



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Maggio - Giugno 2024

191

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

PHARMA MAGAZINE è edito da Ediz/Oni | Personalizzate Moretti Editore - Foto © Depositphotos.com

Lactoflorene® CIST



con Probiotici, D-Mannosio e
Mirtillo Rosso

PER IL BENESSERE DELLE VIE URINARIE

MONTEFARMACO
Si prende cura del tuo benessere

"UNA BELLA STAGIONE A TUTTI!"



Spalanchiamo le finestre. È oramai tempo di moda, di colori e profumi ma anche di interrogativi, sorrisi, risate, viaggi o di aperitivi all'aperto. L'estate è alle porte e Pharma Magazine le dà il benvenuto partendo anche da ciò che da sempre è sinonimo di libertà, la bicicletta. Semplice, economica e sostenibile, rappresenta per milioni di persone un mezzo di trasporto alimentare soltanto dal proprio corpo. Un vero e proprio toccasana per corpo e mente. Non a caso il 3 giugno, le Nazioni Unite hanno proclamato la Giornata Mondiale della Bicicletta. Sfolgiando il nuovo numero e cambiando argomento è inevitabile domandarsi quale possa essere la causa legata alla crescita ver-

tiginosa di diagnosi di cancro nei giovani di tutto il mondo, crescita che non ha ancora trovato spiegazioni certe. Altrettanto disarmante è scoprire che la dipendenza da social colpisce un giovane su due e può provocare depressione, bassa autostima o aggravamento di disturbi alimentari come l'anoressia. Voltando ancora pagina l'attenzione cade su l'internal shower drink, la nuova bevanda che spopola su TikTok, trasformata nella nuova tendenza salutista *fai-da-te* grazie a milioni di visualizzazioni che raccontano appunto di questa "pozione magica". Nel "capitolo" psicologia, arriva forte e colpisce in modo incredulo la vigorezza o bigorezza, quando ossia lo sport diventa dipendenza o più sempli-

cemente ossessione da fitness. Un nuovo disturbo sempre più frequente che non può essere sottovalutato. Ma lo sport sappiamo è comunque sinonimo di benessere anche quando si parla di Pilates, una disciplina sportiva sempre più in voga che aiuta a tonificare la muscolatura, riequilibra fisico e mente e riduce lo stress. Altrettanto benefico potrebbe essere un viaggio tra arte, cultura e gastronomia alla scoperta di Pesaro, Capitale della Cultura Italiana 2024 e non ultimo la mostra: "Van Gogh. Multimedia e la stanza segreta". Palazzo della Rosa Prati "racconta" nelle sue sale di un percorso immersivo e multimediale capace di riprodurre digitalmente tutta la forza del celebre pittore olandese.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
STEFANIA ANTONETTI

Grafica e Design
Art Director
SERGIO MURATORE | QeQiQu design
Grafico
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore
Edizioni Personalizzate s.a.s.
Via Frugoni, 15/7 - 16121 Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Edizioni Personalizzate
Via Frugoni, 15/7 - 16121 Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
Timpemca - Recco, Genova

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

Per scrivere a Pharma Magazine
e contattare gli autori dei contributi
redazione@morettieditore.com

© 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 pro-
dotti, anche farmaceutici, pubblicati nel rispetto
delle opinioni degli autori e per completezza
d'informazione sui temi trattati.

© foto e illustrazioni
depositphotos.com
salvo dove diversamente specificato

Sommario

DIPENDENZA DA SOCIAL 1 giovane su 2 a rischio

di Stefania Antonetti

Studenti e social media, quando il costo della bellezza diventa pericoloso. I dati parlano chiaro. La salute mentale e fisica dei giovani è a rischio a causa di messaggi tossici che ogni giorno riempiono le diverse piattaforme generando ansia sociale. Occorre quindi più consapevolezza e autotutela.



8

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA
GIORNATA MONDIALE
DELLA BICICLETTA
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ
TUTTI PAZZI PER
L'INTERNAL SHOWER DRINK
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
VIGORESSIA,
IL LATO OSCURO
DELLO SPORT
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
L'ESSENZA DEL PILATES
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
CARBONARA
DI VERDURE
a cura della redazione
- 26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
VAN GOGH
Multimedia
e la stanza segreta
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO
PESARO, CAPITALE DELLA
CULTURA ITALIANA 2024
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO
a cura della redazione



19



28

CANCRO I PAZIENTI SONO SEMPRE PIÙ GIOVANI



Una statistica preoccupante secondo il virologo Roberto Burioni. A spaventare è la vertiginosa crescita di cancro tra i giovani di tutto il mondo registrata negli ultimi 20 anni.

“Un dato inquietante: negli ultimi 20 anni si è registrato un netto aumento dell’incidenza di alcuni gravi tumori tra i giovani. E non sappiamo ancora il perché”. È il commento ai dati riportati dal Wall Street Journal e postati a inizio anno sui social da Roberto Burioni, professore di Microbiologia e Virologia all’Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. “Il cancro sta colpendo sempre più giovani negli Stati Uniti e in tutto il mondo, sconcertando i medici”, si legge sul Wsj. Negli Stati Uniti i tassi di diagnosi sono aumentati nel 2019 a 107,8 casi ogni 100mila persone under 50, in crescita del 12,8% rispetto a 95,6/100mila del 2000. Trend confermato anche da uno studio apparso su *Bmj Oncology* - ricorda il quotidiano - con i tassi più alti in Nord America, Australia ed Europa occidentale”. Un fenomeno che riguarda forme di cancro al colon, al pancreas, all’appendice, allo stomaco e all’utero. Una risposta univoca non c’è, nel mirino ci sono però gli stili di vita moderni con meno attività fisica, aumento di alimenti ultra-trattati e processati e comparsa di nuove tossine. Una tendenza all’aumento c’è stata anche nel nostro Paese. “In Italia tutti gli oncologi medici si sono accorti che da un punto di vista clinico stiamo vedendo sempre più casi di cancro tra i giovani. Un trend che riguarda un po’ tutte le patologie oncologiche: non soltanto i tumori del colon-retto, ma anche quelli al pancreas, al seno, al polmone” ha dichiarato all’Adnkronos Salute, Saverio Cinieri, presidente di Fondazione Aiom (Associazione italiana di Oncologia Medica). Un incremento di casi nei pazienti più giovani che è dovuto ai cattivi comportamenti: sigaretta, alcol, sedentarietà, dieta scorretta, insomma stili di vita sbagliati”.

COLESTEROLO ALTO



Continua la sfida al colesterolo “cattivo”. È stato individuato un nuovo farmaco in grado di dimezzarlo. Un inibitore sperimentale della proteina Pcsk9 (il recaticimab) a lunga durata, da iniettare ogni 3 mesi, ha dimostrato di poter ridurre il valore del colesterolo “cattivo” di oltre il 50% rispetto al placebo nei pazienti con valori elevati e curati con statine. Sono i risultati di uno studio di fase III presentati al congresso dell’American Heart Association.

MEMORIA E RICORDI

Come si formano i ricordi? Svelato il mistero. I responsabili sarebbero infatti delle cellule speciali chiamate engram. A chiarirlo è una ricerca apparsa su *Current Biology* coordinata da Tomás Ryan del Trinity College di Dublino. Lo studio spiega come si formino costantemente nuovi modelli di connessione tra specifiche unità neurobiologiche, le cosiddette cellule engram, in aree diverse del cervello, che hanno il compito di modificarsi per trattenere le esperienze.



