

del popolo
la Voce

Salute e Bellezza speciale

WWW.LAVOCEHR-ANNOXIX N. 1 • SABATO, 11 MARZO 2023



SERGIO R. MORENO/CTRES

UN MESE PER RITROVARE LA FORMA?

Marzo ad Albarrìa...

THALASSO FIT CHALLENGE 30 DAYS

fitness test | misurazioni | piano di alimentazione
| esercizi con l'allenatrice | abbonamento
mensile per piscina e fitness | sorpresa
per i migliori risultati

prezzo: 80 € / 602,76 kn

THALASSO FIT CHALLENGE 7 DAYS

fitness test | misurazioni
| piano di alimentazione | esercizi
con l'allenatrice | abbonamento
settimanale per piscina e fitness

prezzo: 40 € / 301,38 kn
(validità: marzo 2023)



Thalasso Wellness Centar Opatija
Medical Spa

PRENOTAZIONI:

☎ +385 51 202 855

✉ recepcija-wellness@tto.hr



VOGLIA DI BENESSERE

Il meteo ballerino che propone un repentino susseguirsi di circolazione depressionaria, con il suo bagaglio di episodi di instabilità, e di giornate caratterizzate da aree soleggiate e contraddistinte da temperature anche oltre la norma rischia di creare confusione. L'immunità messa a dura prova dalla pandemia e dalle misure tese a contrastarla, che hanno dettato il ritmo alla vita quotidiana di tutti noi, produce i suoi effetti ed ecco che tra varianti Covid, influenza stagionale, raffreddori e altri disturbi di cui risentono le vie respiratorie e la salute in generale ci sentiamo rallentati e ben lontani dall'essere in forma. Pure l'inflazione e la crisi economica giocano la loro parte rubando sorrisi e spensieratezza mentre ci costringono a munirci di pazienza e pianificare fin nei dettagli il bilancio familiare onde non rischiare una "crisi da quarta settimana" (ma sempre più spesso anche da terza...).

Mentre aspettiamo che la primavera arrivi in tutto il suo splendore tutto, insomma, sembra mettersi in fila per minare il buonumore, ma non è detto che ci riesca. Tutt'altro. Alle volte proprio nei contesti meno favorevoli si tende a tirare fuori il massimo delle energie e a risplendere. Perché? Per il gusto di farlo. Vale anche nelle piccole cose, quelle che potrebbero essere considerate di secondaria per non dire scarsa importanza. Nulla di più sbagliato. Sentirsi bene e stare bene (con sé stessi e magari anche con gli altri) è fondamentale. Per riuscirci può bastare poco, anzi pochissimo. Un rossetto rosso, ad esempio. Mentre leggete state storcendo il naso? Ricredetevi. O chiedete a chi nella memoria conserva il ricordo di

quanto quel piccolo tubetto miracoloso contribuì alla diffusione dell'ottimismo in anni difficilissimi – dopo la Grande depressione del '29, nel secondo dopoguerra, dopo l'11 settembre... Lo stesso meccanismo è stato innescato anche dalla crisi provocata dal Covid-19 e questo cosmetico straordinario è tornato a essere un ottimo alleato della voglia di apparire al meglio e di tagliare anche i traguardi più ambiziosi. Magari, per massimizzare l'effetto, lo si può abbinare all'abito giusto come sembrano suggerirci i giovanissimi che hanno riscoperto i vantaggi che derivano da uno stile curato, abbandonando in un angolo tute, felpe e indumenti privi di forma. Del resto, scegliere un abito che ci consente di apparire al meglio può contribuire a rendere una giornata qualunque una giornata straordinaria. Non è una banale questione di vezzo, dietro alla scelta c'è molto di più. Non è infatti un caso se dopo la Grande guerra la moda si fece scintillante e ondeggiante con tutto il suo bel carico di frange, jais, piume... E che dire del New Look che decretò il successo di Christian Dior. "Quando pensai la mia collezione, eravamo appena usciti da un periodo di restrizioni. Il mio sogno nasceva quindi da una reazione a quell'atmosfera di indigenza", spiegò lo stilista e ancora oggi il suo pezzo forte, il Bar Suit – ovvero il completo composto dalla giacca "bar" in shantung di seta color crema e falde arrotondate e dalla gonna a corolla, plissettata e



svasata – mantiene intatto il suo fascino. In fondo che cosa voleva Dior? Molto semplicemente: rendere le donne felici! E il sorriso allora come ora rimane il miglior alleato della bellezza. Non basta? Vogliamo l'“effetto wow”? Scelto l'abito e completato il trucco facciamo un passo nella direzione di uno stile di vita sano in cui l'alimentazione si abbina all'attività fisica. Possibilmente seguendo i consigli di esperti e abbandonando la cosiddetta filosofia social che non brilla per affidabilità. La prima regola da seguire per raggiungere l'obiettivo benessere è non puntare a modelli irraggiungibili, ovvero non farsi ingannare da immagini false e costruite grazie ai trucchi della televisione o ai filtri capaci di

rendere perfetta ogni fotografia. Il raggiungimento del risultato sperato impone anche di prestare attenzione all'alimentazione, sin dal mattino. Magari riscoprendo la bontà del vecchio adagio: una mela al giorno toglie il medico di turno. Ma evitando di infilarci in un labirinto in cui si muore di noia per la ripetitività: oltre alla frutta ci sono anche lo yogurt, i biscotti, i crackers, la frutta secca e un bel po' di delizie approvate dai nutrizionisti. E poi ogni tanto, concediamoci uno strappo alla regola. In fondo è soltanto una questione di senso della misura!

Christiana Babić





CAMOMILLA, INFUSI E TISANE: IL GUSTO DI PRENDERSI CURA DI SÉ

È entrato stabilmente nella routine di molti di noi come momento di cura di sé. Il consumo di camomille, tisane e infusi, dopo il boom della pandemia, continua a essere una pausa di piacere sempre più diffusa tra quanti hanno imparato (complici anche le restrizioni dettate dalla pandemia da Covid) a dedicare più tempo a sé stessi: regalandosi più tempo all'aria aperta o, perché no, appunto coccolandosi con una bevanda calda a base di erbe o ancora seguendo una dieta salutare. Lo conferma anche uno studio realizzato in Italia da Astraricerche per Bonomelli, iconico brand del gruppo Montenegro che ha

legato il suo nome alla camomilla. “Il mercato delle bevande calde a base erba ha avuto una grande crescita soprattutto nel periodo della pandemia – conferma Fausta Fiumi, marketing & new business director di Bonomelli – quel biennio è stato un periodo di boom volumi che hanno portato queste bevande nelle case degli italiani. Oggi questo settore è ancora in grande crescita rispetto a quel periodo perché le persone sentono una forte esigenza di ricercare un benessere sia fisico che psichico e talora fanno fatica a raggiungerlo. Ancora oggi, al di là di qualche piccolo rimbalzo, il trend rimane molto positivo rispetto al pre-pandemia a testimonianza del fatto

che questi prodotti sono sempre più un compagno nella quotidianità”. Ma chi consuma queste bevande? “È un consumo molto trasversale – spiega Fiumi – poi naturalmente la camomilla tradizionalmente è un prodotto per la popolazione più adulta, ma ci sono dati che dimostrano una crescita tra i più giovani. E poi l'elemento gusto è importante soprattutto per tisane e infusi dove la varietà della gamma la fa da padrone”. Ma se il gusto è un fattore determinante, tisane, infusi e camomille assolvono anche ad altre funzioni per il nostro organismo: “In primo luogo aiutano a idratarci a raggiungere i famosi 8 bicchieri di acqua al giorno

anche in inverno quando magari è po' più difficile perché ne abbiamo meno voglia. Dovremmo comunque bere prima di avere sete perché la sete è già un campanello di allarme – spiega Martina Donegani, biologa nutrizionista – e poi sono un qualcosa di piacevole, non sono una medicina che non ci piace, possiamo scegliere tisane o infusi che con un gusto gradevole idratano, non apportano calorie e poi alcune hanno delle specifiche proprietà”. Parliamo di proprietà digestive, depurative o rilassanti proprie delle tisane, che, come ci ricorda la parola stessa, si distinguono dai semplici infusi perché grazie all'uso di erbe officinali hanno anche funzioni benefiche.

Uno studio italiano coordinato dalla Sapienza e dall'IIT Neuroscience and Society

LE FARFALLE NELLO STOMACO NON SONO UNA METAFORA

“Ho le farfalle nello stomaco” non è soltanto una metafora. Uno studio interamente italiano pubblicato su iScience ha rilevato come la consapevolezza di avere un corpo e risiedere all'interno di esso, sia una sensazione fortemente correlata a parametri fisiologici del nostro corpo come temperatura, pressione arteriosa e acidità dello stomaco e dell'intestino. Lo studio è stato sviluppato nei laboratori del Dipartimento di Psicologia della Sapienza in collaborazione con il laboratorio Neuroscience and Society del centro dell'Istituto Italiano di Tecnologia di Roma, CLN2S@Sapienza.

