

# Info Salute

GENNAIO – MARZO 2021 | N°57

---

**Benessere:** Idratare correttamente la pelle d'inverno!  
**Scheda:** Sovrappeso, il punto della situazione

---



**Farmacia San Salvatore**  
Via Geretta 2 - 6900 Lugano  
Tel. 091 994 11 58 - Fax 091 994 99 25

## Rafforzare il sistema immunitario

Di fronte a un'infezione virale, non siamo tutti uguali. In base alla reazione delle nostre difese immunitarie, si potrà sviluppare la malattia in forma asintomatica, benigna o grave, e in alcuni casi l'esito potrà essere fatale.

È possibile rafforzare il proprio sistema immunitario per far fronte a queste infezioni? Il ruolo di alcune vitamine è noto da tempo: la vitamina C, presente in grande quantità negli agrumi o la vitamina D, sintetizzata dal nostro organismo con l'aiuto del sole (motivo per cui le patologie virali si sviluppano più facilmente d'inverno). Una buona alimentazione e un'esposizione al sole sono sufficienti per "scacciare" tutti i virus? Conosciamo i benefici del riposo e di una corretta attività fisica; sappiamo inoltre che bisognerebbe smettere di fumare, in quanto il fumo irrita le vie respiratorie e può favorire lo sviluppo di alcuni virus. Alcuni estratti vegetali e oligoelementi, inoltre, contribuiscono a rafforzare le nostre difese.

Oltre a tutte le misure raccomandate per limitare la diffusione dei virus (distanziamento sociale, igiene delle mani, mascherine), e in attesa di trovare trattamenti e vaccini, possiamo analizzare i nostri stili di vita e le misure preventive a nostra disposizione affinché l'immunità di ognuno contribuisca a rafforzare l'immunità collettiva.

Ecco i temi che abbiamo deciso di approfondire in questo numero del vostro Info Salute. Vi auguriamo una piacevole lettura.

Laurent Vianin



## DAL VOSTRO FARMACISTA

---

**04**

La medicina naturale per potenziare le difese immunitarie



## PREVENZIONE

---

**07**

Qualche "trucco" per far fronte ai mesi più freddi

**08**

Prevenire cadute e incidenti

**11**

Il mio bambino d'inverno



## BENESSERE

---

**15**

Pelle molto secca: come prendersene cura d'inverno?



## SCHEDA

---

**16**

Obesità: di chi è la colpa?

**19**

Mio figlio è in sovrappeso

**21**

Proteine: optare per la varietà



## MEDICINA

---

**23**

Donazione di organi da vivente

## RICETTE DI STAGIONE

---

**24**

Pollo arrosto con verdure

**25**

Cheesecake alle clementine



## La medicina naturale per potenziare le difese immunitarie

La medicina naturale propone diverse soluzioni per dare una sferzata al sistema immunitario. Osserviamo da vicino cosa può fare la spagiria.



### LA SPAGIRIA PUÒ RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO?

Nel corso degli ultimi due decenni, ci siamo trovati più volte di fronte a nuovi tipi di malattie infettive: SARS, influenza aviaria, influenza suina. Nessuna di queste patologie, però, aveva richiesto misure tanto drastiche quanto quelle prese per far fronte al coronavirus.

Tuttavia, chi risulta infettato dal virus, si trova in una situazione a rischio o è particolarmente esposto, non è impotente. Oltre alla classica medicina

allopatrica, abbiamo a disposizione anche la medicina naturopatica; in particolare, la spagiria, con il suo approccio olistico, può fare molto per un organismo indebolito.

### PREVENIRE E PROTEGGERE: LA SPAGIRIA PER AUMENTARE LA RESISTENZA

Un sistema immunitario forte è meno sensibile agli agenti patogeni e può combatterli meglio. Se si verifica un'infezione, reagisce rapidamente e mobilita tutte le sue forze per superare completamente l'infe-

zione il più rapidamente possibile. La miscela spagirica ottimale rafforza le difese immunitarie a vari livelli e favorisce la fase di recupero.

Possibili essenze spagiriche:

- L'Echinacea purpurea (*Echinacea purpurea*) stimola il sistema immunitario aspecifico e vanta un effetto antinfiammatorio.
- Il Geranio del Capo (*Pelargonium sidoides*) inibisce l'adesione dei virus e dei batteri alle cellule delle mucose e vanta un effetto espettorante e antinfiammatorio.

- Il Vincetossico (*Vincetoxicum*) aiuta l'organismo a combattere le infezioni virali, favorisce l'eliminazione dei virus dalla cellula e la fase di recupero dopo le malattie virali.
- La Tuia (*Thuja*) attiva il sistema immunitario attraverso il sistema linfatico e disintossica.
- La Salvia *officinalis* è nota per il suo potente effetto antibatterico e inibisce la diffusione degli agenti patogeni (virus, batteri e funghi).
- La Propoli (*Propolis*) è immunomodulante e sostiene il sistema immunitario con le sue proprietà antinfiammatorie e germicide.

## LA SPAGIRIA CONTRO LE INFEZIONI RESPIRATORIE

I sintomi di una possibile infezione da coronavirus sono simili a quelli dell'influenza stagionale, anch'essa attualmente in circolazione tra la popolazione. Nei casi più lievi, il paziente non è sottoposto a test e può essere curato a casa, sottoponendosi a una quarantena fiduciaria. I principali disturbi riguardano soprattutto le vie respiratorie inferiori. Si parla principalmente di febbre (superiore ai 38°C), tosse secca e difficoltà di respirazione nonché, a volte, questi sintomi possono essere talvolta

accompagnati da problemi oculari (congiuntivite) o digestivi.

Il principale timore deriva da possibili complicanze come la polmonite, perciò i pazienti a rischio, così come quelli con difficoltà respiratorie acute e aggravamento dei sintomi, devono contattare il medico di famiglia per stabilire le eventuali misure da adottare. La spagiria può essere ampiamente utilizzata come risposta individuale ai casi acuti e per realizzare miscele di "spray potenziatori dell'immunità" o di "spray contro la tosse e per le vie respiratorie". Per comporre la miscela a casa occorre procurarsi le essenze sotto elencate.

## INFEZIONE E FEBBRE IN GENERALE

- Il Vincetossico (*Vincetoxicum*) aiuta l'organismo a combattere le infezioni virali, favorisce l'eliminazione dei virus dalla cellula e la fase di recupero dopo le malattie virali.
- Il Gelsomino selvatico (*Gelsemium*) allevia le infezioni che portano febbre, irritabilità, stanchezza e cefalea.
- La Canapa d'acqua (*Eupatorium*) mobilita il sistema immunitario per combattere le infezioni accompagnate da una forte sensazione di

malessere, cefalea, dolori agli arti e febbre.