HERPES E ALZHEIMER



Evidenze crescenti suggeriscono che il virus dell’herpes simplex 1 può essere associato a un maggior rischio di sviluppare la demenza e l’Alzheimer. È quanto emerge da un sistema di studi condotti tra il 1997 e il 2021 pubblicato sul *Journal of Drugs in Dermatology*. Sembrirebbe quindi che: “il rischio aumenta quando il virus è presente nel cervello”. Tale connessione potrebbe diventare parte integrante del futuro della prevenzione e del trattamento dell’Alzheimer.

HAMBURGER VS PIZZA

È ufficiale: hamburger e patatine è il piatto più ordinato dagli italiani attraverso i servizi di delivery nel 2023. A rivelarlo è un’analisi condotta da Glovo, uno dei leader mondiali nella consegna multi-categoria. Nel bilancio di fine anno si scopre così che in Italia sono stati consegnati 24 milioni di ordini, il 16% in più rispetto all’anno precedente. La cucina americana ha quindi visto aumentare gli ordini nel nostro Paese del 12,5% in più rispetto al 2022.



UOVA ACQUA DI COTTURA

L’acqua è un bene prezioso e meno se ne spreca meglio è, soprattutto per l’ambiente. Anche l’acqua usata per cucinare le uova sode può tornare a nuova vita, purché non sia stato aggiunto del sale. Non va infatti buttata, poiché contiene sostanze, che possono introdurre proteine, minerali e vitamine e può diventare ricca di residui di calcio, se le uova contengono gusci danneggiati o frammentati. Caratteristiche quest’ultime ottime per l’irrigazione delle piante.



LOTTA AL CANCRO



Uno studio dell’Università di Chicago pubblicato sulla rivista scientifica *Nature* evidenzia come la risposta immunitaria contro il cancro migliori grazie all’acido trans-vaccenico (Tva). Si tratta di un acido grasso a catena lunga, che è presente tanto nella carne rossa quanto nei latticini che consentirebbe alle cellule T CD8+ di migliorare le capacità di infiltrarsi nei tumori, uccidendoli. Attenzione: no all’abuso. Carne rossa e latticini non sono un salvavita.

LA BUCCIA DI BANANA

Sono un’opzione salutare dal giusto apporto energetico. Le banane sono infatti ricche di potassio, vitamine B e C, fibre e antiossidanti. Contrariamente a quanto si pensa però, le bucce di banana possono essere consumate e sono commestibili. Gli esperti ne sottolineano i benefici, se preventivamente cotte e adeguatamente trattate. È possibile utilizzarle per frullati, torte o altri piatti cotti o tramutarle in farina, utilizzando banane mature e non danneggiate.



FARINA NEL FREEZER



Versatile e a lunga conservazione è un alimento che difficilmente manca in cucina. Contenendo un’alta quantità di amido, la farina fa gola ad acari e batteri ma il trucco del freezer evita la formazione di insetti e il mutamento delle sue caratteristiche nutritive. Dura, infatti, più a lungo e tiene lontano insetti e muffe. Il congelamento nel freezer mantiene così lontani i parassiti, uccide le uova degli insetti ed evita la formazione di organismi indesiderati.

GIOVANI e SOCIAL MEDIA

IL "PREZZO" DELLA DIPENDENZA!



di Stefania Antonetti

Bassa autostima, depressione o aggravamento dei disturbi alimentari. La salute mentale e fisica dei giovani in età scolastica è sempre più a rischio a causa di messaggi tossici che ogni giorno vengono riportati sui social media. È il costo pagato per modelli di bellezza irrealisticamente perfetti.



Cosa accade quando i ragazzi in età scolastica si imbattono in consigli di bellezza malsani sui social media, devianti al punto tale da rischiare di minare la costruzione della loro autostima? Quante volte tali suggerimenti di bellezza producono comportamenti dannosi? Quali sono davvero i fattori di rischio e le conseguenze di un tale bombardamento social? Domande scomode ma lecite. Perché internet, piaccia o meno, è ormai un parallelo digitale dell'universo reale con tutte le insidie che questo comporta. È quindi importante educare le nuove generazioni a muoversi in questa piazza digitale e a saper distinguere i messaggi positivi da quelli illusori, fuorvianti e dannosi.

PURO ALLARMISMO?

No! È semplicemente la presa di coscienza di un meccanismo potente che, se non adeguatamente controllato, distorce la realtà e mette a rischio la salute dei più giovani. Insomma, il danno prodotto dai social media e dal mondo virtuale in età scolastica è accertato. Basti pensare che la maggior parte dei giovani di età compresa tra i 10 e i 17 anni viene esposta a 5 contenuti su 10 che incoraggiano



dia (da 2 a 4 ore al giorno nel 44% dei casi, illimitatamente per il 40%) e la mancanza di controlli: per il 65,5% dei casi, non esistono regole di utilizzo. Il che comporta spesso l'associazione di messaggi sbagliati veicolati da questi canali. Dati allarmanti che hanno spinto il brand Dove in collaborazione con "Cittadinanzattiva" (l'organizzazione che promuove l'attivismo dei cittadini per la tutela dei diritti e il sostegno delle persone più deboli) e "Social Warning - Movimento Etico Digitale" (la no-profit nata sette anni fa per sensibilizzare ragazzi e adulti sulle potenzialità e i rischi del web), a farsi promotori di un progetto di sensibilizzazione pubblica atto a rendere le piattaforme digitali un ambiente più sicuro per le future generazioni.

la perdita di peso e a 6 su 10 che mostrano corpi perfetti e irrealistici. È quanto emerge dal sondaggio online condotto da Edelman DXI nell'aprile 2023 su 2736 adolescenti, 2036 genitori e 207 specialisti della salute mentale giovanile.

UN PREZZO TROPPO ALTO DA PAGARE

Secondo una recente ricerca condotta in Italia dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e commissionata dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, quasi 100mila studenti tra gli 11 e i 17 anni presentano caratteristiche compatibili con una dipendenza dai social media con maggior probabilità di sviluppare ansia sociale che può diventare fattore di rischio per bassa autostima, depressione o aggravamento di disturbi alimentari quali l'anoressia. Una condizione questa che porta a chiudersi in sé stessi per paura di

esporsi e ricevere giudizi negativi. Si stima che la salute mentale di 1 giovane su 2 sia così a rischio.

UN PROBLEMA CHE SI AGGRAVA

A peggiorare il quadro, c'è il tempo passato dai giovani sui social me-

"IL COSTO DELLA BELLEZZA"

È nata così la campagna di sensibilizzazione presentata lo scorso settembre dai tre promotori che hanno adottato come simbolo il "bracciale dell'autostima" simile a quello indossato dai pazienti per

MADRINA DELLA CAMPAGNA: AURORA RAMAZZOTTI


Contro i leoni da tastiera che riempiono i social con messaggi dannosi in prima linea c'è Aurora Ramazzotti. Madrina della campagna "Il costo della bellezza" durante la conferenza stampa di presentazione ha sottolineato: "Mi ha colpito molto sapere che ci sono tante persone che condividono lo stesso disagio. Iniziative come questa aiutano a non arrendersi e a non sentirsi soli davanti ad atteggiamenti tossici subiti per anni con la convinzione di non poterli arginare in alcun modo. Ogni giorno sui social abbiamo a che fare con modelli di bellezza sbagliati e commenti intollerabili".