Le proprietà dell'intestino

La ricerca ha evidenziato che gli organi più profondi del nostro corpo, come quelli appartenenti al tratto gastrointestinale, sono gli unici in grado, attraverso segnali mandati ai nervi periferici, di captare sempre tutto ciò che ci circonda. “Il problema – afferma Salvatore Maria Aglioti, Professore alla Sapienza e Ricercatore Senior presso IIT – è che una cosa è studiare il ruolo dell'attività cardiaca o respiratoria nella consapevolezza corporea, come



abbiamo fatto in precedenza, una cosa è studiare l'attività del tratto gastrointestinale. Stomaco e intestino sono organi profondi e contorti, che normalmente vengono indagati per mezzo di sonde molto invasive: chiunque abbia fatto una gastroscopia o una colonscopia lo sa per esperienza”. Per superare questo ostacolo, i ricercatori e le ricercatrici hanno esplorato il collegamento tra stomaco, intestino e percezione del proprio corpo per mezzo di una tecnologia altamente progredita e mai impiegata prima nel campo delle neuroscienze cognitive: le pillole “furbe”, dotate di un termometro, un manometro e un sensore di acidità



miniaturizzati e ingerite come normali compresse. Attraverso questi dispositivi sono stati in grado di registrare a intervalli regolari, temperatura, pressione e acidità gastrointestinale. I dati una volta raccolti venivano trasmessi a una ricetrasmittente esterna, il tutto collegato senza fili.

La consapevolezza del corpo

Per capire se veramente ci fosse una correlazione tra lo stato fisiologico dell'apparato gastrointestinale e la consapevolezza del proprio corpo, i partecipanti dovevano ingerire una di queste pillole intelligenti e mediante un visore 3D osservare un corpo virtuale. Questo avatar poteva presentarsi in due situazioni differenti: la prima in

cui tale personaggio aveva un aspetto simile al paziente, si trovava nella sua stessa posizione e respirava come lui; la seconda situazione in cui il personaggio era differente dal partecipante. Alla fine di questa esperienza il paziente doveva descrivere quanto si sentiva “incorporato” al corpo virtuale appena mostrato. Tale procedura doveva essere ripetuta tre volte, a seconda della posizione della pillola furba: la prima in prossimità dello stomaco, la seconda dell'intestino tenue e l'ultima nell'intestino crasso. “Si tratta di uno studio all'avanguardia – afferma Alessandro Monti, primo autore dello studio – che ha permesso ai ricercatori di capire come consapevolezza e attività del tratto gastrointestinale siano collegate tra di loro, infatti, quando presentiamo una forte consapevolezza del nostro corpo i nostri organi interni si presentano più attivi rispetto a quando questa sensazione viene a mancare”. Giuseppina Porciello e Maria Serena Panasiti, neuroscienziate cliniche e co-autrici dello studio, fanno notare che la nuova scoperta ha implicazioni per una serie di condizioni patologiche. Potrà ad esempio servire ai ricercatori per capire se è vero che i segnali del tratto gastrointestinale hanno un ruolo cruciale nei disturbi alimentari e nei disturbi di depersonalizzazione e derealizzazione. Non solo, tramite la metodologia delle pillole “furbe” si potrà capire se la fisiologia del tratto gastrointestinale possa interferire sulle emozioni e il ragionamento morale dell'individuo.



UNA RICERCA
 NEL LABORATORIO
 DI BRAIN CONNECTIVITY
 DELL'IRCCS
 SAN RAFFAELE DI ROMA

DISORDINE NEL CERVELLO NON È (SOLO) UN FATTO DI ETÀ

L' invecchiamento è un processo graduale e continuo che porta a cambiamenti fisici, biologici, cognitivi e psicologici legati al progredire dell'età. Studiare come il cervello cambia durante l'invecchiamento è fondamentale per ottenere una migliore comprensione di come l'età influenzi le funzioni cognitive e, ancor di più, identificare fasi precoci di condizioni patologiche e neurodegenerative, come ad esempio la demenza di Alzheimer. È quindi di fondamentale importanza condurre ricerche approfondite per individuare i cambiamenti cerebrali dovuti all'invecchiamento fisiologico e poterli così distinguere da quelli di un invecchiamento patologico del cervello. A tal proposito lo studio condotto dal Prof. Fabrizio Vecchio, dal Prof. Paolo Maria Rossini e collaboratori nel laboratorio di Brain Connectivity

dell'IRCCS San Raffaele, pubblicato sulla prestigiosa rivista "GeroScience", ha avuto come principale obiettivo lo studio dell'invecchiamento fisiologico attraverso l'esplorazione di un parametro, chiamato entropia, estratto dai segnali elettrici del cervello umano.

Condizioni di invecchiamento

"Questa misura – spiega Rossini, direttore del Dipartimento Neuroscienze e Neuroriabilitazione dell'IRCCS San Raffaele e coautore della pubblicazione –, consente di quantificare il livello di informazione, incertezza o 'graduale tendenza al disordine' in un segnale per definizione molto irregolare (molto differente da quello, per esempio, del cuore che è regolare in ritmo e morfologia), rappresentando, se applicato all'elettroencefalografia, dunque, un indice quantitativo della casualità e del disordine del sistema dinamico cerebrale

e un potente strumento per analizzare qualsiasi stato mentale". "Per spiegarsi meglio – aggiunge Fabrizio Vecchio, responsabile del laboratorio –, è utile immaginare l'immensa popolazione delle cellule nervose (circa 100 miliardi in un cervello umano adulto) come un sistema che partendo da uno stato di base può muoversi in varie direzioni in risposta a uno stimolo, o in presenza di condizioni di invecchiamento fisiologico o patologico. L'organizzazione del cervello (cellule e circuiti nervosi) devia infatti dal suo stato di base a un diverso stato che può dar luogo a un sistema meno complesso (attività neurale più regolare) o a uno più complesso (attività neurale più irregolare)".

Una questione di entropia

A tal proposito, nello studio condotto nel laboratorio di Brain Connectivity, 161 volontari (72 giovani e 89 anziani)

sono stati sottoposti a registrazione elettroencefalografica. L'entropia è stata calcolata sull'intero contenuto del tracciato EEG e dopo averlo suddiviso nelle sue tipiche bande di oscillazione (delta, theta, alpha 1, alpha 2, beta 1, beta 2, gamma). "I due gruppi di volontari – sottolinea Rossini –, hanno mostrato valori di entropia differenti, in particolare più alti negli anziani che nei giovani nell'intero contenuto in frequenza del segnale EEG e nei ritmi lenti (delta, theta). Al contrario nei ritmi veloci (beta2 e gamma) il cervello giovane ha mostrato valori più alti e quindi un maggiore caos cerebrale. Questo cambiamento di entropia con l'avanzare dell'età può essere considerato un biomarcatore di invecchiamento cerebrale anche sul piano cognitivo". Inoltre, è stato implementato dai medesimi ricercatori un algoritmo di intelligenza artificiale in grado di classificare e distinguere automaticamente, a partire dai parametri di entropia, l'attività elettroencefalografica di un cervello giovane da uno anziano. L'algoritmo di intelligenza artificiale mostra performance elevatissime in termini di accuratezza, sensibilità e specificità superando il 90 p.c. e sfiorando in alcuni casi il 95 p.c. L'entropia, quindi, si è dimostrata un indice altamente accurato per lo studio di cambiamenti età-correlati della funzione cerebrale, aprendo la strada a studi futuri per l'identificazione precoce di patologie neurodegenerative legate all'invecchiamento.



FARMACIA MARINIĆI AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE

Orario di apertura:
 da lunedì a venerdì dalle 7 alle 20
 il sabato dalle 8 alle 13

☎ 051/639-399
 ✉ ljekarna.cabrijan2@ri.t-com.hr

Anche la frazione di Marinići ha la sua farmacia nell'edificio dell'Euromobili, al 49/c di Marinići. La Farmacia Marinići fa parte dell'Ente sanitario "Ljekarne Čabrijan", ed è gestita dalla dott.ssa Anka Lončar Čabrijan.

La principale attività della farmacia è la vendita di farmaci, integratori alimentari, dermocosmesi, nonché la consulenza per i nostri clienti.





LIBURNIA
HOTELS & VILLAS

Un'oasi di benessere sulla Riviera abbaziana



È un'abitudine sempre più diffusa quella di dedicarci al nostro benessere anche durante le vacanze, possibilmente attive. Dedicare parte del nostro tempo al wellness, agli esercizi e ad altre attività ricreative può rendere le nostre vacanze ancora più piacevoli e il bellissimo ambiente naturale della Riviera abbaziana è lo scenario ideale per una vacanza attiva.

Affidatevi ai Liburnia Hotels & Villas per un soggiorno di totale relax in questo paradiso mediterraneo per godervi i raggi del sole, lo sciabordio del mare e una vacanza attiva con i ricchi e lussuosi pacchetti wellness nel campo della salute e dell'estetica in collaborazione con medici rinomati.

L'offerta Wellness & Gourmet vi garantisce una fuga totale dalla quotidianità nell'oasi wellness e gastro dei Liburnia Hotels & Villas.