- Il Sambuco (*Sambucus*) vanta un effetto antinfiammatorio e allevia sia la febbre sia i broncospasmi, il respiro corto e la tosse spasmodica.
- Lo Zenzero (*Zingiber*) riscalda il corpo, sostiene il sistema immunitario e allevia la tosse secca.
- L'Argento colloidale (*Argentum colloidal*) permette al sistema immunitario di reagire con maggiore aggressività alla colonizzazione degli agenti patogeni e stimola la funzione di difesa.

## TOSSE / RESPIRO CORTO

- La Vite bianca (*Bryonia alba*) allevia la tosse persistente e secca, anche nei casi in cui occorre tenersi il torace e/o la testa per alleviare il dolore.
- Il Timo (*Thymus vulgaris*) produce un effetto lenitivo in caso di irritazione della gola, tosse spasmodica, oltre all'effetto antinfiammatorio e anti-infettivo.
- L'Efedra (*Ephedra*) allevia i crampi e la tosse secca sibilante associata a una grande debolezza.
- Il Sambuco (*Sambucus*) vanta un effetto antinfiammatorio e allevia sia la febbre sia i broncospasmi, il respiro corto e la tosse spasmodica.
- La Propoli (*Propoli*) agisce contro

# dal vostro farmacista

le infezioni delle vie respiratorie con le sue proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e immunomodulanti.

• L'Equiseto (*Equisetum*) rafforza il tessuto polmonare in caso di respiro corto.

## GEMME

Grazie agli ingredienti unici e rigeneranti, gli estratti di gemme rappresentano un valido aiuto. Le tre piante seguenti sono particolarmente adatte

in caso di infezioni respiratorie:

• Il Ribes nero (*Ribes nigrum*) vanta un potente effetto antinfiammatorio, alleviando il dolore e rafforzando le difese contro le infezioni respiratorie nascenti e acute.

• La Rosa canina (*Rosa canina*) vanta una azione antivirale, rafforza il sistema immunitario e combatte la bronchite nelle fasi iniziali.

• Il Nocciolo (*Corylus avellana*) è la gemma ideale per rinforzare il tes-

suto polmonare e vanta un'azione antinfiammatoria.

## TINTURE MADRI DI PIANTE FRESCHE

Per il supporto fitoterapico del sistema immunitario si raccomandano le tinture madri di Echinacea (*Echinacea purpurea*), di radice di Taiga (*Eleutherococcus*) e di Timo (*Thymus vulgaris*).

Fonte: www.heidak.ch / Illustrazione: Freepik, Macrovector



PharmOnline

La mia farmacia indipendente online



### CONSULTO SPAGIRICO

Alla base della spagiria vi sono le piante: nel corso del complesso processo di trasformazione di una pianta in essenza spagirica, il potenziale curativo energetico del vegetale si sviluppa. La pianta non solo è fonte di numerosi principi attivi, alcuni dei quali possono essere estratti, ma possiede anche una forza terapeutica nascosta che può essere liberata e addirittura potenziata attraverso un procedimento di grande complessità.

**Trovate altri consigli, prestazioni e servizi  
su [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch)**



Scaricate subito la App  
PharmOnline



## Qualche “trucco” per far fronte ai mesi più freddi

L'inverno è una stagione che può durare a lungo... molto a lungo. In questo momento dell'anno, non è raro ammalarsi e soffrire di un calo di forma fisica. Ecco i nostri consigli per aiutarti ad affrontare questo periodo.



Nei mesi invernali, l'organismo è spesso affaticato e capita di ammalarsi più facilmente. Ecco i nostri migliori consigli per “resistere” ed evitare lo sconforto che accompagna il periodo più freddo.

### **GLI ALIMENTI CHE AIUTANO A “RESISTERE” DURANTE I MESI INVERNALI**

Il legame tra ciò che mangiamo e la nostra salute è risaputo. Esistono alimenti particolarmente indicati per affrontare la stagione fredda che può essere molto lunga e mettere a dura prova il nostro organismo.

La pappa reale, ricca di vitamina A, C, B e D, potassio, minerali, proteine e antiossidanti, è un integratore alimentare di grande aiuto durante l'inverno. Questa incredibile sostanza prodotta dalle api vanta proprietà immunostimolanti e aiuta a combattere la stanchezza passeggera e le aggressioni esterne. Se assunta sotto forma di trattamento, è un valido aiuto nel combattere i virus e i batteri invernali.

Gli agrumi sono frutti invernali e la buona notizia è che sono ricchi di vitamine, soprattutto di vitamina C, che aiuta a stare in forma in ogni

stagione e soprattutto a combattere il raffreddore e gli stati influenzali. Le clementine, le arance, i pompelmi e i limoni sono da consumare senza moderazione! Anche i kiwi contengono vitamina C in grande quantità.

### **La pappa reale vanta proprietà immunostimolanti e aiuta a combattere le aggressioni esterne**

Per combattere il periodo invernale, ricordarsi di assumere magnesio, un vero alleato contro il freddo, lo stress e la depressione. Non serve acquistare integratori alimentari, molti alimenti ne sono ricchi. Il più noto

è il cioccolato fondente, che vanta anche virtù antidepressive. Un'altra fonte naturale di magnesio sono i frutti di mare (soprattutto littorine e buccini) e i frutti oleaginosi (mandorle, noci del Brasile, semi di girasole, nocciole, noci...).

### **LE BEVANDE: ALLEATE PER AFFRONTARE L'INVERNO**

Oltre ai cibi solidi che aiutano a combattere i mesi invernali, alcune bevande si rivelano estremamente

efficaci! È fondamentale bere liquidi in grandi quantità, anche se non si avverte la sete, perché così facendo si idrata la sfera ORL, spesso troppo secca quando fa freddo.

Il brodo è ottimo per la salute perché è ricco di minerali e aiuta a combattere il raffreddore con le sue proprietà antinfiammatorie. Attenzione, però, non stiamo parlando del dado da sciogliere in acqua calda. Si può bere l'acqua di cottura delle verdure oppure preparare un buon brodo di

pollo con qualche carota e un porro. Dopo averlo filtrato, gustare caldo.