IL PARERE DELL'ESPERTA

"Nell'esperienza clinica ospedaliera frequentemente mi capita di vedere il corpo di adolescenti, sempre più giovani e giovani adulti "sotto attacco", mai troppo bello, mai troppo tonico, mai troppo all'altezza, un corpo che delude e tradisce le aspettative di perfezionismo e di idealizzazione, spesso indotte dal mondo esterno, che si incontrano con una fragilità interna, anche dovuta alle trasformazioni in corso - ha così spiegato la dottoressa Teresa Grimaldi Capitello, Psicoterapeuta, UO Psicologia, IRCCS Ospedale Bambino Gesù di Roma. Le reazioni più ricorrenti sono forme di autoaggressione come autolesionismo, skin picking, disturbi del comportamento alimentare ma anche ansia, fino al ritiro sociale, che da un lato placa le angosce di "non essere all'altezza" sottraendosi dall'esperienza sociale, dall'altro attivi circoli viziosi di chiusura dai quali diventa difficile uscire. Uno dei luoghi dove i giovani si sentono apparentemente protetti ma in effetti più facilmente esposti a giudizio, soprattutto rispetto all'aspetto fisico, è proprio il mondo virtuale e i social media rappresentano un concentrato di immagini, video e contenuti dove l'apparire conta più dell'essere. Un apparire fatto di modelli estetici irraggiungibili che diventano ulteriore fonte di pressione sociale e di senso di inadeguatezza. La famiglia, la scuola e le istituzioni tutte hanno bisogno di soluzioni immediate: individuare e rafforzare percorsi formativi all'uso consapevole dei device e dei social media, definire e normare la gestione del rischio e le matrici di sicurezza alla navigazione virtuale, coinvolgere i professionisti della salute e dell'educazione sono operazioni necessarie e urgenti".



il trattamento dei disturbi alimentari. Obiettivo: preservare la salute mentale e fisica dei giovani messa ogni giorno in pericolo da messaggi tossici che riempiono i social network. Nel frattempo, hanno lanciato anche una petizione su Change.org: "Proteggiamo i giovani dai messaggi dannosi trasmessi sui social media" per chiedere alle

istituzioni di inserire all'interno dei piani dell'offerta formativa delle scuole primarie e secondarie un percorso educativo specifico e approfondito sull'uso consapevole dei social media, "dando piena attuazione alla legge numero 92/2019 sull'educazione civica nelle scuole. 

COSA FARE?

Con l'auspicio che ciò che è accaduto a tanti ragazzi non accada ad altri a disposizione c'è: "lo sportello di consulenza, informazione e tutela, a cura di Cittadinanzattiva, per i ragazzi e le loro famiglie che è attivo dal 19 settembre 2023. È possibile contattarlo scrivendo a tutela@cittadinanzattiva.it, oppure sul numero Whatsapp 379 2974705 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 17, o ancora parlare direttamente con un operatore il martedì dalle 14 alle 17, al numero di telefono 06 36718040. Per quanto riguarda invece la petizione è rivolta a tutti ed è possibile firmarla online su: change.org.

GIORNATA MONDIALE DELLA BICICLETTA



 a cura della redazione

In uso da due secoli è semplice, economica e sostenibile. Fornisce a milioni di persone un mezzo di trasporto alimentato soltanto dal proprio corpo. È la bicicletta. Ed è proprio pensando alle due ruote più amate di sempre che le Nazioni Unite proclamano il 3 giugno come Giornata Mondiale della Bicicletta. Nel 2018 è stata infatti approvata con il voto favorevole di tutti i 193 Stati membri la risoluzione che ne ufficializzava i benefici sociali come mezzo di trasporto e per il tempo libero. Obiettivo: sensibilizzare l'opinione pubblica, i governi e le imprese sul ruolo chiave che essa può avere nelle città sostenibili del futuro, per la salute delle persone e del pianeta. Risoluzione che inco-

raggia ancora gli Stati membri: "a dedicare particolare attenzione alla bicicletta nei propri piani di sviluppo e a includerla nelle politiche di sviluppo internazionale, regionale, nazionale e locale".

PEDALARE: UN TOCCASANA PER LA SALUTE

È oramai assodato: "andare in bicicletta con frequenza è fonte di benessere". Evidenze scientifiche, confermano infatti: "che utilizzare la bicicletta sia quotidianamente come mezzo di trasporto, sia come allenamento sportivo, apporta numerosi benefici all'organismo poiché aiuta a prevenire varie patologie". Pedalare può dunque tradursi in una vera e propria filosofia di vita

perché fa star bene e crea felicità. Alla portata di tutti è praticabile a qualsiasi età, è sicura (con il casco), consente di mantenere una buona forma fisica e contribuisce al nostro equilibrio psicologico, grazie alla produzione delle endorfine. Studi scientifici hanno infatti dimostrato che andare in bicicletta è utile per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, ne evita il peggioramento negli anziani, ma vuol dire anche rafforzare gradualmente non solo il cuore ma anche la ventilazione polmonare e numerosi distretti muscolari. Permette di controllare il peso e mantenersi in forma, ad un buon ritmo si bruciano circa 500 calorie all'ora; non danneggia le articolazioni; diminuisce l'affatica-

mento e allunga la vita perché più si pedala intensamente e più si allunga l'aspettativa di vita, soprattutto perché si evitano malattie cardiache. Andare in bicicletta rende anche più felici, abbassa lo stress e diminuisce la depressione e non è pericolosa se si utilizzano casco e piste ciclabili facendo però attenzione al traffico. E non ultimo fa bene al paese: genera forza lavoro e permette di riappropriarsi della qualità della vita in termini di ecologia.

BICICLETTA: UN PO' DI STORIA.

È indiscutibilmente il mezzo di trasporto più utilizzato al mondo il cui fascino è rimasto immutato nel corso del tempo. Una storia lunga

e interessante quella delle due ruote che si è evoluta fino alle biciclette odierne che in un'ottica green e sostenibile stanno vivendo un periodo di grande rilancio grazie soprattutto alla complicità delle bici elettriche. La prima idea di bicicletta? La storia ci porta direttamente a Leonardo da Vinci e a un suo progetto. Era il 1490 e su un foglio apparve un mezzo completo di catena, pedali e mozzi. Bisognerà però aspettare 327 anni perché la bicicletta si concretizzasse nell'invenzione del barone tedesco Karl Von Drais che nel 1817 la battezzò come: "laufmaschine" (macchina da corsa) meglio nota come *draisina* o *draisienne* in francese. Due anni dopo, nel 1819, arrivò anche in Italia. Costruita in legno, con le ca-

noniche due ruote, la bicicletta era inizialmente priva di pedali, mentre lo sterzo consisteva in una leva anziché un manubrio: per spostarsi era quindi necessario spingersi con le gambe, camminando da seduti. La svolta arrivò nel 1885, quando gli inglesi Sutton e Starley, elaborarono un modello migliore e adottarono la trasmissione a catena e il ridimensionamento delle ruote. Un secolo dopo, nel 1970 in America, Gary Fischer inventò la mountain bike, che raggiunse l'Italia nel 1985 con il nome di "rampichino" per poi arrivare ai giorni nostri con il boom delle bici elettriche. Comode con impatto ambientale quasi zero, perfette per spostarsi nel traffico stanno letteralmente spopolando. 

IL FASCINO INDISCUSSO DEL CICLISTA

Affascinante, intelligente, ecologista, altruista e generoso. Un partner ideale dunque. A onorarlo è un recente studio della British Heart Foundation, secondo il quale un quarto degli inglesi pensa che il ciclista abbia tutte queste doti rendendo pertanto il ciclismo uno sport ancora più interessante.

Guadagna popolarità a una velocità impressionante grazie a Tiktok. È la bevanda fai-da-te a base di semi di chia, acqua e limone, ingredienti chiave di questa misteriosa "doccia interna" che promette di favorire il benessere e la digestione. Attenzione, occorre però cautela.