Scegliete una vacanza a cinque stelle nell'hotel Ambassador oppure nell'ambiente stile Liberty dell'hotel Palace Bellevue e rinnovate lo spirito e il corpo con un particolare programma wellness che comprende l'utilizzo della piscina interna con acqua di mare riscaldata e le zone SPA, di massaggi benefici e uno sconto aggiuntivo sui servizi wellness. Dedicarsi al proprio benessere non significa trascurare il palato... Oltre alla ricca offerta per la colazione e per la cena, è previsto anche un pranzo speciale con tre portate.

All'hotel Ambassador è stata messa a vostra disposizione l'esperienza unica Gemology SPA. Godetevi un'accoglienza da VIP con un gin tonic e una sistemazione premium con una vista incredibile sul Quarnero, dopo di che potrete immergervi nell'ambiente rilassante del centro wellness d'eccellenza e dedicarvi ai ricchi trattamenti che riequilibreranno il vostro spirito e il corpo. Concedetevi stravaganti momenti di coppia nelle Private SPA, che comprendono massaggi sontuosi con pietre semipreziose del noto marchio francese Gemology, accompagnati da un calice di spumante e una dolce sorpresa.

Se desiderate magari una pausa attiva dalla quotidianità, visitate l'Active Healthy Hotel Istra di Abbazia, che saprà offrirvi la combinazione ideale tra relax e vacanza attiva. Aumentate il vostro livello di vitalità con un programma che include la camminata nordica e lo yoga, rinnovate il vostro spirito e il corpo con una colazione detox e una cena funzionale.

Pianificate per tempo la vostra vacanza attiva e wellness, prenotate già oggi il vostro soggiorno!

Per maggiori informazioni sulle offerte e sui contenuti degli alberghi visitate il sito www.liburnia.hr oppure chiamate il centro prenotazioni dei Liburnia Hotels & Villas al numero di telefono +385 51 710 444.



REUTERS/JOHANNA GERON

MEDICINA ESTETICA. L'ASPETTO

LE PROMESSE DI RISULTATI FACILI ATTRAVERSO UN TRATTAMENTO NON SEMPRE RISPONDONO A REALTÀ

Naso piccolo, mandibola ben disegnata, zigomo alto e pronunciato. La bellezza delle influencer, tra modelle e attrici famose, segue pedissequamente questi cliché, fino a farle assomigliare tutte tra loro. Enorme il loro seguito tra il pubblico femminile, da quello della ragazza della porta accanto, a quello della collega d'ufficio che, cercando di assomigliare loro, sogna di condividere un po' la loro vita glitterata. Il passa parola della bellezza del terzo millennio viaggia inesorabilmente sui social. In modo esplicito, ma molto più spesso indotto dai modelli offerti dalle influencer, siano esse celebrities internazionali, o fenomeni locali dotati di grandi social skills. E così nello studio del medico estetico sempre più spesso approdano richieste ispirate da questi look, branditi sullo schermo dello smartphone. Delle mode di bellezza che fanno tendenza sui social, adeguatamente rivedute e "smontate", ha parlato nel suo intervento al congresso della Società Italiana di Medicina Estetica (SIME) la dottoressa Nadia Fraone, segretario generale SIME.

Un look da «social»

“Quello delle pazienti che arrivano nello studio chiedendo interventi e procedure per assomigliare all'influencer del momento – ha affermato Fraone – è un fenomeno, per certi versi sconcertante, al quale assistiamo sempre più spesso. Si va sui social, si sceglie un look, come fosse un vestito, e poi si va dal medico estetico con la foto alla quale si vorrebbe assomigliare. Il must assoluto – ha rivelato – che spopola ormai da tempo, sono le labbra voluminose, chiamate con una pletera di nomi più o meno evocativi e fantasiosi (cherry lips, Russian lips, labbra da diva, da French Kiss) che stanno tutti a indicare delle labbra molto visibili. A volte ci viene richiesto un aumento volumetrico delle labbra, anche sproporzionato rispetto all'armonia del volto. Ma mentre questo può avere una motivazione professionale per una celebrity, per una persona 'normale' che

magari la mattina va a lavorare in ufficio, potrebbe non essere una scelta adeguata”.

Le «fossette» del desiderio

“Un'altra moda che sta prendendo sempre più piede soprattutto negli USA – ha fatto presente Fraone – è quella delle 'fossette' sulle guance”. Si tratta di un effetto che si ottiene con la cosiddetta 'dimpleplasty' che si esegue in un ambulatorio chirurgico in anestesia locale, rimuovendo dall'interno (cioè dalla bocca) un po' di grasso e muscolo al centro della guancia, e suturando con un filo la parte, per creare la 'fossetta'. “Se si digita 'dimpleplasty' su Google o sui social – ha detto la dottoressa Fraone – vengono fuori numerosi post e pagine; al contrario, digitando 'dimpleplasty' su PubMed (il repository delle pubblicazioni scientifiche indicizzate) vengono fuori due studi, uno dei quali dedicato agli effetti indesiderati di questo intervento”. Non sempre, insomma, quello che viaggia sul web ha un corrispettivo di ortodossia scientifica in ambiente medico e non è tutto oro quel che luccica: ci sono anche gli effetti indesiderati.

Lo zigomo in evidenza

“Un'altra tendenza, anch'essa mutuata da dive e modelle in mostra su Instagram – così ancora Fraone – è la rimozione della bolla di Bichat, in pratica la pallina di grasso che rende 'paffute' le guance”. Asportando la “bolla” si ottiene una guancia scavata, “asciugata”, che mette ancora più in evidenza lo zigomo. Mezz'ora in anestesia locale e, con una piccola incisione (1 cm circa nell'interno della guancia) si porta via il piccolo accumulo di grasso. Anche in questo caso i rischi non mancano, dalle infezioni all'interno della bocca, a lividi e rigonfiamenti del volto, fino a quelli più impegnativi: problemi di masticazione, danneggiamento delle ghiandole salivari e dei nervi faciali (con possibile perdita della sensibilità della guancia), asimmetria del volto. Insomma, anche in questo caso, meglio pensarci su.



REUTERS/CATILIN OCHS





DA STAR, UN CLICHÉ DA EVITARE

La bolla di Bichat

La conferma di questa tendenza seguita sia dalle 20enni con un viso pieno e una 'faccia da bambina' che vogliono mettere in risalto zigomi, mandibola e mento, sia da chi dopo i 40 anni punta a ridurre la pelle in eccesso caduta con l'età, per ottenere un volto più snello dai lineamenti enfatizzati, sulla scia di influencer e superstar, arriva anche da Daniele Spirito, specialista in Chirurgia plastica a Roma e Como e docente presso la Scuola di specializzazione in Chirurgia Plastica dell'Università di Milano. "La bolla di Bichat – spiega – è una massa arrotondata di grasso al centro della guancia, il cosiddetto cuscinetto adiposo buccale, contenuto tra i muscoli facciali, nell'area cava sotto lo zigomo. Tutti hanno questi cuscinetti adiposi, ma la loro dimensione può variare notevolmente influenzando sulla forma del viso, spesso molto rotondo, quasi puerile. Nei bambini infatti le guance sono più pronunciate, mentre con l'avanzare dell'età il grasso si riduce, ma inizia a calare verso il basso: per questo, soprattutto in vista dell'estate, sono moltissime le richieste di 'Bichectomia' o lipectomia buccale, per rimuovere chirurgicamente i cuscinetti, assottigliare la guancia e definire gli angoli della parte inferiore del viso".

Medici esperti e certificati

"L'intervento può essere eseguito da solo o associato a lifting, rinoplastica, protesi al mento, aumento delle labbra – prosegue l'esperto – cruciale è la prima visita, in cui il chirurgo analizza la conformazione del viso e la dimensione della bolla di Bichat, valutando l'idoneità a procedere. È essenziale essere in buona salute fisica e avere un viso piuttosto pieno, mentre è sconsigliato in caso di visi molto magri, di atrofia emifacciale progressiva (sindrome di Parry-Romberg) e di forte invecchiamento facciale. La procedura è eseguita in regime di day

hospital in anestesia locale. Si effettua una piccola incisione all'interno della guancia, facendo pressione sulla parte esterna per scollare ed estrarre il cuscinetto adiposo. Nel post operatorio – aggiunge – si consiglia uno speciale collutorio per prevenire l'infezione e una dieta liquida per diversi giorni. La normale attività quotidiana potrà essere ripresa il giorno successivo all'intervento, ma il recupero completo richiede circa due mesi, per far sgonfiare il viso e assorbire eventuali ecchimosi. L'intervento è generalmente considerato sicuro, ma – precisa

Spirito – non esente da rischi. Tra i possibili effetti indesiderati ricordiamo il sieroma (accumulo di liquidi), il danno alle ghiandole salivari o al nervo facciale, la rimozione eccessiva di grasso e l'asimmetria facciale. Per questo – conclude – è assolutamente indispensabile rivolgersi a un chirurgo plastico esperto e certificato".