D'inverno, è particolarmente consigliato bere il tè, soprattutto quello verde per via dei suoi straordinari effetti sulla salute. Tra le altre cose, si dice che abbia proprietà benefiche nella prevenzione del cancro. Se si preferisce il tè rosso o nero, nessun problema! Vanno benissimo anche loro. Le proprietà antinfiammatorie e antibatteriche del tè sono ben note.

Fonte: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustrazione: Freepik, Macrovector

## Prevenire cadute e incidenti

**Si inciampa e si cade a qualsiasi età e in qualsiasi stagione, ma il periodo invernale è senz'altro quello più propizio. Il rischio riguarda più particolarmente gli anziani. Eppure, adottando qualche semplice accortezza si possono evitare numerosi incidenti.**



Secondo la Suva (Cassa nazionale dell'assicurazione infortuni svizzera), le cadute in piano (scivolamenti, inciampi, ecc.) causano più lesioni degli incidenti automobilistici. Dai dati dell'Ufficio prevenzione infortuni (UPI) emerge che nella vita quotidiana, gli infortuni dovuti a cadute in piano, senza contare quindi le attività sportive, sono più frequenti tra le persone dai 65 anni in su, seguite dai bambini da 0 a 16 anni e dagli adulti da 26-45 anni.

I principali fattori di rischio sono l'umidità, il ghiaccio, le scale scivolose, la scarsa visibilità, il camminare troppo velocemente sulla neve o sul ghiaccio, le scarpe inadeguate o la scarsa attenzione. Le condizioni meteorologiche e le cadute sono direttamente correlate. Con il bel tempo, le fratture riguardano per lo più i giovani che praticano un'attività sportiva. Nella stagione fredda, i casi di fratture sono dieci volte più numerosi e riguardano per lo più gli anziani, che quasi sempre si rompono i polsi, la testa dell'omero e il collo del femore. Per un certo numero di pazienti, uno scivolamento può addirittura segnare la fine dell'auto-sufficienza. Secondo le statistiche dell'UPI, i rischi di morire a seguito di una caduta aumentano notevolmente a partire dagli 81 anni.

## SCORTE ALIMENTARI E RAMPONI

Numerose cadute possono essere evitate o risultare meno gravi adottando qualche semplice accortezza. Si raccomanda, per esempio, di tenere in casa scorte di cibo per due o tre giorni, o più, oppure di chiedere aiuto a qualcuno per la spesa. Raramente le persone cadono il primo giorno di nevicata, accade più spesso qualche giorno dopo, quando il frigorifero è vuoto. I proprietari di casa dovrebbero cospargere sale in prossimità degli ingressi, senza dimenticare le scale che sono la causa di numerosi incidenti. In



caso di neve o ghiaccio, si consiglia, inoltre, di indossare scarpe adatte con soles dentellate. I dispositivi antiscivolo forniscono un'ulteriore sicurezza. Oltre alle "catene da neve per scarpe", o "ramponi" che si fissano semplicemente alla suola della scarpa, esiste anche un dispositivo simile da montare sotto il bastone da passeggio.

Per limitare i rischi, è preferibile camminare sulle zone del marciapiede o della carreggiata già sgombrata e senza fretta. È quando si corre per prendere l'autobus, infatti, che si rischia di scivolare. Ricordarsi, inoltre, di camminare esercitando una maggiore pressione sui talloni. Per questo motivo, quando si acquistano i ramponi, è preferibile scegliere un modello dotato di punte nella parte posteriore.

## ALLENARSI PER MANTENERE LA FORZA E L'EQUILIBRIO

Al di là della cautela e dei dispositivi, la forma fisica è un elemento importante che permette di ridurre il rischio di cadute e di scivolamenti. Spesso, infatti, si cade o si scivola per mancanza di attività fisica. Uno stile di vita sedentario influisce sull'equilibrio e sulla forza muscolare, che iniziano a diminuire gradualmente dai trent'anni in poi. Praticare regolarmente un'attività fisica mirata rallenta questo processo naturale e mantiene la muscolatura e il sistema cardiovascolare sani. Conservare forza ed equilibrio il più a lungo possibile è la migliore prevenzione e, inoltre, è un vantaggio in fase di riabilitazione dopo un incidente.



Stai meglio?

*Mi sento*

**SANDOZ**

Fanno bene a lei.  
Fanno bene a tutti.  
Generici di Sandoz.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstofli 14, 6343 Rotkreuz



QUALITÀ  
ORIGINALE SVIZZERA.  
DAL 1886.

## Il mio bambino d'inverno

Tradizionalmente, l'inverno è la stagione dei raffreddori, dell'influenza e delle altre infezioni che mettono a dura prova la salute della famiglia. Ecco alcuni consigli per prendersi cura dei più piccoli quando i virus sono in agguato.



### LA FARINGITE

Tuo figlio ha mal di gola, soprattutto quando deglutisce. È inappetente, ha la febbre e le ghiandole del collo si sono ingrossate. Osservando il fondo della gola con una luce si nota un rossore.

La faringite è un'infezione della parte posteriore della gola causata da virus o batteri. La faringite virale è molto comune e può colpire a qualsiasi età. Spesso, il mal di gola è accompagnato da voce rauca, raffreddore,

afte e tosse. La malattia dura solo tre o quattro giorni e gli antibiotici non sono di nessun aiuto.

Lo streptococco di gruppo A è responsabile della faringite di origine batterica. In questo caso, è essenziale individuare il batterio e somministrare gli antibiotici. Per differenziare la faringite virale da quella batterica, il pediatra deve strofinare un tampone contro la parte posteriore della gola. Grazie a questo test, la diagnosi di faringite da streptococco è immediata.

### Come curare il bambino

Optare per una dieta leggera con cibi freschi e facili da deglutire (purè, ecc.). Evitare per alcuni giorni cibi solidi, troppo caldi o piccanti e bevande gassate. Il freddo aiuta ad alleviare il dolore (gelato, cubetti di ghiaccio).

Se il tampone faringeo è positivo, il pediatra deve prescrivere una terapia antibiotica contro lo streptococco. In genere, febbre e dolori scompaiono dopo uno o due giorni

di trattamento. Tuttavia, per evitare le ricadute, è fondamentale non interrompere la terapia anche se i sintomi migliorano rapidamente.

Se il tampone faringeo è negativo, non è necessario che il pediatra prescriva un antibiotico. Se il bambino ha mal di gola o se la febbre sale oltre i 38,5 °C e lo infastidisce, è possibile aiutarlo con del paracetamolo. Esistono anche analgesici (antidolorifici) sotto forma di spray o di pastiglie da sciogliere in bocca, che agiscono localmente e possono essere somministrati più volte al giorno.