Tutti pazzi per l'Internal Shower Drink LA BEVANDA DETOX



di Stefania Antonetti



È la nuova tendenza salutista che all'inizio dell'anno aveva già toccato quasi 125 milioni di visualizzazioni. La sua preparazione veloce e i suoi ingredienti, facilmente reperibili sono alcuni dei fattori che ne hanno decretato ufficialmente il successo in rete. Un'ascesa vertiginosa probabilmente dovuta all'"inventore" del cosiddetto hack salutare: Daryl Gioffre, un chiropratico certificato diventato

consulente nutrizionale di molte celebrità americane.

PUNTO DI PARTENZA

#Internalshowerdrink, questo l'hashtag che ha accumulato milioni di visualizzazioni su TikTok e raccoglie video di utenti che preparano la "pozione magica". Obiettivo: combattere la stitichezza. La bevanda è stata difatti battezzata *internal shower* proprio per le sue proprietà depurative.

L'espressione traducibile in "doccia interna" indica come tale bevanda sia un'efficace pratica di pulizia del nostro organismo da agenti dannosi. Attenzione però potrebbe avere l'effetto opposto se consumata in modo errato.

LA RICETTA

"Aggiungi 2 cucchiaini di semi di chia in un bicchiere pieno d'acqua, aggiungi poi il succo di 1 limone intero appena spremuto,

facoltativo aggiungere 1/2 cucchiaino di sale marino. Mescola e lascia che i semi di chia assorbano l'acqua; dopo un massimo di 15 minuti, mescolare ancora una volta e bere". È quanto pubblicato dal famoso consulente del benessere americano che ha condiviso la ricetta in rete. La bevanda che si avvale di solo 3 ingredienti è stata dallo stesso creatore definita come: "una doccia interna che entra in tutti gli angoli e in tutte le fessure del vostro corpo".

IL VALORE AGGIUNTO DELLA FIBRA

Secondo Daryl Gioffre bere tale bevanda detox apporta notevoli benefici alla salute, grazie alla presenza di fibre, elemento chiave che migliora la digestione e ha effetti positivi su gonfiore e dolori addominali. "I semi di chia sono un'ottima fonte di fibra, meglio nota come fibra solubile, che attira l'acqua e si trasforma in gel durante la digestione: questo aggiunge massa alle feci e le aiuta a passare più agevolmente - spiegano i nutrizionisti. Un etto di semi di chia, equivalenti a due cucchiaini, corrispondono a circa dieci grammi di fibre ed effettivamente quando questi si combinano con un grande carico di liquidi, come bere un bicchiere d'acqua,

aiutano la mobilità intestinale".

SEMI DI CHIA: "I NOVEL FOOD"

Utili per la salute dell'intestino, del sistema nervoso e del cuore questi piccoli semi scuri della pianta di chia (*Salvia Hispanica*) sono ricchi di calcio, vitamina C e omega-3. Secondo quanto specificato da una definizione dell'Unione Europea, questi alimenti erano poco consumati prima del 1997, subito dopo però hanno avuto un'inversione di tendenza, diventando popolari e grazie ai loro presunti benefici sono entrati a far parte di molte diete, acquisendo così fama di *superfood*.

L'INTERNAL SHOWER DRINK È SICURA?

A basso contenuto calorico e carboidrati la bevanda non sembra rappresentare una minaccia per la salute. "Tuttavia, non è neanche adatta a tutti perché, se un individuo soffre di patologie intestinali croniche e acute la bevanda potrebbe addirittura accentuare il malessere - spiegano i nutrizionisti. È inoltre sconsigliata a chi soffre di patologie ai reni mentre coloro che conducono una dieta povera di fibre potrebbero avere effetti negativi, come gonfiore agli arti inferiori e crampi".

FARMACI EQUIVALENTI VS. "FIRMATI"

L consumo, in Italia, del farmaco equivalente (il noto "generico") non ha ancora raggiunto il suo potenziale. Eppure, l'efficacia e la sicurezza dei farmaci di riferimento (i cosiddetti innovatori) sono garantite. Sono infatti tecnicamente detti Bio-equivalenti e il mondo scientifico accerta la sostituibilità e l'equivalenza terapeutica. Il termine generico deriva dall'inglese "generic" con cui si indica il nome del principio attivo del farmaco. In Italia però il termine generico è stato subito interpretato con l'accezione negativa di approssimativo, quindi scarsa qualità e ridotta efficacia rispetto a quello di riferimento brandizzato. Da qui la sostituzione oggi con il termine di equivalente. I medicinali equivalenti possono diversificarsi nella composizione degli eccipienti, oppure possono essere formulati con una tecnologia leggermente diversa (impianti di produzione differenti o ditte diverse, anche se spesso sono collegate all'azienda proprietaria del farmaco originatore). Inoltre, i controlli sui medicinali, originatori ed equivalenti, per tutto il periodo in cui sono in commercio, sono oggetto di attenzione da parte dell'AIFA (Agenzia italiana del farmaco) che verifica la correttezza delle modalità di produzione, ne quantifica il consumo da parte dei cittadini e presta attenzione all'eventuale comparsa di reazioni avverse.

L'ENTRATA IN "SOCIETÀ" DELL'EQUIVALENTE

Per entrare in commercio, il farmaco equivalente deve rispettare le Norme di Buona Fabbricazione (NBF o GMP, Good Manufacturing Practice). Una conformità che viene certificata dall'AIFA. All'industria che produce il farmaco equivalente vengono richiesti i seguenti dettagli:

- caratteristiche del prodotto;
- composizione del medicinale;
- qualità delle materie prime e del prodotto finito;
- descrizione del processo produttivo.

Quindi, i requisiti qualitativi di base per l'approvazione dei medicinali originatori e degli equivalenti sono gli stessi. L'unica differenza, non sottovaluta-

bile, è che i produttori di medicinali equivalenti non devono ripetere gli studi di sicurezza ed efficacia già condotti dal produttore del medicinale originatore, in quanto si assume che, contenendo lo stesso principio attivo nelle stesse quantità, anche l'efficacia e gli effetti indesiderati siano gli stessi osservati negli studi registrati del farmaco innovatore. Quindi, affinché un medicinale equivalente ottenga l'Autorizzazione all'Immissione in Commercio (AIC), devono essere soddisfatti dei requisiti precisi:

1. esistenza di un medicinale "innovatore" di riferimento già approvato da un'autorità regolatoria dell'UE da almeno 8 anni; l'equivalente non può essere immesso in commercio finché non siano trascorsi 10 anni dall'autorizzazione iniziale del medicinale di riferimento;
2. dimostrazione da parte dell'azienda produttrice del medicinale equivalente che il medicinale è bioequivalente al medicinale di riferimento;
3. documentazione dettagliata fornita dal titolare sul processo di produzione e sulle misure adottate relativamente al controllo di qualità;
4. armonizzazione tra le caratteristiche del prodotto e il foglietto illustrativo del medicinale equivalente con quelli del medicinale di riferimento.

FARMACISTA E MEDICO, RUOLO IN PRIMO PIANO

Il medico di base e il farmacista possono giocare un ruolo importante nella consapevolezza dell'equivalente, in quanto figure competenti e garanti. È inoltre fondamentale chiarire che diversità negli eccipienti, nei confezionamenti o nell'aspetto dei farmaci equivalenti non comportano differenze nell'effetto terapeutico, perché i criteri di approvazione sono sempre gli stessi, indipendentemente dal tipo di eccipienti. L'equivalente rappresenta uno strumento valido per ottimizzare il mondo del farmaco, stimolando una sana competizione e migliorando anche la disponibilità economica del sistema sanitario nazionale. L'elenco delle corrispondenze tra farmaci "firmati e farmaci equivalenti è disponibile e pubblico sul sito dell'AIFA. ●

Fonte: Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri

EuPhidra
DERMOCOSMESI ITALIANA

LA TUA PELLE,
LA TUA PROTEZIONE EUPHIDRA

Solari ecosostenibili.
Per la salute dei mari,
per il benessere della pelle.