Curare l'estetica del volto

"Il messaggio che vorremo dare alle persone – ha evidenziato la dottoressa Fraone – è che non si va dal medico estetico come se si andasse al supermercato o in un negozio di vestiti. Tutte queste procedure sono atti medici (o chirurgici) che possono essere gravati da effetti indesiderati e che non necessariamente aggiungono qualcosa all'estetica del volto (anzi è spesso il contrario). Insomma diciamo un 'no' deciso a interventi e procedure non associate a uno studio corretto del paziente che si ha di fronte e che solo un bravo medico estetico è in grado di delineare, per offrire poi le corrette indicazioni di trattamento. I social non possono essere negati, né ignorati. Ma chi utilizza i social deve essere consapevole del fatto che le promesse di risultati facili attraverso un trattamento, magari a basso prezzo, non sempre rispondono a realtà. Più spesso – ha concluso l'esperta – si finisce col diventare quello che non si voleva diventare, senza riuscire più a tornare indietro".



ILLUMINARE LO SGUARDO CON I FILLER NATURALI

Distendere e illuminare uno sguardo stanco, segnato non solo dallo scorrere del tempo, ma anche dallo stress, dallo stile di vita e dai fattori esterni, con un trattamento dai risultati naturali e immediati. Un desiderio che accomuna molte donne e uomini, di tutte le età, e al quale la medicina estetica ha la risposta: si tratta dei filler dermici iniettabili a base di acido ialuronico che correggono gli inestetismi con delicatezza e in modo personalizzato. Tra le più recenti novità in materia il Teoxane Approach, che è allo stesso tempo una filosofia e un trattamento (il primo e unico filler specifico per i solchi sotto oculari sviluppato in quasi un decennio di ricerca) per intervenire nella zona

degli occhi in maniera mirata, personalizzata, declinata in base all'età e rispettando la naturalezza dello sguardo. "L'area del contorno occhi, e in particolare quella denominata tear trough, cioè quella che corrisponde al solco lacrimale, rappresenta una delle preoccupazioni maggiori nei pazienti, sia donne sia uomini, che si sottopongono a procedure estetiche già a partire dai trent'anni – conferma Giuseppe Sito, chirurgo estetico –; è anche uno dei trattamenti non invasivi più delicati da praticare, perché per effettuare una corretta valutazione clinica del paziente e intervenire in quest'area occorre una preparazione approfondita: fondamentali sono le conoscenze anatomiche e la scelta dell'appropriata

combinazione di tecnica iniettiva, prodotto giusto e quantità da iniettare". Le possibilità offerte dai filler a base di acido ialuronico per trattare l'area periorbitale sono moltissime e vanno incontro alla necessità di massima personalizzazione richiesta da medici e pazienti. "Non ci sono interventi standardizzati quando si parla di contorno occhi – osserva Sito – perché i fattori in gioco sono tantissimi e una deformazione del solco lacrimale può accompagnarsi ad altri inestetismi che il o la paziente desidera correggere".



**LA WORLD OBESITY FEDERATION AVVERTE:
LA PREVENZIONE E UNO STILE DI VITA SANO
SONO IMPORTANTISSIMI**



L'obesità è una patologia cronica, recidivante e anche molto complessa da trattare. Per questo è importante che i pazienti si affidino a un centro esperto. Parlare del tema e affrontarlo con serietà è fondamentale, non soltanto in occasione della Giornata mondiale che ricorre il 4 marzo. Tutti i giorni va spiegato che l'obesità è una malattia multifattoriale e cronica. Non ci si deve stancare di ripetere che la persona che ne soffre non deve essere colpevolizzata o discriminata, ma sentirsi accolta. Spesso infatti questa condizione è causata da forze che sfuggono al suo controllo e sono il risultato di una complessa interazione tra fattori biologici, genetici (che impattano per il 40-70 p.c. sulla possibilità di sviluppare obesità) e ambientali.

IMPARARE A NUTRIRSI È FONDAMENTALE

L'indice di massa corporea

L'obesità si definisce in base all'indice di massa corporea (BMI): tra 25 e 29,9 si parla di sovrappeso; tra 30 e 34,9 di obesità di 1° grado; tra 35 e 39,9 di obesità di 2° grado; sopra 40 di obesità di 3° grado (o severa) e sopra 50 di "super-obesità". In Italia, il 36 p.c. dei bambini in età scolare e il 46 p.c. degli adulti è sovrappeso o

obeso. In Croazia il quadro è più che serio, ben il 64 p.c. della popolazione adulta è sovrappeso, con punte particolari tra gli uomini che risultano in vetta alla classifica europea. Preoccupa anche la tendenza che si riscontra tra i bambini, che – fanno presente gli esperti – sono sempre meno propensi a fare attività fisica e sempre più spesso li si può vedere davanti a uno schermo. Risultato? Il 35 p.c. dei bambini di età compresa tra gli otto e i nove anni sono in sovrappeso. Evidente il peggioramento della situazione avvenuto nel tempo. Dieci anni fa il problema investiva un bambino su cinque, oggi uno su tre e, purtroppo, le previsioni non sono rosee. I medici avvertono che stando alle proiezioni nei prossimi anni ci potrebbe essere un aumento dei casi di addirittura il 60 p.c., ovvero che ogni secondo bambino rischia di essere sovrappeso.

Proiezioni preoccupanti

Intervenire è d'obbligo, soprattutto se ampliando lo sguardo si prende atto che secondo le proiezioni diffuse dalla World obesity federation entro il 2035 oltre la metà della popolazione mondiale sarà in sovrappeso o in stato di obesità, con un impatto economico di oltre 4 trilioni di dollari all'anno. Oggi 2,6 miliardi di persone si trovano già in questa situazione, pari al 38 p.c. della popolazione mondiale. Il dato è allarmante. Diversi i fattori coinvolti: l'emergenza climatica, i lockdown dovuti al Covid-19, gli inquinanti chimici, la promozione di alimenti poco salutari nonché il comportamento dell'industria alimentare. Molti Paesi sono colpiti da questo aumento dell'obesità, soprattutto i più poveri. Sono anche i meno preparati ad affrontare la malattia. Nove dei dieci Paesi che si prevede registreranno i maggiori aumenti nei prossimi anni sono Paesi a basso e medio reddito in Africa e in Asia. Secondo la presidente della Federazione, Louise Baur, questo rapporto è un chiaro monito. "Non attaccando l'obesità oggi, rischiamo gravi ripercussioni in futuro – afferma –. È particolarmente preoccupante che i tassi di

obesità stiano aumentando più rapidamente tra i bambini e gli adolescenti". La Federazione chiede quindi ai governi misure coordinate come parte di una risposta internazionale. Vengono menzionate diverse strade: un sistema di tassazione; restrizioni alla commercializzazione di alimenti ricchi di grassi, sale o zucchero; etichette sulla parte anteriore della confezione e alimenti sani nelle scuole. Tanto più che anche il costo globale dell'obesità dovrebbe salire alle stelle, da 1,96 miliardi di dollari nel 2019 a 4,32 miliardi di dollari nel 2035, il che equivarrebbe al 3 p.c. del Pil mondiale, una cifra paragonabile ai danni economici causati dal Covid-19, stima la Federazione.

La dieta mediterranea

Il primo passo non può non muovere dall'alimentazione e dal cambiamento delle abitudini quotidiane, favorendo una combinazione di cibi sani e attività fisica a tutto vantaggio della prevenzione. Per contrastare il fenomeno della cosiddetta "globesity", la scienza ha evidenziato che la dieta mediterranea, nella quale un ruolo centrale è giocato dalla pasta, è una soluzione per combattere e prevenire il fenomeno. Una ricerca dell'Università di Parma, pubblicata sulla rivista scientifica "Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases", ha dimostrato che un regime alimentare ipocalorico in linea con i principi della dieta mediterranea, con la pasta al centro, risulta efficace per raggiungere e mantenere la riduzione ponderale. I soggetti dello studio, sovrappeso o obesi, sottoposti a un regime alimentare ipocalorico e mediterraneo "high pasta" non solo hanno perso più peso, mantenendolo anche dopo la fine del modello alimentare seguito, ma hanno anche riferito ulteriori benefici sulla qualità della vita e sulla salute fisica percepita. Un altro studio italiano ha ulteriormente evidenziato la superiorità e le solide basi scientifiche della dieta mediterranea, la migliore per gestire il peso e per prevenire le malattie croniche non trasmissibili, prima di tutto il diabete di tipo 2. Realizzato dal Gruppo Giovani della SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) e pubblicato sulla rivista Advances in Nutrition, lo studio ha esaminato circa 80 tra revisioni e meta-analisi disponibili per analizzare le 11 diete più popolari e i fattori di rischio cardiometabolico. Anche in questo caso, una modello alimentare bilanciato come la dieta mediterranea è risultato il più efficace nel miglioramento del peso corporeo e nella riduzione dei fattori di rischi cardiometabolici.



