, un rapporto dell'Ottobre 2018, pubblicato

congiuntamente da cinque organizzazioni internazionali⁽²⁾, dice che, dopo anni di lenta ma continua diminuzione, la denutrizione nel mondo, a partire dal 2014, è tornata ad aumentare. Infine, già qualche anno fa Thomas⁽³⁾ scriveva che il rischio di morire o di ammalarsi a causa della cattiva alimentazione è oggi maggiore dei rischi legati a sesso non protetto, alcool, droghe e tabacco messi insieme.»

(1) Willet W. 2019. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet Commissions 393 (10170): 447-492

(2) FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO 2018. The State of Food Security and Nutrition in the World in 2018. Building climate resilience for food security and nutrition.

(3) Thomas S. 2016. Nourish as well as feed the world. Nature 537: 617

■ ■ ■ ■ ■

«IL SEME DELLA GENEROSITÀ» - DALLE CAMPAGNE DELLA PROVINCIA MILANESE, UNA DONAZIONE DI 100 CHILI DI FRUMENTO ALLA OSF.

«Ben 100 chili di grano tenero varietà Ardito adatto per zuppe, minestre e insalate e quindi utilizzabile dai cuochi di Opera San Francesco per i pasti agli utenti»: è questo il dono giunto all'Opera San Francesco per i Poveri Onlus da parte di una famiglia che gestisce la propria azienda agricola (Cascina Claudina) a Trucuzzano, a pochi chilometri da Milano.

Non solo, dunque, vip-attori "in grembiule", tra i quali per un recente servizio tra i tavoli alla Mensa di Corso Concordia di OSF l'attore Antonio Albanese, e non soltanto grandi chef volontari in aiuto della preziosa attività svolta quotidianamente nella città meneghina dall'Opera San Francesco - ricordiamo qui che nel 2018 si sono avvicinati "ai fornelli", come operosi cuochi della Mensa OSF, cinque chef italiani: Lucia De Prai, Enrico Croatti, Antonio Guida, Andrea Ribaldone (Osteria Arborina), Paco Magri - ma anche aziende a conduzione familiare testimoniano con i propri gesti il loro impegno animato dalla gioia della generosità.

Infine, ci piace qui ricordare un piccolo-grande memo che si riferisce proprio alla Mensa dell'OSF, ovvero: «Con 25 Euro offri un pasto caldo a 5 persone in difficoltà».

Riferimenti utili della Segreteria dei volontari OSF: Via Kramer, 5 - 20129 Milano - Tel: 02-77.122.400 - Email: segreteria.volontari@operasanfrancesco.it

AQUILEA

SONNO

Express



Sogni di dormire?

Rapido addormentamento

Nuovo Aquilea Sonno Express, in formato spray!

Grazie al formato in spray sublinguale, viene assorbito due volte più rapidamente* ed è comodo in ogni situazione.



* rispetto alle normali compresse

Integratore alimentare a base di: MELATONINA

Nutraceutica e Natura



L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Le nostre parole chiave:

monitoraggio tv/radio

blog e web monitoring

monitoraggio stampa

social media listening

crisis management

social media analysis

competitors report

brand awareness

media analysis

measurement

fast report