IL DOLORE CERVICALE NON TI DÀ TREGUA?

PUOI COMBATTERLO CON LA LINEA



AZIONE ANTINFIAMMATORIA MIRATA CONTRO LA CAUSA DEL DOLORE



CAPSULE MOLLI



COMPRESSE



BUSTINE

Offre un **rapido sollievo** agendo in modo mirato sull'infiammazione. Disponibile in compresse e bustine e **VoltadvanceGo** in capsule molli, facili da deglutire.

Sono medicinali a base di Diclofenac che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Non utilizzare nei bambini e negli adolescenti al di sotto dei 14 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 06/04/2024. Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2024 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-VOLT-24-00001

VIGORESSIA, IL LATO OSCURO DELLO SPORT

 di Stefania Antonetti

UNA PREOCCUPAZIONE OSSESSIVA E QUASI SEMPRE INFONDATA CHE IL PROPRIO CORPO NON SIA SUFFICIENTEMENTE MUSCOLOSO, MAGRO, ASCIUTTO E ATLETICO. È LA VIGORESSIA, LA DIPENDENZA MORBOSA DA FITNESS CHE SPINGE A DEDICARE TEMPO E SFORZI OLTRE I LIMITI DEL CORPO E DELLA SALUTE.



VIGORESSIA: COME SI MANIFESTA?

Per essere diagnostica il soggetto deve presentare i sintomi delineati dal Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (DSM V). Specificatamente si parla di: una marcata dipendenza dall'esercizio fisico, unita a un'attenzione eccessiva alla dieta; compromissione in aree importanti del funzionamento sociale, occupazionale e relazionale; necessità di sviluppare sempre più massa muscolare che conduce la maggior parte a fare uso di sostanze illegali, in particolare steroidi anabolizzanti. Più che una distorsione relativa all'immagine dei corpi, nei soggetti con dismorfia muscolare, vi è un'immagine di sé distorta. L'insoddisfazione nei confronti di sé stessi viene infatti trasferita sul corpo, che diventa il capro espiatorio delle proprie paure e vuoti interiori. Esiste difatti una marcata correlazione tra autostima e taglia muscolare. Un disturbo quello della vigoressia spesso accompagnato da depressione che colpisce in particolare modo gli atleti o soggetti dotati di un bel fisico; anche fra le donne, tuttavia, sono in aumento le diagnosi.

Alcuni minuti sul tapis roulant, poi a terra. Si comincia con il circuito, si sale sugli attrezzi per lavorare su bicipiti, tricipiti, pettorali, trapezi, deltoidi, obliqui, glutei, adduttori e polpacci. L'allenamento è spietato ma non senza *core*. Attenzione però. Se fare sport è di per sé salutare, esagerare però non fa bene né al corpo, né alla mente. In sintesi: "c'è una soglia che non dovremmo oltrepassare". Perché, quando la frequenza e l'attenzione maniacale per la propria forma fisica non rappresentano più una cura, piuttosto un'ossessione, allora si può parlare di un nuovo disturbo spesso sottovalutato per gravità e implicazioni cliniche.

VIGORESSIA: UNA NUOVA PATOLOGIA

Vigoressia, bigoressia, complesso di Adone, dismorfofobia muscolare o

anoressia inversa, sono tutti i modi in cui viene chiamato questo nuovo malessere che si traduce in un'ossessione patologica per lo sport, più specificatamente per l'immagine corporea, in particolare modo per il tono muscolare e la massa grassa. Si aggiunge, quasi come naturale conseguenza, la dipendenza per l'allenamento e le diete ipocaloriche e iperproteiche. Un disturbo da non sottovalutare: si stima infatti che ne soffre circa il 10% dei frequentatori abituali delle palestre e colpisce sia gli uomini che le donne.

UN PO' DI STORIA

Conosciuta dagli amanti dello sport anche come "complesso di Adone" con chiaro riferimento alla celebre figura mitologica greca, simbolo della bellezza maschile giovanile, intesa come perfezione fisica nella forma estetica, la vigoressia è difatti un disturbo mentale che appartie-



VIGORESSIA: CHI RISCHIA

Studi recenti hanno dimostrato che a essere più a rischio sono i giovani adulti di sesso maschile di età compresa tra i 25 e i 35 anni, seguiti da quelli tra i 18 e i 24 anni. Tuttavia, è stato evidenziato un incremento degli over 40, ossia tutti coloro che, rincorrendo l'idea illusoria di riconquistare la giovinezza perduta, investono tempo ed energie sempre più crescenti in allenamenti intensi quanto duri e in un'alimentazione sempre meno flessibile e varia.

ne ai tempi moderni. La sua prima descrizione in una rivista scientifica risale infatti al 1993. In un noto articolo gli psichiatri Pope, Katz e Hudson, proposero la definizione di una sindrome denominata "anoressia inversa" contrapponendola in maniera evidente all'anoressia nervosa.

COSA VUOL DIRE?

A differenza di coloro colpiti da anoressia nervosa, che si percepiscono eccessivamente grassi e/o pesanti, i vigoressici continuano a sentirsi flaccidi, troppo esili o minuti, pur possedendo in realtà fisici tonici, allenati e dotati di una muscolatura spesso ipertrofica. "Chi ne è affetto non è mai soddisfatto dei propri muscoli e della propria forma fisica - spiegano gli psicologi. Un'ossessione che può indurre a trascurare le attività sociali e lavorative per dedicarsi esclusivamente all'allenamento. Spesso anche l'alimentazione diventa un assillo continuo tanto da spingere il soggetto ad assumere integratori o, peggio ancora, sostanze anabolizzanti per aumentare la propria prestanza muscolare".

COME CLASSIFICARLA?

"In generale si può dire che la vigoressia può essere considerata una forma di dismorfofobia - spiegano gli esperti - ossia quel disturbo che impedisce di percepire la propria immagine per quello che realmente è. Nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) viene difatti classificata come "dismorfia muscolare" e inserita tra i disturbi dello spettro ossessivo-compulsivo. Ciò nonostante, per le sue caratteristiche, è un disturbo che per molti aspetti si trova a cavallo tra diverse categorie diagnostiche tra cui: i disturbi del comportamento alimentare e il disturbo ossessivo-compulsivo".



Tutti abbiamo bisogno di qualcuno su cui contare.

In caso di **afte**, **stomatiti aftose**, **piccole lesioni traumatiche** causate dal contatto con apparecchi ortodontici, protesi o impianti, **Alovex® Protezione Attiva** crea una pellicola protettiva che riduce il dolore e favorisce la cicatrizzazione. **Adatto per adulti e bambini.**



RECORDATI

www.alovex.it

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 11/5/2023.



INGREDIENTI

- 320 g di calamarata
- 2 peperoni verdi friggibili (o friarielli)
- una piccola quantità di taccole verdi
- una piccola quantità di pomodorini ciliegia
- una piccola quantità di pomodorini secchi
- 4 tuorli d'uovo
- pecorino grattugiato
- qualche foglia di basilico
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe nero

a cura della redazione

CARBONARA DI VERDURE

PREPARAZIONE

Con l'arrivo della bella stagione frutta, verdura e ortaggi aiutano a recuperare la voglia di prendersi cura di sé, anche attraverso una dieta equilibrata. Il che non vuol dire rinunciare ma abbinare e dosare tutto il buono che si può trarre da una ricetta calibrata e gustosa strizzando l'occhio al palato e alla vista. Un esempio? La carbonara di verdure. Senza pancetta né guanciale è una gustosa variante alle verdure del classico primo piatto famoso in tutto il mondo. Un'alternativa gustosa e saporita che gioca sulla consistenza della cremosità della salsa all'uovo e la concretezza delle verdure fresche: taccole, friarielli e pomodorini.