Voyage en Méditerranée



**UNISCITI
A
NOI!**

la Voce

Salute e Bellezza

Anno XIX / n. 1 / sabato, 11 marzo 2023

GLI SPECIALI DE "LA VOCE DEL POPOLO"

a cura di Errol Superina

Edizione **TUTTO SALUTE E BELLEZZA 2023**

Direttore

Errol Superina

Caporedattore responsabile

Christiana Babić

Marketing

Iva Superina (capesettore) e Monica Ivančić

Foto

Roni Brmalj, Zeljko Jemeić, Goran Ziković, EPA, PIXSELL, REUTERS, Shutterstock, Patrick Pleu/DPA/PIXSELL, Sergio R. Moreno/GTRES/PIXSELL

Redattore esecutivo

Christiana Babić

Redattore grafico

Sanjin Mačar



DENTI SANI E BIANCHI PER APPARIRE AL TOP

TOLTA LA MASCHERINA MOLTI VORREBBERO CAMBIARE QUALCOSA (IN MEGLIO)

Se è sempre più noto che l'igiene e la salute orale giocano un ruolo importante nella salute dell'intero organismo, è forse meno risaputo che l'aspetto estetico del sorriso ha acquisito maggiore rilevanza a livello psicologico e sociale nel periodo post pandemico, arrivando anche a rappresentare una fonte di preoccupazione. Da un recente sondaggio realizzato da Curasept, una delle maggiori aziende nel campo della cura orale, in collaborazione con Dica33.it, emerge infatti che da quando l'obbligo di utilizzo delle mascherine è decaduto, si assiste a un ritorno di attenzione al sorriso, al proprio e a quello degli altri. Il 24,3 p.c. dei partecipanti ha dichiarato di prestare maggiore attenzione al sorriso delle persone e allo stato della loro dentatura. Quasi come fosse una naturale conseguenza, il 18 p.c. si preoccupa maggiormente dell'aspetto del proprio sorriso. Il 21 p.c., poi, dall'abbandono delle mascherine, vede sotto una luce diversa le persone conosciute negli anni di pandemia.

Quelle piccole preoccupazioni...

Un dato, in particolare, suggerisce come mostrare la propria dentatura possa diventare fonte di preoccupazione, mentre nascondersela, in alcuni casi, permetta di sentirsi più sicuri: secondo il 22 p.c. dei partecipanti al sondaggio la mascherina costituiva, in un certo modo, anche una protezione psicologica. "In effetti ci siamo abituati

a nascondere parte del volto: è stato fonte di sofferenza, ma riemergere sta comportando alcuni imbarazzi. Ci si sente un po' 'osservati' sia a livello emotivo, perché le espressioni della bocca sono estremamente rivelatorie, che dal punto di vista puramente estetico", commenta Maria Beatrice Toro, psicologa, psicoterapeuta e divulgatrice.

Un «biglietto da visita»

Da sempre, un sorriso sano denota attenzione e cura della persona ed è da molti considerato un "biglietto da visita" nei rapporti con gli altri e nella vita sociale di tutti i giorni. Quando si parla di estetica del sorriso, in effetti, oltre il 66 p.c. dei partecipanti al sondaggio cambierebbe volentieri qualcosa: c'è chi vorrebbe denti più bianchi (39,7 p.c.), chi cambierebbe

la posizione di uno o più denti (15,4 p.c.) e chi ne raddrizzerebbe almeno uno (11,4 p.c.). Un vero banco di prova nella percezione del proprio sorriso sono le occasioni sociali, rappresentate spesso da momenti conviviali come cene o aperitivi. È proprio durante i pasti conviviali che oltre l'86 p.c. dei partecipanti al sondaggio ha dichiarato di essere preoccupato per l'aspetto del proprio sorriso (61,7 p.c. spesso e 25 p.c. qualche volta), temendo residui di cibo fra i denti e alito cattivo. Il 38,9 p.c. pone rimedio prevenendo la situazione di imbarazzo, procurandosi gomme da masticare o un kit per l'igiene orale da utilizzare fuori casa. Il 21,6 p.c. dei partecipanti reagisce alla preoccupazione recandosi alla toilette per controllarsi davanti allo specchio, mentre il 7,4 p.c. arriva persino a modificare il proprio

comportamento a causa "dell'ansia da sorriso": ad esempio, portando una mano davanti alla bocca quando ride.

I buoni propositi

A riprova dell'attenzione crescente attorno alla tematica, dal sondaggio emerge che un numero sempre più alto di persone avrebbe intenzione di migliorare la propria igiene orale e avrebbe formulato alcuni buoni propositi per il nuovo anno: qualcuno vorrebbe migliorare il proprio sorriso dal punto di vista puramente estetico, ad esempio con uno sbiancamento o piccoli interventi migliorativi, altri vorrebbero fare sedute di igiene orale più regolarmente, mentre altri ancora si ripromettono di prestare maggiore attenzione alla propria cura dentale nella vita quotidiana.

PAESE CHE VAI, ABITUDINI CHE TROVI. ALCUNE DA SEGUIRE, ALTRE DECISAMENTE DA EVITARE

I CONSIGLI DELL'INFLUENCER DEL SORRISO

“Se le labbra sono la cornice, il sorriso è l'opera d'arte. A condizione, però, che i denti siano curati". Ad affermarlo è Clotilde Austoni, influencer del sorriso e odontoiatra specialista in Chirurgia odontostomatologica, che commenta i dati emersi da alcuni recenti sondaggi sulla salute orale nei principali Paesi europei e negli Usa, fra curiosità e stranezze. Ed ecco cosa emerge da questo inconsueto "viaggio".

Cambiare lo spazzolino

Tedeschi: i più puntuali nel cambio dello spazzolino. Il 74 p.c. degli intervistati tedeschi dichiara di cambiare lo spazzolino allo scoccare dei tre mesi. Una scelta importante, che garantisce l'utilizzo di uno strumento sempre adatto all'igiene orale e quindi alla salute di denti e gengive. "Il consiglio è di utilizzare uno spazzolino con setole morbide per evitare di danneggiare gengive e smalto dei denti e con la testina piccola, per accedere alle zone più difficili. Ricordo anche che se le setole dello spazzolino si usurano aprendosi a raggiera prima dei 3 mesi, significa che siamo troppo aggressivi nella tecnica di spazzolamento. Elettrico o manuale? Dipende dalla manualità: se ci sono zone che puliamo con difficoltà, l'elettrico può essere un prezioso aiuto", spiega la dottoressa Austoni.

Smile Care due volte al giorno

Francesi i meno virtuosi: un solo minuto al giorno per i denti. Più di un quarto dei francesi lava i denti una sola volta al giorno, dedicando alla Smile Care un solo minuto di spazzolamento. "Se non si ha una buona igiene orale i residui di cibo ristagnano in bocca e i batteri continuano a nutrirsi e produrre acidi,

che demineralizzano lo smalto dentale fino a creare un vero e proprio buco: la lesione cariosa. Un buon compromesso? Lavare i denti almeno due volte al giorno, la mattina e la sera, dedicando tre minuti a ogni lavaggio e utilizzando il filo interdentale", prosegue l'influencer del sorriso.

Spazzolare in verticale

Gli italiani si lavano i denti tre volte al giorno, per un minuto e mezzo circa, ma solo il 34 p.c. usa quotidianamente il filo interdentale - contro l'11 p.c. dei francesi - per prevenire la carie e le malattie parodontali. La curiosità? Secondo una ricerca di Top Doctor il 33 p.c. non sa che bisogna spazzolare i denti in verticale, nello specifico dalla gengiva verso il dente, staccando ogni volta lo spazzolino per evitare il movimento su e giù continuo e non in orizzontale, il 68 p.c. li pulisce per meno di due minuti.

Lo chewing-gum non basta

È insicuro del proprio sorriso, l'81 p.c. degli inglesi intervistati dalla Società

Bupa, specializzata nella sanità globale, che teme il suo aspetto in fotografia, mentre il 28 p.c. addirittura evita di sorridere all'obiettivo. La stragrande maggioranza (63 p.c.) dei rispondenti, inoltre, vorrebbe avere denti più bianchi e puliti. E, dulcis in fundo, quasi un intervistato su tre (29 p.c.) non usa quasi mai il dentifricio, mentre uno su cinque preferisce sostituire il chewing gum allo spazzolino nell'igiene orale. "Un chewing-gum senza zucchero che contenga lo xilitolo è utile quando siamo fuori casa e non abbiamo lo spazzolino da denti, ma di certo non lo sostituisce. Masticare per cinque o sei minuti una gomma con queste caratteristiche, infatti, aiuta a distaccare i residui di cibo più grandi e stimola la produzione di saliva, che deterge e riequilibra il pH della bocca. Inoltre, lo xilitolo non piace ai batteri che causano la carie. Attenzione, però, a non esagerare: masticare i chewing-gum più del dovuto affatica i nostri muscoli masticatori,

mentre per chi soffre di bruxismo è caldamente sconsigliato", raccomanda l'odontoiatra.

Attenzione con il Prosecco

Dove c'è Prosecco, c'è sorriso. Lo sanno bene gli inglesi, che con oltre 40 milioni di bottiglie consumate in media ogni anno, rischiano persino di mettere a rischio la propria salute orale. "Lacidità e gli zuccheri del Prosecco sono fattori potenzialmente nocivi per la salute dei denti. Se assunti con notevole frequenza favoriscono infatti l'insorgenza di carie e l'erosione dello smalto", spiega la dottoressa Austoni. "L'ideale, come sempre, è non eccedere e mantenere una buona igiene orale domiciliare".