## **INFLUENZA (O STATO INFLUENZALE)**

Il bambino ha la tosse, il mal di gola e il naso che cola. Ha la febbre, dolori alle ossa e mal di testa. Non si sente bene per niente.

L'influenza è un'infezione che colpisce principalmente il naso, la gola e i bronchi. Numerosi virus possono causare una sindrome influenzale, ma l'influenza tipica è provocata dal virus dell'influenza. Generalmente, il suo periodo di insorgenza coincide con la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. L'influenza dura dai cinque ai sette giorni e guarisce da sola.

### **Come curare il bambino**

Gli antibiotici sono inefficaci contro questa infezione virale. L'influenza si risolve da sola dopo pochi giorni, tuttavia esistono alcuni accorgimenti che possono aiutare il bambino a superarla:

- Se le secrezioni nasali secche otturano il naso del bambino, si può intervenire per liberargli il naso.
- Se ha mal di testa o se la febbre supera i 38,5 °C e lo infastidisce, si può somministrargli paracetamolo, mai aspirina!
- Se la tosse non gli permette di riposare di notte, seguire i nostri consigli per la tosse.

## **IL RAFFREDDORE**

Il bambino ha il naso chiuso, tira su con il naso e ha la tosse secca. Ha la gola irritata e avverte un senso di pizzicore. Possono comparire febbre e mal di testa.

**È normale che un bambino abbia il raffreddore da otto a dieci volte l'anno**

Il comune raffreddore è un'infezione causata da un virus che colpisce il naso (raffreddore) e la gola (faringite). Il raffreddore è benigno ma frequente ed estremamente contagioso. Può essere provocato da numerosissimi virus diversi. È normale che un bambino abbia il raffreddore da otto a dieci volte l'anno. Il raffreddore inizia spesso con due o tre giorni di febbre moderata. Il naso che cola, la congestione nasale e la tosse durano meno di una settimana.

### **Come curare il bambino**

Se le secrezioni nasali secche otturano il naso del bambino, si può intervenire per liberargli il naso. Se ha mal di testa o se la febbre supera i 38,5 °C e lo infastidisce, si può somministrargli del paracetamolo. Infine, se la tosse non gli permette di riposare di notte, agire di conseguenza. Si ricorda che non esistono farmaci efficaci in grado di ridurre la durata

## SAPEVI CHE...

di un raffreddore. Passerà da solo dopo pochi giorni. Gli antibiotici sono inutili perché non hanno alcun effetto sui virus. Pertanto, possiamo solo limitare le spiacevoli conseguenze di un raffreddore.

### TOSSE

Il bambino ha la tosse grassa (si sente l'accumulo di secrezioni nei bronchi) o la tosse secca (irritativa). Accade che i forti attacchi lo portino a vomitare.

La tosse è benefica perché pulisce i polmoni e li libera dalle secrezioni (espettorato) contaminate dai germi. Spesso è provocata dal muco che, colando, irrita la parte posteriore del naso. Il muco scatena gli accessi di tosse, soprattutto quando si è coricati in caso di raffreddori, sinusite o faringite. L'infezione della trachea (tracheite), dei bronchi (bronchite) o dei polmoni (polmonite) può portare a forti attacchi di tosse. Infine, l'infiammazione delle vie aeree nei bambini asmatici è spesso responsabile della tosse irritativa.

### Come curare il bambino

Se i colpi di tosse disturbano il sonno del bambino, somministrargli uno sciroppo per la tosse, soprattutto di notte. Lo sciroppo placa gli accessi e migliora il sonno del bambino,

## Bisogna vestire i bambini d'inverno seguendo un certo criterio.

Gli strati di maglioni e sciarpe non impediranno loro di prendere un raffreddore o l'influenza. I colpi di freddo non trasmettono queste infezioni. Le secrezioni dal naso o dalla gola contengono una moltitudine di virus. È attraverso il contatto con queste secrezioni, quando si tossisce o ci si soffia il naso, che le infezioni si diffondono da persona a persona. Una buona igiene delle mani è essenziale per prevenire la diffusione dei virus.



ma non cura l'infezione (raffreddore, influenza, ecc.) che li provocano. Se l'infezione in questione è virale, guarisce da sola dopo pochi giorni. Occorre ricordare che alcuni sedativi della tosse non possono essere somministrati ai bambini di età inferiore ai due anni e che gli sciroppi antistaminici sono inefficaci sulla semplice tosse irritativa.

**Se il tasso di umidità nella stanza è inferiore al 45%, ricorrere a un umidificatore, scegliendolo preferibilmente ad aria fredda**

Il miele è ottimo per ridurre le crisi di tosse ed è possibile darlo ai bam-

bini ma non al di sotto dell'anno di età perché potrebbe trasmettere una malattia rara, il botulismo.

L'aria secca aumenta l'irritazione delle mucose e provoca attacchi di tosse. Se il tasso di umidità nella stanza è inferiore al 45%, ricorrere a un umidificatore, scegliendolo preferibilmente ad aria fredda per evitare il rischio di ustioni. Non è necessario superare il 55% di umidità.

Se le secrezioni secche otturano il naso del bambino, ricordarsi di liberarglielo. Se la febbre supera i 38,5 °C e il bambino non la sopporta, somministrargli del paracetamolo.

**Louis  
Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

Principi attivi pregiati ad alta concentrazione curano, proteggono e idratano la pelle. I prodotti Remederm sono ottimamente tollerati e disponibili anche senza profumo.

Raccomandato da dermatologi  
MADE IN SWITZERLAND 

## Remederm Dry Skin.

Trattamento intensivo per la pelle molto secca.

PROTEGGE E IDRATA EFFICACEMENTE

### REGALO

Con ogni prodotto Remederm  
Dry Skin: bicchiere da caffè  
da asporto



PUBBLIREDAZIONALE

# Remederm Dry Skin.

## Trattamento intensivo per la pelle molto secca.

La linea Remederm Dry Skin è stata sviluppata appositamente per la cura della pelle secca, irritata e arrossata. Principi attivi pregiati ad alta concentrazione curano, proteggono e idratano la pelle.