In una ciotola raccogliete i 4 tuorli, unite un pizzico di sale e 2-3 cucchiaini d'olio e mescolate il tutto con una frusta. Aggiungete una generosa grattata di pecorino e una macinata di pepe fino a ottenere una salsa morbida. È questa la salsa all'uovo necessaria per mantecare la pasta. Scaldate una padella antiaderente e "tostate" i pomodorini secchi per circa 15 minuti a fuoco basso, nel frattempo, mettete a bollire l'acqua, aggiungete il sale, lavate e asciugate le verdure. Tagliate a tocchetti i peperoni, le taccole e i pomodorini prima a metà poi in

quattro parti. Scottate per qualche secondo le taccole e i peperoni in una padella calda, appena unta di olio, aggiungete i pomodorini e mescolate per non più di un minuto. Lessate la pasta, scolatela e versatela nella padella con le verdure. Mescolate per qualche secondo, lontano dal fuoco. Trasferite il tutto in una zuppiera e condite con la salsa d'uovo aggiungendo, se necessario dell'acqua di cottura. Unite i pomodorini secchi e servite la carbonara di verdure spolverata da una macinata di pepe e qualche foglia di basilico.

L'ESSENZA DEL

PILATES

corpo e mente in armonia

di Stefania Antonetti

Una disciplina completa adatta a tutti che migliora la postura, la flessibilità, la forza muscolare, dispendio calorico e aiuta a ridurre lo stress e il dolore. È il pilates, il nuovo segreto di bellezza delle star di Hollywood sempre più apprezzato per mantenere un corpo perfetto.

È tra le attività più in voga degli ultimi anni. Fattibile ovunque è praticabile da giovani e meno giovani. Ma qual è la chiave del suo successo? È semplice: rispetta le capacità fisiche di ognuno e non richiede sforzi violenti. Una disciplina perfetta, dunque, per gli sportivi super allenati ma anche per i sedentari desiderosi di ritrovare la forma fisica. Impossibile annoiarsi: ci sono più di 500 esercizi e tante le alternative per avvicinarsi al Pilates: palestre, centri fitness, studi di yoga o piattaforme online.

UNA MODA CHE NON TRAMONTA

Una valida alternativa alla classica ginnastica e agli sport più faticosi, scelta e apprezzata per i benefici riscontrati su postura, equilibrio e

flessibilità. Un tipo di allenamento che negli ultimi anni ha riscosso grande adesione e curiosità. E pensare che fino a poco tempo fa, "il metodo Pilates" è rimasto quasi un segreto limitato all'ambiente dei ballerini classici, finché non si è allargato al mondo dell'atletica, alla gente comune fino ai personaggi dello spettacolo. È amatissimo infatti da Adele, Cristiano Ronaldo, David Beckham e Scarlett Johansson, ma anche da Belen e Chiara Ferragni.

IN CONTINUA EVOLUZIONE

Recentemente il tradizionale Pilates ha conosciuto delle trasformazioni sempre più di tendenza, così dopo il Reformer Pilates, il Matwork e il Pilates al muro, è arrivato anche il Reformer Pilates Athletic. "Un metodo creato per migliorare la forza centrale, la flessibilità e la consapevolezza del corpo, metodo

che include 34 esercizi, nel tempo ampliati attraverso delle varianti – spiega la Personal Trainer Sara Antognetti. Concentrato sulla costruzione di una base di forza centrale, il Pilates contribuisce a migliorare la postura e la stabilità".

LA CHIAVE DEL SUO SUCCESSO

Non si tratta di un semplice insieme di esercizi ma di un vero e proprio metodo che segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica che negli ultimi sessant'anni si è sviluppato e perfezionato. Una disciplina sportiva in grado di coniugare ginnastica, yoga e danza, fondata appunto su una serie di principi guida che Joseph Hubertus Pilates, il fondatore del metodo, considerava essenziali. Parliamo di concentrazione, controllo mo-

JOSEPH HUBERTUS PILATES, CHI È?

Il metodo Pilates deve il suo nome all'imprenditore tedesco Joseph Hubertus Pilates, nato nel 1883 vicino Düsseldorf. Benché fosse figlio di un atleta era un bambino magro e cagionevole di salute, soffriva di asma e spesso di febbre reumatica. In età adulta, cominciò così a studiare discipline come lo yoga e le arti marziali, formulando un sistema che funzionò sul suo corpo: ne scaturì una serie di principi che proclamavano "il diritto di ogni individuo a restare in salute", cioè "Controllogy", oggi nota come Pilates. Il desiderio di guarire e conseguire un generale benessere, lo portò a sviluppare un metodo unico di allenamento che combinava il controllo del corpo, la respirazione consapevole e la concentrazione.

I BENEFICI PER LA MENTE E IL CORPO

Un sistema di allenamento utile che aiuta a rimodellare il corpo, stimola il metabolismo e dona un generale benessere. Nello specifico:

- Rinforza e tonifica i muscoli ma non aumenta la massa muscolare.
- Aiuta a correggere atteggiamenti posturali scorretti (cifosi, lordosi, ecc.).
- Favorisce l'assunzione di posture corrette, proteggendo dal mal di schiena.
- Migliora l'equilibrio e la coordinazione riducendo il rischio di infortuni, soprattutto quelli legati a squilibri muscolari.
- Si acquisisce una maggiore consapevolezza della dinamica del proprio corpo, migliorando il rapporto mente-corpo.
- Contribuisce a dare maggiore sicurezza a livello fisico e psicologico con un effetto antistress.
- Aiuta a respirare meglio con benefici su tutto il sistema cardiorespiratorio.
- Rafforza gli addominali e aiuta ad avere un ventre più piatto.

I RISULTATI?

"In dieci lezioni sentirai la differenza, in venti lezioni vedrai la differenza, in trenta lezioni avrai un corpo nuovo".

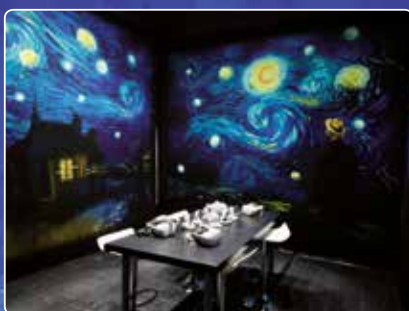
Parola di Joseph Hubertus Pilates.

torio, baricentro, fluidità del movimento, precisione e respirazione, oggi anche di allenamento posturale e rilassamento.

UN'ATTIVITÀ ADATTA A TUTTI

Il Pilates è dunque un'attività fisica completa che concentra l'attenzione sulla powerhouse o core, ossia tutto l'insieme della muscolatura che sostiene il nostro centro a supporto della colonna vertebrale. Che tradotto vuol dire: muscoli addominali, pavimento pelvico, muscoli dorsali, glutei e adduttori. "Viene spesso preferito ad altre discipline poiché offre un approccio dolce ma efficace per il miglioramento della forma fisica – aggiunge Sara Antognetti. Insegno Pilates da 5 anni e ho percepito in questo arco di tempo un approccio completo al benessere fisico e mentale. È inizialmente visibile il netto miglioramento sulla flessibilità e in seguito quello della respirazione e della gestione dello stress".

VAN GOGH. Multimedia e la stanza segreta



Un viaggio immersivo nella vita e nell'arte di Vincent Van Gogh capace di riprodurre digitalmente tutta la forza e la sua arte.