Il filo interdentale, questo sconosciuto

Americans do it better? Non quando si parla di filo interdentale. La pulizia dei denti diventa addirittura stravagante se si analizza il comportamento degli americani, che dichiara di aver usato "oggetti insoliti" al posto del filo interdentale, fra i quali: unghie (61 p.c.), carta piegata o cartoncini (40 p.c.), posate (21 p.c.), forchetta, coltello o cucchiaio, spille da balia (14 p.c.) e persino ciocche di capelli (7 p.c.). "L'utilizzo di strumenti impropri per la pulizia degli spazi interdentali può rivelarsi molto dannoso, oltre a non essere efficace, il rischio è di rovinare le gengive", dice l'influencer del sorriso. "Il filo è indispensabile per rimuovere la placca batterica tra un dente e l'altro, dove nessun altro strumento è in grado di arrivare".



ASSURDITÀ ALIMENTARI, UN VOLUME DI MARCO CAPOCASA E DAVIDE VENIER. CASTELVECCHI EDITORE, 2023

Dimagrire, avere corpi muscolosi, sconfiggere gli inestetismi sembrano essere gli imperativi odierni per obbedire ai quali ci affidiamo a “verità” alimentari che ci raggiungono tramite canali di informazione inaffidabili, avvicinandosi spesso più alla fantascienza che alla scienza. Tutto il clamore che si genera attorno alle tendenze alimentari ci fa dimenticare che la nutrizione è innanzitutto una questione di salute che riguarda l'interno del nostro corpo tanto quanto l'esterno. Come difendersi, allora? Assurdità alimentari – Dalle fake news alla scienza della nutrizione di Marco Capocasa e Davide Venier (Castelvecchi Editore, 2023), grazie alla trattazione seria e documentata, ma al tempo stesso divulgativa, è un agile vademecum per contrastare la “mitologia alimentare”, ossia tutte quelle credenze, mode dell'ultima ora e fake news scientificamente infondate che, acquistando sempre più credito, rischiano di promuovere uno stile di vita dannoso.

Iniziamo con i cacciatori-raccoglitori

Assurdità alimentari è stato realizzato con l'intento di proporre una lettura riguardante i temi dell'alimentazione e della nutrizione umana che possa essere di interesse per il grande pubblico, di facile comprensione e in grado di offrire spunti di riflessione. Il libro, con



GORAN ZIVKOVIC

DALLE FAKE NEWS ALLA SCIENZA DELLA NUTRIZIONE

Titolo del libro: **Assurdità alimentari. Dalle fake news alla scienza della nutrizione**
Autori: **Marco Capocasa e Davide Venier**
Data di uscita: **3 febbraio 2023**
Casa Editrice: **Castelvecchi**
Collana: **Polene**
Genere: **Divulgazione scientifica**
Numero di pagine: **96**
Formato: **brochure**
Prezzo di copertina: **13,50 euro**

la prefazione del Dott. Carlo Chiarla, docente di dietetica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, è strutturato in quattro parti. La prima



parte, Passato, presente e futuro, è un breve excursus storico-evolutivo riguardo al ruolo dell'alimentazione e della nutrizione nell'evoluzione umana e sulle strategie di sussistenza che la nostra specie ha sperimentato nel corso della sua storia. In questo capitolo gli autori raccontano dei cacciatori-raccoglitori del paleolitico, della transizione neolitica legata alla coltivazione dei campi e all'addomesticamento del bestiame e dei conseguenti cambiamenti nelle abitudini alimentari che questo passaggio ha rappresentato. Discutendo del rapporto di Homo sapiens con il cibo, dei problemi legati alla sua disponibilità e delle capacità di approvvigionamento nei differenti luoghi in cui è stato in grado di stanziarsi, arrivano a spiegare come questi aspetti hanno influenzato scelte, abitudini e interazioni sociali. Per poi inoltrarci nella storia più recente della nutrizione umana, guardandola con gli occhi degli scienziati che negli ultimi due secoli si sono dedicati a essa: dagli studi sul metabolismo a quelli sulle vitamine, giungendo infine ai recenti sviluppi della nutrigenetica e della nutrigenomica.

Evoluzione e cambiamenti sociali

Nella seconda parte, Nutrizione, evoluzione, disinformazione, gli autori tornano sulla questione del rapporto tra evoluzione umana e nutrizione, mostrando come essa conduca inevitabilmente a riflessioni che portano a sovrapporre i piani della natura biologica e culturale degli esseri umani. Dagli albori della nostra storia evolutiva, contrassegnati dai

numerosi cambiamenti nella cosiddetta “nicchia alimentare” che il genere Homo ha dovuto affrontare già a partire dai suoi primi passi in Africa, allo sviluppo delle pratiche agricole e dell'allevamento del bestiame, arrivano a raccontare poi altre dinamiche storiche. In particolare, quelle più recenti che riguardano i cambiamenti economici e sociali legati al passaggio delle società umane da preminentemente agricole a industriali, avvenuto a partire dal XVIII secolo e noto come industrializzazione. Per poi giungere ai mutamenti culturali legati alla globalizzazione a partire dalla seconda metà del secolo scorso e, ancora di più, in questo primo scorcio di Ventunesimo secolo. Queste trasformazioni hanno inciso sugli stili di vita e, di conseguenza, anche sulle scelte alimentari delle persone, affiancandosi all'incremento della produttività dell'industria alimentare su scala globale che ha finito per mettere a disposizione dei consumatori anche una varietà di cibi caratterizzati da uno scarso valore nutrizionale e da un elevato contenuto di zuccheri e di grassi.

Il ruolo dei media e le false credenze

Nel capitolo gli autori discutono come i mezzi di comunicazione di massa, su tutti la televisione e il web, siano veicolo pubblicitario e, al tempo stesso, strumento di diffusione di presunte “verità”, seppur prive di qualsiasi fondamento scientifico, che hanno prodotto abitudini alimentari consolidate. Una vera e propria selva di informazioni prive di fondamenti scientifici riguardanti, per esempio, i valori nutrizionali di determinati cibi e i loro effetti sulla salute umana. La terza parte del libro, Assurdità alimentari, è dedicata proprio a queste notizie errate e alle false credenze che possono fuorviare le persone, allontanandole da uno stile di vita realmente sano. Con questo capitolo Marco Capocasa e Davide Venier propongono un'esplorazione della “mitologia alimentare” (e la sua decostruzione sulla base della letteratura scientifica recente), seguendo un percorso fatto di tante piccole tappe che hanno ritenuto essere rappresentative e maggiormente significative.

Microstorie e miti da sfatare

Scorrendo le pagine il lettore si imbatte in varie microstorie, come quella che “i carboidrati la sera fanno ingrassare”, o l'altra sul vantato effetto depurativo dell'acqua e limone. Per non parlare di quelle sull'ananas brucia-grassi o sul latte scremato povero di calcio. Marco Capocasa e Davide Venier hanno inoltre pensato di allargare la discussione anche ad altri aspetti mitizzati, non direttamente legati a specifici alimenti, ma che riguardano particolari regimi alimentari, come le diete detossificanti e dei gruppi sanguigni. Il volume si conclude con una sezione dedicata all'approfondimento. Con Per saperne di più gli autori hanno costruito un percorso bibliografico esplicativo, mirato a suggerire pubblicazioni scientifiche e ulteriori letture a chi desidera esplorare con maggiore ricchezza di dettagli i vari argomenti trattati nel libro. Per ciascuno di essi vengono riportate quelle che gli autori ritengono essere le principali fonti specialistiche e divulgative di base, nella speranza di soddisfare ulteriormente la curiosità dei lettori e di mettere a loro disposizione i riferimenti per continuare a muoversi nel mondo della nutrizione. Le ultime pagine sono riservate a un breve Glossario, utile, nelle intenzioni degli autori, per fornire qualche elemento aggiuntivo “a portata di mano”, per facilitare ulteriormente la comprensione del testo.

LABRANDA VELARIS
RESORT & VILLAGE

Spa & wellness

Vi piacerebbe rilassarvi, liberarvi dello stress quotidiano e riscoprire un senso di equilibrio interiore? Siete nel posto giusto.

Alla Labranda Velaris Spa & Wellness gli ospiti possono fruire di un'ampia gamma di trattamenti che, in un ambiente rilassante, offrono un rinnovamento olistico del corpo, della mente e dello spirito. Dalle terapie rilassanti ai servizi che includono sauna finlandese, idromassaggio e centro fitness, ogni dettaglio della Labranda Velaris Spa & Wellness è stato concepito per il vostro massimo relax e ringiovanimento.

Lasciate che il vostro corpo e il vostro spirito si rilassino in un ambiente meraviglioso.

Contattateci e prenotate il trattamento!