**Louis  
Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

# Pelle molto secca: come prendersene cura d'inverno?

**Irritazioni, screpolature, pruriti, pizzicori, pelle che tira... D'inverno l'aria è più secca e la pelle soffre di aggressioni esterne. Per far fronte a questi inconvenienti occorre trattare la secchezza cutanea. Di seguito, indichiamo alcune abitudini da adottare per prendersi cura della propria pelle.**



## DETERGERE LA PELLE

Per preservare la naturale barriera protettiva della pelle, è essenziale rimuovere correttamente il trucco. Il trattamento detergente deve essere delicato per rispettare la sensibilità dell'epidermide: preferire l'acqua micellare a uno struccante da risciacquare, che rischia di seccare la pelle. Un gommage, da una a due volte la settimana può rivelarsi utile per combattere la sensazione di prurito. L'esfoliazione eliminerà le cellule morte che impediscono l'idratazione dell'epidermide.

## IDRATARE LA PELLE

Per mantenere la pelle sana, è necessario idratarla correttamente.

L'idratazione permette di ristabilire l'equilibrio idrico nei suoi strati superiori.

Le creme da preferire dovrebbero avere una texture ricca. Possono essere composte da urea (con un contenuto minimo del 5%) che assorbe l'umidità e la trattiene nella parte superiore della pelle.

È possibile completare l'idratazione applicando un siero idratante sotto la crema e applicando delle maschere più volte la settimana.

Le creme da notte sono particolarmente consigliate d'inverno. Agiscono in profondità per tutta la notte. Si può anche applicare qualche goccia di olio vegetale sulla pelle prima di andare a letto per rinforzare la barriera cutanea. Infine, si consiglia di idratare la pelle dopo il bagno o la doccia, quando è detersa e ancora umida.

## EVITARE I FATTORI CHE AGGRAVANO LA SECCHENZA DELLA PELLE

Evitare di lavarsi troppo spesso e di fare lunghi bagni caldi perché contribuiscono a rimuovere i lipidi presenti

nell'organismo. Sono i lipidi, infatti, a formare la barriera protettiva della pelle. Quando scompaiono, la pelle non riesce più a trattenere l'acqua che evapora, accelerando la disidratazione.

In montagna, proteggere sempre la pelle dal sole. Infatti, l'esposizione ai raggi UV accelera l'invecchiamento cutaneo e contribuisce a seccare la pelle. Privilegiare prodotti di protezione solare adatti alla pelle secca, privi di profumo e di coloranti.

## I prodotti profumati dovrebbero essere banditi, in quanto troppo aggressivi per la pelle

Non applicare trattamenti non adatti che possono degradare lo stato della pelle: i saponi troppo aggressivi eliminano i lipidi presenti nella pelle. Meglio optare per un olio da doccia che evita l'evaporazione dell'acqua. Anche i prodotti profumati dovrebbero essere banditi, in quanto troppo aggressivi per la pelle.

Infine, ricordarsi di bere acqua regolarmente, e questo consiglio vale soprattutto per le persone anziane, che tendono a bere poco.

## Obesità: di chi è la colpa?

L'obesità è una patologia complessa legata a diversi fattori, alcuni dei quali sono modificabili, il che significa che si può fare qualcosa al riguardo.



È tutta una questione di equilibrio, o quasi. Fondamentalmente, l'obesità è il risultato di uno squilibrio energetico tra le calorie assunte e quelle consumate, cui, però, si sommano altri fattori. Va detto che questa malattia è particolarmente complessa, soprattutto in un ambiente obesogenico come quello in cui viviamo. Alcune cause dell'obesità non sono modificabili, ma altre sì. Gli errori nutrizionali, i comportamenti inadeguati legati al cibo e lo stile di vita sedentario sono i fattori sui quali possiamo intervenire.

Gli errori nella dieta, prima di tutto, sono soggettivi. Per questioni di abitudine, preferenze, mancanza di educazione o di informazioni sulla nutrizione, si mangia troppo o si assumono cibi troppo grassi, troppo dolci o troppo salati. Per alcuni, può trattarsi di un eccesso di zuccheri (succhi, bevande a base di cola o tè freddo). Oppure può trattarsi di un eccesso di grassi perché si condisce generosamente il piatto con olio d'oliva, con il pretesto che è un olio "buono". Effettivamente è un ottimo condimento, ma sono pur sempre

grassi e il loro consumo consigliato dovrebbe limitarsi a un totale di tre cucchiaini al giorno!

In origine, l'uomo è programmato per mangiare quando avverte un senso di fame e a fermarsi quando è sazio. La fame genera una tensione interiore cui si risponde mangiando. Ne consegue uno stato di pienezza e di soddisfazione: la sazietà. Le nostre sensazioni alimentari, quindi, ci informano costantemente sullo stato delle nostre esigenze, in termini sia di quantità sia di qualità.

Questo sistema di regolazione interno è perfettamente tarato e, in condizioni normali, abbiamo tutti la capacità, sin dalla più tenera età, di mantenere il bilancio energetico consumando esattamente la quantità di cibo di cui abbiamo bisogno rispetto al dispendio energetico. La regolazione dell'appetito avviene automaticamente, senza doverci pensare. Dopo "un'abbuffata", spontaneamente il nostro organismo ci porta a mangiare più leggero durante il pasto successivo. La regolazione è tanto precisa che con un dispendio di 2.500 calorie al giorno ma con un consumo di 2.525, ossia una differenza par all'1%, si acquistano 9 kg in dieci anni.

## **UN COMPORTAMENTO FORTEMENTE LEGATO ALLE EMOZIONI**

Due cornetti al giorno sono sufficienti per raggiungere la quota giornaliera di grassi consigliata.

Mangiare, tuttavia, non significa solo soddisfare un bisogno fisiologico. Vi sono vari fattori che rendono più fragile e modulabile la nostra naturale capacità di autoregolazione. L'alimentazione, infatti, assolve molteplici ruoli, con risvolti psicologici che possono complicare il rapporto con il cibo. Il comportamento alimentare è fortemente legato alle emozioni. È risaputo, infatti, che lo stress agevo-

la l'aumento di peso. Per mancanza di tempo si mangia velocemente, in grandi quantità, in qualsiasi momento e qualsiasi cosa.

## **Il cibo è un potentissimo ansiolitico**

Il comportamento alimentare è influenzato anche dalla bassa autostima o dall'ansia. Inoltre, il cibo è un potentissimo ansiolitico che può essere utilizzato come calmante o come compensazione. In questi casi si può essere portati a mangiare compulsivamente (senza potersi fermare) oppure a sgranocchiare tra un pasto e l'altro, più per voglia che per fame. Mangiare un quadretto di cioccolato durante un momento di tristezza è perfettamente normale; il problema si pone quando si mangia tutta la tavoletta e lo si fa spesso. In questi casi il cibo diventa un modo di compensare lo stress e le emozioni.