Si presenta come un racconto di formazione sul celebre pittore olandese la mostra "Van Gogh Multimedia e la stanza segreta", ospite fino al 23 giugno a Palazzo Dalla Rosa Prati di Parma. Obiettivo: puntare i riflettori sulla vicenda umana e artistica del grande pittore olandese morto suicida nel 1890, a Auvers-sur-Oise, a 37 anni, ripercorrendo la sua storia attraverso due percorsi paralleli: una parte multimediale e immersiva della sua arte, e l'altra, con 52 opere originali provenienti da collezioni private, di cui 13 di van Gogh e le restanti di altri 17 artisti che con lui condivisero percorsi artistici e di vita. Un viaggio multimediale che introduce il visitatore alle principali tappe della sua vita, trascorsa per lo più in Francia e contrassegnate da 8 sezioni: Arles, La camera di Arles, Auvers-sur-Oise, Nuenen, Parigi

 a cura della redazione


e Saint Remy, Ritratti e Autoritratti, ognuna associata ad un totem multimediale, con riproduzioni digitali dei suoi dipinti. Ma anche uno spazio immersivo in cui si può vivere l'emozione di sentirsi parte

VAN GOGH. MULTIMEDIA E LA STANZA SEGRETA

dal 27 Gennaio 2024
al 23 Giugno 2024
Palazzo Dalla Rosa Prati, Parma

Curatore: Vincenzo Sanfo.

Info e prenotazioni:
333 609 5192 - 351 840 3634
prenotazioni@navigaresrl.com

di un dipinto e uno spazio virtuale per "muoversi" nei colori e nelle sue caratteristiche pennellate. Il secondo percorso della mostra, intitolato *La stanza segreta*, affianca alle 12 litografie originali dell'artista e alla celebre heliogravure *L'homme à la pipe - Ritratto del dottor Gachet*, una galleria di dipinti, disegni preparatori, opere grafiche e sculture di diversi artisti. La mostra approfondisce anche un altro aspetto della sensibilità di van Gogh attraverso opere grafiche originali di artisti giapponesi come Hiroshige e Hokusai ma anche rare fotografie d'epoca, documenti, libri che restituiscono le atmosfere dell'epoca con i suoi cambiamenti sociali, politici e artistici e una riproduzione in scala reale della camera di Arles nella "casa gialla" in Provenza, dove van Gogh visse tra il 1888 e il 1889 poco prima di suicidarsi. 

immagini @cartella stampa



la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

Città Creativa della Musica Unesco, Città della Bicicletta e Terra di piloti e motori. Il piccolo gioiello delle Marche abbracciato dal mare e incastonato tra due verdi promontori a picco sul mare ha conquistato anche il prestigioso titolo di baricentro culturale del 2024.

PESARO

CAPITALE DELLA CULTURA ITALIANA 2024



PASARO, CAPITALE DELLA BICICLETTA

Il punteggio massimo di cinque bike smiles (requisiti) assegnato dalla Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta (Fiab), una Bicipolitana di oltre 100 km che collega l'intero territorio, un progetto di mobilità sostenibile che è riuscito a diventare modello in Italia e all'estero (anche Parigi, dopo Pesaro, punta sulla vélopolitain). E Pesaro diventa sempre più "Capitale della bicicletta". La città marchigiana è infatti tra i comuni italiani più attenti alle esigenze di chi si muove a piedi o in bici. L'ultimo riconoscimento è arrivato per il settimo anno consecutivo dalla FIAB che premia le amministrazioni più virtuose per mobilità sostenibile.

Location dal patrimonio storico culturale enorme e dal fascino imperdibile. Una meta in cui l'arte si percepisce in ogni minima sfaccettatura ma anche un vero e proprio centro di contaminazione di idee, grazie ai numerosi eventi e appuntamenti in programma per tutto il 2024, che spaziano dall'arte alla musica, fino agli itinerari pensati per ammirare i dintorni sulle due ruote. Sono davvero tanti gli spunti per organizzare una vacanza o anche solo un weekend alla scoperta di Pesaro.

MARE E STORIA UN MIX VINCENTE

Un viaggio tra arte, cultura, tradizioni e gastronomia. E una natura che sorprende con le sue spiagge, tramonti e panorami. Insomma, se nell'ultimo decennio le Marche sono diventate il *place to be* delle ferie estive ma anche di fine settimana fuori stagione, un motivo ci sarà. Grazie infatti ai suoi borghi, alla sua cucina e al suo mare, la regione ha saputo conquistare

e ritagliarsi un ruolo importante nei cuori dei viaggiatori. E Pesaro, punteggiata di ville in stile *Liberty*, impreziosita da un centro storico suggestivo e forte di una *nightlife* che anima il Lungomare, ne è l'esempio.

UNA GRANDE OPPORTUNITÀ

"La natura della cultura". È lo slogan con cui la città di Pesaro ha aperto il suo anno speciale dopo aver conquistato il titolo di Capitale Italiana della Cultura 2024. Grandi ospiti internazionali; anteprime mondiali e nazionali; centinaia di eventi nei 50 Comuni della provincia ma anche musica, arte, tecnologia e sostenibilità tutto nel segno della Pace. Un gesto simbolico che conferma quanto la cultura unisca e sia uno strumento di pace, è stato determinato dalla dedica della vittoria da parte del sindaco Matteo Ricci, alla città Ucraina di Kharkiv (a loro gemellata) dato che la proclamazione è avvenuta proprio a ridosso dello scoppio della guerra.

GLI EVENTI DI PESARO

Un'ampia e variegata proposta che accende i riflettori sulle eccellenze e sulle bellezze di tutto il territorio con i suoi 329 eventi in programma e 150 artisti internazionali coinvolti. Tra gli eventi più caldi ritroviamo in agenda il "Pesaro Film Festival", in programma per tutto il mese di giugno, che quest'anno celebra la 60° edizione e che rappresenta uno dei festival cinematografici più importanti d'Italia; a luglio torna anche l'"UlisseFest" dedicato ai viaggi mentre ad agosto va in scena il "Rossini Opera Festival" (info e programma dettagliato su www.pesaro2024.it)

SULLE ORME DI GIOCCHINO ROSSINI

Lo scorso 29 febbraio, proprio il giorno del suo compleanno, la città ha omaggiato il compositore con diverse celebrazioni tra cui anche l'inaugurazione dell'Auditorium Scavolini, uno dei contenitori simbolo della Capitale Italiana della Cultura 2024. Nato a Pesaro il 29 febbraio 1792, il compositore rivive infatti costante-

mente nelle opere a lui dedicate in città: dal Teatro Rossini, un meraviglioso edificio in stile neoclassico, alla Casa Rossini, la dimora in cui il noto musicista nacque e visse i primi anni della sua vita. Senza dimenticare il Museo nazionale Rossini, situato all'interno di Palazzo Montani Antaldi.

L'ITINERARIO DELLA BELLEZZA RACCONTA...!

Racconta dunque di un viaggio che non può non partire dal suo centro storico e dai suoi eleganti palazzi e quindi da Palazzo Ducale, un vero e proprio gioiello dell'architettura rinascimentale, passando per Pa-

lazzo Mosca, un edificio che al suo interno custodisce i Musei Civici, dove è possibile ammirare l'Incoronazione della Vergine, appartenente a Giovanni Bellini, considerata un capolavoro del Rinascimento e la Medusa di Ferruccio Mengarone. C'è poi il Museo Oliverano e per chi è a caccia di luoghi instagrammabili, nel cortile dei Musei Civici si trova la Wall of Books, una libreria open-air. In piazzale della Libertà brilla la Sfera Grande realizzata da Arnaldo Pomodoro, simbolo e vanto della città poiché si tratta di uno dei tre esemplari presenti al mondo, dopo Roma e New York. E ancora, la sua cattedrale, la chiesa di San Giovanni

Battista, il Santuario della Madonna delle Grazie, Villa Imperiale e i giardini di Pesaro.