LABRANDA VELARIS RESORT & VILLAGE
Supetar, Isola di Brač (Brač)
E reservations.velaris@labranda.com
T +385 21 606 606



GLI AUTORI

Marco Capocasa, biologo e antropologo. Svolge attività di ricerca scientifica in qualità di vicesegretario dell'Istituto Italiano di Antropologia e la libera professione di biologo nutrizionista. Si occupa dello studio delle relazioni fra strutture sociali e diversità genetica delle popolazioni umane e della condivisione del sapere scientifico in ambito antropologico e biomedico. È autore di decine di articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali. Insieme a Giovanni Destro Bisol ha pubblicato due libri di divulgazione scientifica: Italiani. Come il DNA ci aiuta a capire chi siamo (Carocci, 2016) e Intervista impossibile al DNA. Storie di scienza e umanità (il Mulino, 2018). È inoltre autore, insieme a Giuseppe Di Clemente, del romanzo di fantascienza Elbrus, edito nel 2020 per Armando Curcio Editore.

Davide Venier, dottore in Dietistica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, svolge la libera professione di dietista, collaborando inoltre con il Policlinico Casilino di Roma nell'ambito del servizio Ospedale Amico. Si occupa della condivisione della corretta informazione scientifica riguardante i temi dell'alimentazione e della nutrizione umana.

FERITE DIFFICILI DA UNITS UNA NUOVA TERAPIA

ALCUNE CELLULE DEL GRASSO ACCELERANO I TEMPI DI GUARIGIONE

Uno studio pubblicato sulla rivista del gruppo Nature npj Regenerative Medicine ha dimostrato come alcune cellule del grasso, che prendono il nome di frazione stromale vascolare (Stromal Vascular Fraction o SVF), siano in grado di promuovere la formazione di nuovi vasi sanguigni a livello della ferita, con importante accelerazione dei tempi di guarigione. La ricerca, guidata da Serena Zacchigna, responsabile del laboratorio di Biologia Cardiovascolare dell'International Centre for Genetic Engineering and Biotechnology (ICGEB) e docente di Biologia Molecolare all'Università degli Studi di Trieste, è stata resa possibile dal progetto PREFER - sviluppo di un Prodotto biocompatibile per la terapia delle FERITE difficili, finanziato dal Programma Operativo del Fondo europeo di sviluppo regionale 2014-2020 del Friuli Venezia Giulia. Oltre a ICGEB e UNITS, hanno partecipato due aziende regionali, Zeta Research e Vivabiocell, capofila del progetto. Le ferite difficili sono lesioni cutanee estremamente dolorose che non guariscono, anzi peggiorano con il tempo. Ciò - informa una nota - è causato dalla coesistenza di patologie croniche sottostanti, in primis diabete e arteriopatie periferiche, che non consentono una adeguata vascolarizzazione della ferita, necessaria per garantire un sufficiente apporto

di ossigeno e nutrienti, e quindi la guarigione. Si tratta di una condizione frequente nelle persone che hanno più di 60 anni, almeno tanto quanto lo scompenso cardiaco, con importanti limitazioni nelle attività quotidiane e significative ricadute economiche dettate dalla riduzione delle capacità lavorative del malato e della necessità di assistenza sanitaria, a volte costante. "Le terapie attualmente disponibili si basano sull'applicazione di sostituti cutanei per promuovere la cicatrizzazione delle ferite - spiega Zacchigna -. Tuttavia la loro efficacia è limitata dalla vascolarizzazione inadeguata che solitamente sta alla base di questa malattia". Come funziona questa nuova terapia? "Abbiamo prelevato le cellule derivate dal tessuto adiposo dei pazienti per applicarle sul letto della ferita. A distanza di qualche giorno abbiamo osservato la formazione di una nuova rete vascolare, funzionale e connessa con i vasi pre-esistenti". "Il ripristino di un adeguato afflusso di sangue a livello della ferita è fondamentale per supportare la guarigione della lesione cutanea", continua Giovanni Papa, docente UNITS e direttore della Unità di Chirurgia Plastica dell'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina (ASUGI), che ha fornito le cellule e consentito la validazione dell'efficacia. La collaborazione tra accademia e impresa - viene rilevato nella nota - ha



EPA/BERND VON JURTCZENKA

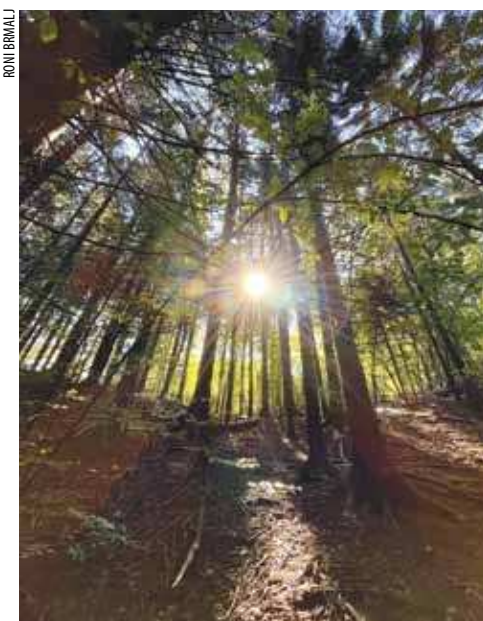
permesso di ottenere questo primo traguardo verso una migliore cura e qualità di vita per le persone con ferite difficili. Fondamentale in questo percorso è stata la partecipazione di VivaBioCell, azienda leader nella produzione di bioreattori per terapie cellulari, che ha apportato la propria esperienza industriale e la capacità di trasformare i risultati della ricerca in soluzioni implementabili in una realtà clinica. "Il lavoro congiunto

tra noi ricercatori accademici, i clinici ospedalieri e il reparto ricerca e sviluppo industriale è stato essenziale per definire degli obiettivi concreti, compatibili con le esigenze del processo di scalabilità industriale - afferma Roman Vuerich, primo autore del lavoro e studente di dottorato presso UNITS e ICGEB -. Questo progetto è stato un esempio di come la sinergia tra accademia e impresa possa portare a soluzioni concrete per le sfide della salute pubblica."

L'ARIA DI MONTAGNA RIDUCE I SINTOMI DELL'ANSIA

Una ricerca sperimentale condotta in 39 siti italiani tra montagna, collina e parchi urbani ha permesso di svelare il ruolo dei monoterpeni - componenti profumati degli oli essenziali emessi dalle piante - e di isolarne l'effetto specifico sulla riduzione significativa dei sintomi dell'ansia. A condurla, un team di ricercatori dell'Istituto per la bioeconomia del Consiglio nazionale delle ricerche di Firenze (Cnr-Ibe) e del Club Alpino Italiano, insieme alle Università di Parma e Firenze, all'Azienda unità sanitaria locale (Ausl) di Reggio Emilia, e con il sostegno del Centro di riferimento regionale per la fitoterapia (Cerfit) di Firenze: la ricerca è pubblicata sul International Journal of Environmental Research and Public Health.

In base all'analisi di dati ambientali e psicometrici raccolti nel corso delle campagne svolte nel 2021 e nel 2022, è stato individuato e isolato l'effetto specifico dell'esposizione ai monoterpeni - e in particolare ad a-pinene - sulla riduzione significativa dei sintomi di ansia, identificando non solo soglie di esposizione, ma anche la correlazione alla quantità di monoterpeni inalati. "I risultati mostrano che, oltre una data soglia di concentrazione di monoterpeni totali o anche del solo a-pinene, i sintomi di ansia diminuiscono a prescindere da tutti gli altri parametri, sia ambientali che individuali, e poiché questi composti sono emessi dalle piante, possiamo ora assegnare un valore terapeutico specifico a ogni sito verde, anche condizionato alla frequentazione in momenti diversi dell'anno e del giorno", sottolinea Francesco Meneguzzo, ricercatore del Cnr-Ibe e membro del Comitato scientifico centrale del Cai.



Acconciature e salone di bellezza

"IRENA"

Il nostro salone offre un ricco ventaglio di trattamenti estetici per la cura e il benessere di viso e corpo, prenotabili singolarmente o in pacchetti:

manicure, ricostruzione unghie con gel, smalto semipermanente, pedicure, massaggi, peeling, pulizia e maschere viso...

NOVITÀ

Vacuum terapia
trattamento rimodellante corpo

Contattaci per fissare un appuntamento.

Ti aspettiamo!