## **SEMPRE PIÙ SEDENTARI**

Quando non ci si muove a sufficienza si favorisce l'aumento di peso, per via dello squilibrio tra l'assunzione di calorie e il dispendio energetico. Negli ultimi decenni, le attività professionali e domestiche ci hanno portato a diventare sempre più sedentari. Si trascorre molto più tempo seduti, al lavoro, a casa, nel tempo libero o durante gli spostamenti. Con l'urbanizzazione e lo sviluppo dei mezzi di trasporto "passivi" non si cammina più.

Oggi, l'OMS considera la sedentarietà – al quarto posto nella classifica dei fattori di rischio di mortalità – come un problema di salute pubblica globale. L'inattività fisica, in particolare, raddoppia il rischio di obesità, di malattie cardiovascolari e di diabete. Tutte ottime ragioni per riprendere a fare moto.



Il latte di capra Bimbosan di alta qualità:

# Beeee è il nuovo Muuu!



**NOVITA**

### Un toccasana per lo stomaco dei più piccini.

Nulla per cui belare, dunque! Per i bambini dallo stomaco delicato la nuova gamma di latte di capra Bimbosan rappresenta una valida alternativa. Il latte di capra è più facilmente digeribile rispetto al latte vaccino e ha un gusto prelibato.

### Premium latte di capra per bambini esigenti.

Abbiamo ridefinito il latte di capra per bambini. La nostra gamma offre il miglior latte di capra e tutto ciò di cui i nostri piccoli hanno bisogno per uno sviluppo sano. Che sia muuuu o che sia beeeh, gli standard di qualità di Bimbosan non conoscono rivali!

**Importante:** L'allattamento al seno è l'ideale per il vostro bambino. Consultare un operatore sanitario se si desidera utilizzare questo prodotto.

Ordinate e provate subito  
dei campioni gratuiti  
su [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) oppure  
chiamando lo 032 639 14 44.



**Bimbosan** swiss product  
Per tutti i giorni.

## Mio figlio è in sovrappeso

Bevande a base di zuccheri, cibo spazzatura, schermi di ogni tipo... In un simile contesto, alcuni bambini – a rischio in base alla loro predisposizione genetica – presentano problemi di sovrappeso o addirittura di obesità. Cosa fare se il proprio figlio ha qualche chilo di troppo?



Nel cortile della scuola, lo sguardo dei compagni di classe è spesso implacabile nei confronti dei bambini obesi o anche solo grassottelli. Eppure, sovrappeso e obesità non sono malattie contagiose né un difetto dello stile di vita; nella maggior parte dei casi, predomina la componente genetica. Nel contesto obesogenico in cui viviamo, solo una parte degli individui sviluppa un eccesso ponderale più o meno grave, per via di una predisposizione familiare e di diversi fattori genetici, mentre altri mantengono un peso nella norma nonostante lo stile di vita discutibile.

### UN FATTORE DI RISCHIO

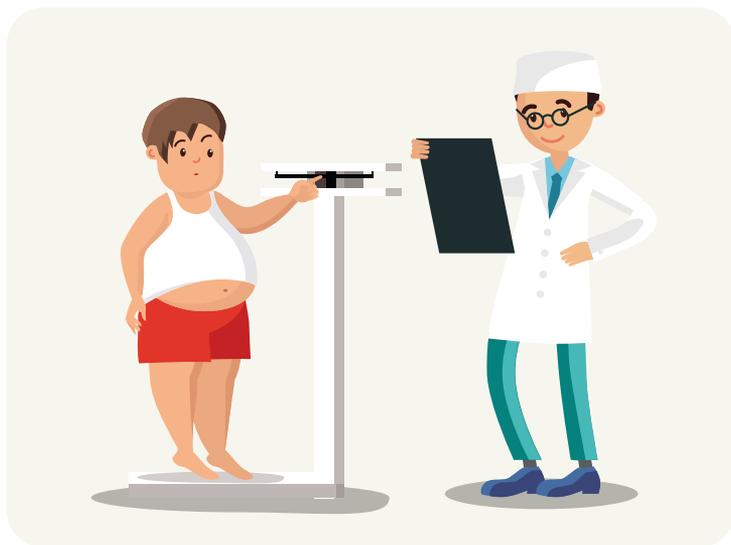
L'obesità rimane un fattore di rischio per la salute con, in prima linea, le malattie cardiovascolari e respiratorie. Come genitore, cosa fare se il proprio figlio è sovrappeso? Bisogna preoccuparsi?

Dipende tutto da quanti sono i chili di troppo. Per essere certi, è consigliabile consultare il pediatra che può calcolare l'indice di massa corporea (IMC) del bambino (peso diviso per l'altezza al quadrato) e metterlo in correlazione con la cur-

va di corpulenza. A differenza degli adulti, infatti, il peso cambia con la crescita, considerato che i bambini in sovrappeso sono spesso leggermente al di sopra della curva anche in termini di altezza.

**A differenza degli adulti, infatti, il peso cambia con la crescita**

Se il sovrappeso è moderato, il medico seguirà semplicemente l'evoluzione delle curve e darà consigli di base sullo stile di vita, proprio come con qualsiasi altro paziente. Vale a



Prima si interviene, più la cura è efficace. Tanto più che i bambini, prima della pubertà, sono generalmente ricettivi ai messaggi. Concretamente, non bisogna puntare né a un peso ideale né alla snellezza a tutti i costi; l'obiettivo è, piuttosto, di ridurre la velocità con la quale si prende peso. Alzandosi, i bambini dimagriscono naturalmente. Anche in questo caso è importante tenere conto dei desideri e degli obiettivi del bambino (come vuole essere) e accompagnarlo in questo percorso.

**E importante tenere conto dei desideri e degli obiettivi del bambino e accompagnarlo in questo percorso**

dire, una dieta equilibrata e attività motoria quotidiana per una migliore salute fisica e mentale. Se, invece, vi sono in famiglia casi di diabete, ipercolesterolemia o malattie cardiovascolari prima dei 50 anni, occorre essere vigili. In presenza di un rischio familiare o di sovrappeso significativo, è preferibile sottoporre il bambino a un primo check-up (controllo della pressione sanguigna, del colesterolo, del diabete, del fegato) sin dai 5 anni di età.