SENZA DIMENTICARE LE SPIAGGIE

Situata lungo la costa adriatica delle Marche, Pesaro vanta alcune delle spiagge più caratteristiche dell'Italia centrale. A partire dalla spiaggia urbana di Ponente, quella di Levante e quella di Baia Flaminia, raggiungibile a piedi dal centro della città. Nelle vicinanze si incontrano le spiagge di San Bartolo, tra le più selvagge della zona, quella di Fioresuola di Focara, la spiaggia di Cattolica e quella di Fano. 🌊

Oroscopo

a cura della redazione



Ariete

21 Marzo • 20 Aprile

Una forza irrefrenabile ti spinge a vivere in maniera più indipendente. Vuoi liberarti dai collegamenti che a tuo avviso non ti fanno "sbocciare". I desideri di evoluzione sono legittimi, ma possono infastidire chi è attaccato ai propri successi, dunque, rispetta.



Toro

21 Aprile • 20 Maggio

È un periodo di crescita sia in ambito di vita sociale che in amore. Sei pronto ad ampliare la tua rete di contatti e connessioni. Energico, più aperto e disponibile, il tuo entusiasmo sarà contagioso. Approfitta di questo momento idilliaco per creare relazioni nuove.



Gemelli

21 Maggio • 21 Giugno

È tempo di prendere in mano la situazione. Presta maggiore attenzione alle questioni relative al lavoro e ai doveri e occupati della tua crescita personale. Malgrado tu ti senta pigro non hai molto tempo a disposizione e non puoi quindi contare sul fatto di riposare.



Cancro

22 Giugno • 22 Luglio

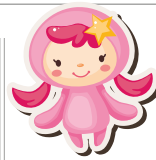
È un periodo caratterizzato dall'amore. Sicuro e attraente hai l'opportunità di scegliere, quindi, non aver paura di essere esigente e utilizza l'occasione per stabilire nuove relazioni. È un ottimo momento per cimentarsi in nuovi hobby e riscoprire talenti nascosti.



Leone

23 Luglio • 23 Agosto

Grazie alla tua diligenza acquisterai autorità professionale e rafforzerai la situazione finanziaria. Alcuni eventi potrebbero coglierti di sorpresa, ma sarai in grado di mantenere il controllo della situazione. La buona volontà ti aiuterà a superare i momenti di crisi.



Vergine

24 Agosto • 22 Settembre

Spensierato e ottimista provi maggiore entusiasmo nell'eseguire i tuoi compiti quotidiani. In questo periodo dell'anno sei particolarmente disposto a viaggiare e a conoscere posti nuovi. A ciò si unisce la voglia e la curiosità di imparare cose originali.



Bilancia

23 Settembre • 22 Ottobre

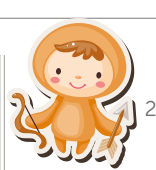
Trova la forza di andare oltre i tuoi confini ed esci dal guscio. Affronta le tue paure e approfitta del momento per fare nuove esperienze e nuovi incontri. Hai una vita sociale quasi inesistente. Il consiglio è quello di ritagliarti un po' di tempo per socializzare.



Scorpione

23 Ottobre • 22 Novembre

La calma ha vita breve in questo periodo. La tua indulgenza verso gli altri è molto limitata. Ma non bloccarti in quest'intransigenza che ti separa dagli altri. Cerca invece di prendere la vita, le persone e le situazioni dal verso giusto e con estrema tranquillità.



Sagittario

23 Novembre • 21 Dicembre

Dimostrerai che nulla potrà dissuaderti dal seguire il piano prestabilito. Non gettate comunque parole al vento e non fate promesse a vuoto, potresti essere frainteso. Nel frattempo, prenditi cura della salute, ti sentirai debole e un po' stanco. Appena puoi, riposa.



Capricorno

22 Dicembre • 20 Gennaio

I tentativi di tenere il passo ovunque finiranno con un fallimento. È necessario dunque delineare un piano d'azione e rispettarlo rigorosamente. In questo caso, le perdite saranno minime. Metti da parte i dubbi e cerca di raggiungere così gli obiettivi prefissati.



Acquario

21 Gennaio • 19 Febbraio

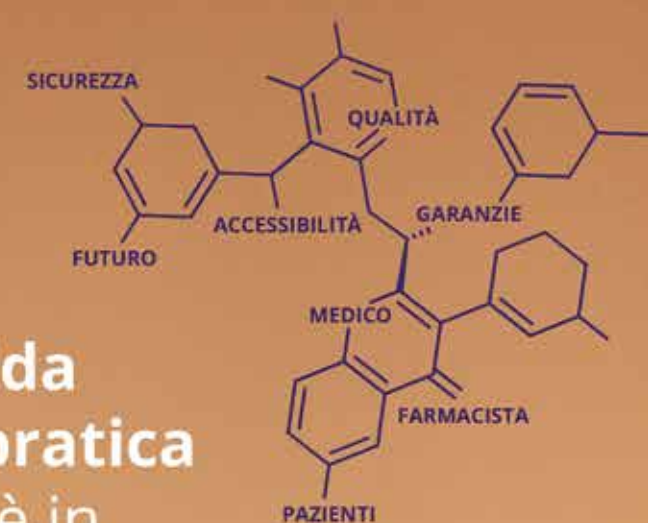
È tempo di concentrarsi sugli obiettivi finanziari e di mantenere una mentalità positiva. Il tuo senso della determinazione sarà al massimo quindi sei pronto a lottare per ciò in cui credi. La strategia di investimento è prudente, non esagerata e sicuramente vincente.



Pesci

20 Febbraio • 20 Marzo

L'amore è il tuo più grande compagno di viaggio. In questo periodo sei molto più aperto e disposto a fare qualcosa per la vita sentimentale. Ci sono delle sfide da affrontare, ma se sei disposto a lavorare assieme al tuo partner, la vostra unione ne uscirà rafforzata.



Il farmacista ha una solida preparazione teorica e pratica in ambito scientifico ed è in grado di supportarti nel corretto utilizzo dei medicinali.¹

È un esperto di farmaci e sarà lieto di consigliarti.¹



Farmaci equivalenti Mylan. La nostra formula migliore si chiama attenzione.

1. Unimi.it

Rappresentazione grafica fittizia che non esprime nessuna formula chimica.

Mylan è il brand della linea di farmaci equivalenti di Viatrix, azienda globale che opera nell'ambito della salute. **Abbiamo una formula unica, si chiama attenzione.** Ci impegniamo a creare comunità più sane attraverso solide partnership, il coinvolgimento degli operatori sanitari e un maggiore accesso alle cure ai cittadini di tutto il mondo. **Ci impegniamo ogni giorno per aggiungere anni alla vita e vita agli anni.**



AUMENTA LA TEMPERATURA E AUMENTANO
Convenienza e Benessere

MAGGIO

VOLTADVANCEGO
20 capsule



sconto
20%

IMIDAZYL
IMIDAZYL
ANTISTAMINICO
collirio 10ml



sconto
20%

REACTINE
6 compresse



sconto
20%

BIOARGININA
ORALE
BIOARGININA
ORALE C
20 flaconcini



sconto
20%

GIUGNO

ALOVEX
PROTEZIONE ATTIVA
collutorio 120ml,
gel 8ml e spray



sconto
20%

MAALOX PLUS
30 compresse
masticabili



sconto
20%

ESSAVEN
gel 80g



sconto
20%

KETODOL
20 compresse
KETODOTASK
granulato 12 buste



sconto
20%