Gadri 124 a, Castelvenere (Kaštel)

+385 52 777 189

+385 98 919 03 22 (Irena)



LASCIATE CHE L'ATMOSFERA VI ISPIRI E CONCEDETEVI MOMENTI EMOZIONANTI PER UNA VACANZA INDIMENTICABILE

Design moderno di camere e suite con una vista mozzafiato sul mare cristallino

Piscine scoperte e coperte con terrazza solarium

Spa e wellness

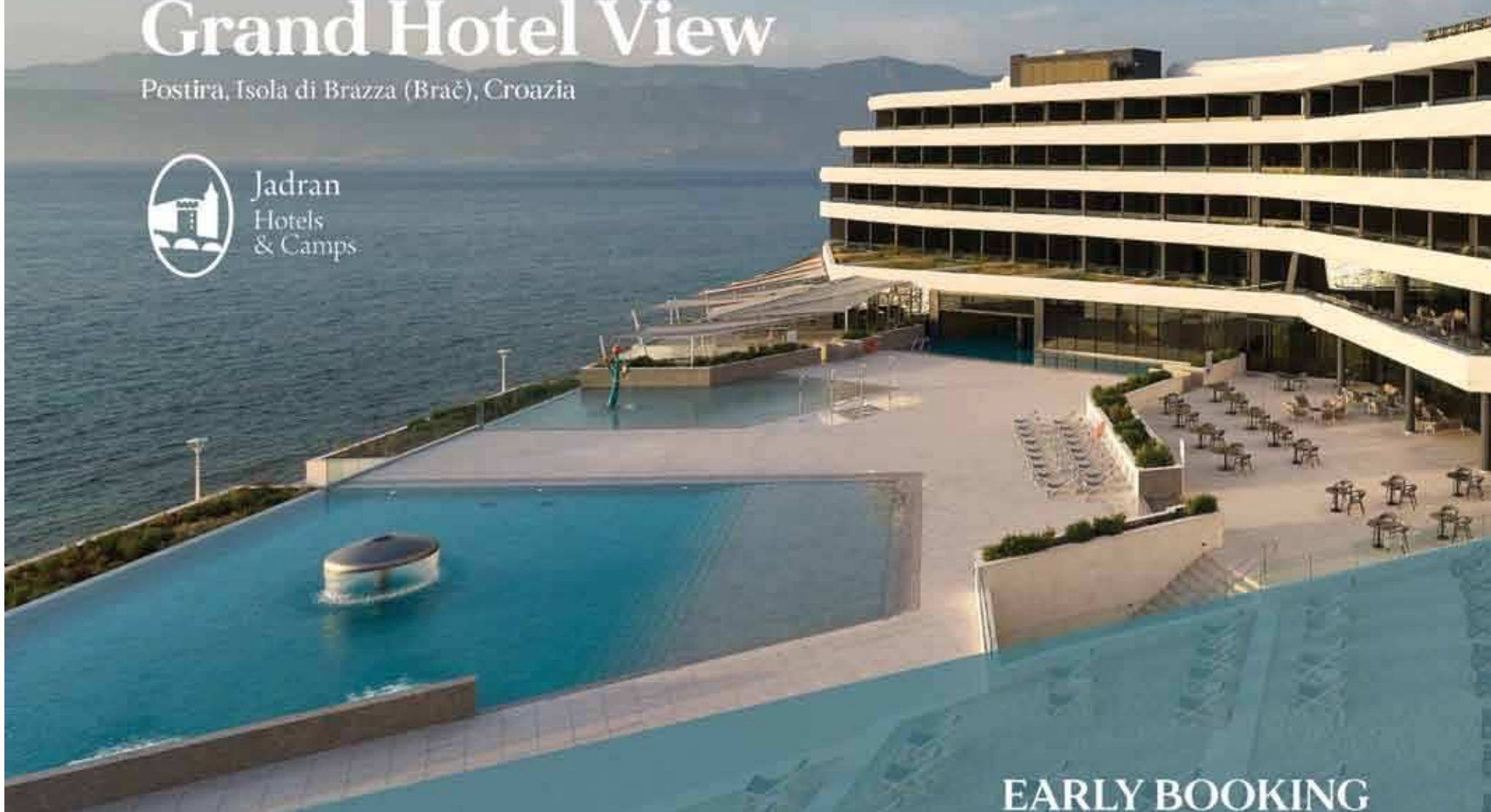
Il posto ideale per scoprire l'antica tradizione dell'isola

Grand Hotel View

Postira, Isola di Brazza (Brač), Croazia




Jadran
Hotels
& Camps



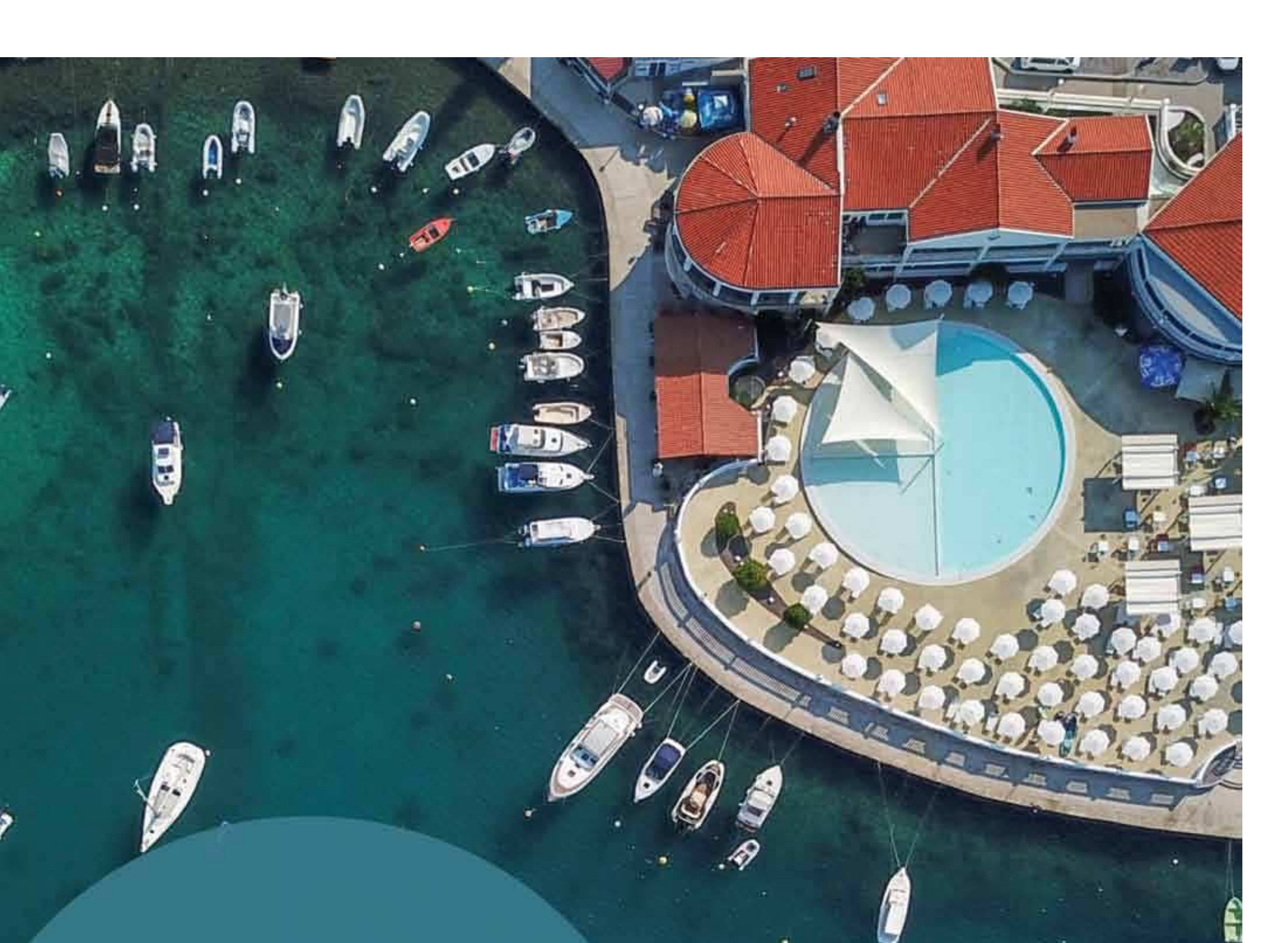
EARLY BOOKING

Prenota il tuo alloggio entro il 31 marzo e
risparmia fino al **20%** sul costo delle
tue vacanze 2023!

 grandhotelview

 Grand hotel View

www.jadran-crikvenica.hr



Trattamenti benessere e spa unici

Il più grande complesso di piscine all'aperto con acqua marina sulla riviera

Piscina coperta con acqua marina e idromassaggio

Vacanza attiva



Jadran
Hotels
& Camps

Sentite e vivete la bellezza con tutti i vostri sensi e abbandonatevi ai momenti di relax nell'unico centro benessere e spa dell'hotel.

Hotel **Katarina**

Selce, Croazia

 Hotel Katarina

 hotel_katarina

www.jadran-crikvenica.hr



CREDITI IN CONTANTI

**Istarska
Kreditna
Banka**
Umag d.d.

**TASSO D'INTERESSE
DA 5,50% A 6,00% (TAEG DA 5,77%)**

ESEMPIO DI MUTUO:

Valuta del mutuo	EUR	EUR
Importo limite richiesto	10.000,00	10.000,00
Termine di rimborso	120 mesi	120 mesi
Indennizzo per l'elaborazione della richiesta mutuo	0,00	0,00
Tasso d'interesse fisso	5,50%	6,00%
Tasso d'interesse effettivo	5,96%	6,48%
Ammontare della rata mensile	108,53	111,02
Ammontare del rimborso	13.022,93	13.322,42