## **IN ARMONIA CON IL PROPRIO CORPO**

Al di là dei chili di troppo, bisogna tenere conto di come si vede il bambino e di come si sente rispetto al proprio peso. Si tratta di un fattore determinante. Se il bambino non fa

caso al proprio peso, è inutile attirare la sua attenzione su questo aspetto. I bambini più piccoli possono essere molto colpiti da ciò che viene detto loro. Soprattutto, bisogna evitare che un bambino che si sente bene con se stesso cambi il modo in cui si guarda e inizi ad avvertire disagio.

## **COSA FARE, INVECE, SE IL BAMBINO VIVE MALE IL SUO SOVRAPPESO (O LA SUA OBESITÀ) O SE SONO PRESENTI RISCHI PER LA SALUTE?**

Non esistono ricette o diete miracolose, bensì cure a lungo termine (dai sei mesi ai due anni), ma soprattutto percorsi personalizzati. Moderare il sovrappeso o l'obesità permette di prevenire l'obesità in età adulta.

Per il trattamento ci si può affidare al medico di base (pediatra) o rivolgersi a uno specialista. Si può intervenire a diversi livelli, lavorando sullo stile di vita, sugli aspetti della dieta, sull'attività fisica, ma occuparsi anche di fattori psico-emozionali e di possibili disarmonie familiari. Spesso, i giovani in sovrappeso temono l'attività fisica. Esistono, però, istruttori specializzati in grado di mostrare ai bambini di cosa sono capaci, proponendo le attività adatte. A volte, è sufficiente intervenire con alcuni piccoli accorgimenti nella routine quotidiana: niente spuntini tra un pasto e l'altro, meno televisione e meno Nutella! L'importante è adattarsi allo stile di vita e alla cultura di ogni famiglia e condividere le decisioni.

## Proteine: optare per la varietà

Mentre i messaggi di salute pubblica invitano costantemente le persone a ridurre il consumo di zuccheri e grassi, le proteine hanno il vento in poppa.



Le proteine, che intervengono nella costruzione dei muscoli, delle ossa, della pelle, dell'emoglobina e degli anticorpi, sono vitali. La sfida è garantirne un apporto sufficiente, in particolare per quanto riguarda i nove aminoacidi che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare da solo. Gli aminoacidi sono le "perle" che compongono le proteine e sono i protagonisti di tutti i meccanismi biologici. Per lungo tempo sono stati sinonimo di bistecche XXL, ma oggi li possiamo trovare sotto forma di tofu, quinoa, semi di ogni tipo e, in un futuro prossimo, insetti.

### DOSAGGIO CASO PER CASO

Stando alle raccomandazioni ufficiali, l'apporto corretto è di 0,8 – 2 g di proteine al giorno e per kg di peso corporeo, ossia circa 90 g per un adulto di 65 kg. Nella realtà, occorre modulare questi dati. Gli esperti ritengono che 0,8 g siano più che sufficienti per un adulto sano, ma le quantità devono essere aumentate per gli anziani e le persone con patologie croniche come il cancro, in particolare per sostenere il sistema immunitario e mantenere la forza muscolare. Per quanto riguarda gli

sportivi, un apporto da 1,2 a 1,5 g di proteine al giorno e per chilo di peso corporeo permette di ottimizzare resistenza, sviluppo muscolare e recupero.

### LA CHIAVE: SFUGGIRE LA MONOTONIA

Come garantire un apporto ottimale di proteine? Le proteine animali – carne, pesce, uova, latticini e persino insetti – presentano il notevole vantaggio di essere perfettamente assimilabili e di fornire, da sole, tutti gli aminoacidi essenziali (ossia quelli

che l'organismo non sa produrre e che, quindi, devono essere forniti dalla dieta). Consumando una porzione di carne, latticini o uova durante la giornata, si garantisce un apporto ottimale di proteine. Anche l'opzione 100% vegan è possibile, a condizione di seguire una dieta all'insegna della diversità. Indipendentemente dalle preferenze alimentari, variare il menù significa garantire un apporto completo di aminoacidi, ma anche di sali minerali, vitamine e altri oligo-elementi.

una carenza: non contengono tutti e nove gli aminoacidi detti "essenziali" che l'organismo può trovare solo nel cibo. La chiave per aggirare questo ostacolo è di abbinare i legumi (fave, fagioli, lenticchie, ecc.) ai cereali (grano, riso, ecc.) in un unico pasto o nel corso della giornata. Consumando, per esempio, ceci e semola o fagioli e riso si ottiene una sorta di compensazione e la formula proteica diventa completa.

piatti vegani, il tofu, il latte di soia e gli altri germogli godono, quindi, di un meritato successo.

**La soia, alla stregua della quinoa, rappresenta un'eccezione nel regno vegetale e contiene tutti gli aminoacidi cosiddetti "essenziali"**

Tuttavia, il loro contenuto di fitoestrogeni è oggetto di dibattito. Mentre le posizioni degli esperti non sono ancora unanimi, alcuni specialisti raccomandano di evitare il consumo di soia in presenza di tumori ormono-dipendenti (al seno o ginecologici) o di predisposizione familiare nei confronti di queste patologie.

## **ATTENZIONE ALL'ECESSO... DI GRASSI**

Le proteine, sempre in primo piano nelle diete dimagranti, godono di una reputazione che non fa che crescere. È vero che sono efficaci nel favorire il senso di sazietà, ma raramente sono sufficienti, da sole, a far perdere peso. Inoltre, soprattutto nei casi in cui si predilige il consumo di proteine animali (carne, formaggio), si corre il rischio di un apporto eccessivo di grassi saturi, dannosi per il sistema cardiovascolare. Anche chi soffre di insufficienza renale deve stare in guardia ed evitare qualsiasi eccesso di proteine. La Società Svizzera di Nutrizione raccomanda un massimo di due o tre porzioni di carne alla settimana.



## **FORMULA VEGETARIANA: SCOMMETTERE SULLE COPPIE VINCENTI**

Le lenticchie, i germogli, i fagioli e le mandorle sono ottimi per il loro contenuto proteico, ma soffrono di

## **LA SOIA, L'OPZIONE QUASI PERFETTA**

La soia, alla stregua della quinoa, rappresenta un'eccezione nel regno vegetale e contiene tutti gli aminoacidi cosiddetti "essenziali". Nei

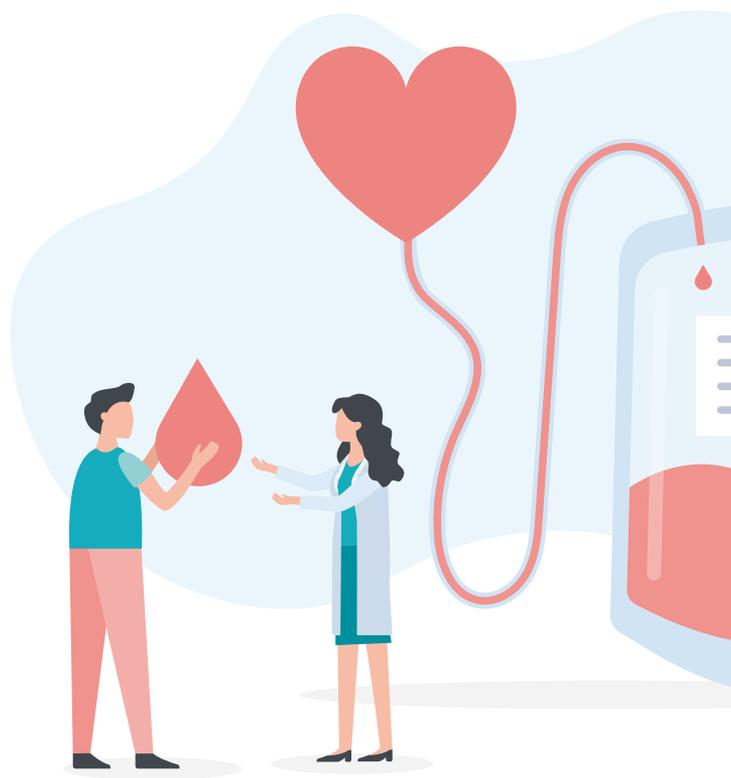
## Donazione di organi da vivente

Le persone possono donare in vita determinati organi e cellule staminali del sangue. Ben inteso, occorre sottoporsi ad accertamenti preliminari ed essere correttamente seguiti per limitare al massimo i rischi per la salute del donatore.

Il prelievo di organi, tessuti o cellule può avvenire solo se la donazione è conforme alla volontà del donatore. Le persone che desiderano donare organi da vivente devono essere informate in modo chiaro ed esaustivo sulla procedura e sui rischi che essa comporta. Questa decisione deve essere presa volontariamente e senza che il donatore sia sottoposto a pressioni psicologiche.

### DONAZIONE DI ORGANI DOPO IL DECESSO: ESPRIMI I TUOI DESIDERI PER ISCRITTO

La persona che decide di donare organi, tessuti o cellule può esprimere la propria volontà in forma scritta o orale. In questo modo, solleva la famiglia dall'onere di prendere una decisione delicata. In Svizzera si applica il principio del consenso esplicito: organi, tessuti o cellule possono essere prelevati da una persona deceduta solo se questa ha prestato il suo consenso.



In vita, si possono donare alcuni organi e solitamente ciò avviene in ambito familiare; i vantaggi sono significativi ma la donazione non è priva di rischi per il donatore. La donazione di un rene da un donatore

vivente a una persona cui si è uniti da un legame affettivo non è sempre possibile per motivi di compatibilità. Con un trapianto *crossover*, è possibile attribuire gli organi "incrociando" i donatori e i riceventi compatibili.

[vivere-condividere.ch](http://vivere-condividere.ch)

**DONAZIONE DI ORGANI: PARLANE PER IL BENE DEI TUOI CARI**

## Pollo arrosto con verdure



### Ingredienti (4 persone)

1 pollo di circa 1,3 kg  
1 cucchiaio di erbe di Provenza  
Sale e pepe  
1 cucchiaio di paprika  
Peperoncino di Espelette  
a piacere  
Il succo di mezzo limone  
Olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio schiacciati  
Verdure di stagione a scelta

Lavare e asciugare il pollo con carta da cucina.

In una ciotola, mescolare le spezie, l'aglio, il succo di limone e l'olio d'oliva.

Strofinare il pollo con la marinata, coprirlo con la pellicola trasparente e lasciarlo riposare al fresco per almeno 30 minuti.

Pelare e tagliare le verdure, suddividerle in una pirofila da forno, aggiungere sale, pepe e olio d'oliva e mescolare. Appoggiare il pollo su una griglia e arrostarlo sopra le verdure per 50 minuti nel forno preriscaldato a 200 °C, bagnandolo di tanto in tanto con il suo fondo.

A fine cottura, il pollo deve essere ben dorato e le verdure devono essere morbide e glassate.

## Cheesecake alle clementine



### Ingredienti (8 persone)

500 g di ricotta  
90 g di burro  
250 g di mascarpone  
180 g di biscotti alla cannella  
(tipo Speculoos)  
180 g di biscotti al burro (tipo  
Petit Beurre)  
200 g di zucchero  
1 cucchiaino di amido di mais  
10 clementine  
4 uova

Rivestire con carta da forno il fondo e i lati di uno stampo apribile di 26 cm di diametro.

Tritare finemente i biscotti in un frullatore e versare la polvere ottenuta in una ciotola. Far sciogliere il burro in una casseruola e versarlo sui biscotti in polvere. Mescolare con le mani.

Stendere l'impasto sul fondo della teglia rendendo la superficie uniforme. Lasciare riposare in frigorifero.

Preriscaldare il forno a 150 °C. Togliere la scorza a 4 clementine.

Frullare gli spicchi dopo aver tolto i semi, poi filtrarli. Raccogliere 15 cl di succo di clementine.

Versare la ricotta e il mascarpone in un'insalatiera, sbattere con la frusta elettrica per 30 secondi. Incorporare 120 g di zucchero, le scorze delle clementine e il succo. Mescolare. Aggiungere le uova una a una sbattendo tra una e l'altra fino a ottenere un insieme omogeneo. Versare la miscela nello stampo sulla base di biscotti. Cuocere per circa 1 ora a 150 °C. La torta è cotta quando il centro è leggermente tremolante. Lasciar raffreddare nel forno spento. Quando il forno

è freddo, coprire con una pellicola trasparente e lasciare riposare in frigorifero per 48 ore.

Togliere la scorza a 6 clementine. Frullare gli spicchi poi filtrarli e recuperare il succo. Portare il succo, l'amido di mais e 80 g di zucchero a ebollizione in una casseruola fino a far addensare il composto. Versare il coulis in una ciotola, aggiungere le scorze e mescolare.

Togliere la cheesecake dal frigorifero e rimuovere con cura lo stampo. Lasciare raffreddare il coulis prima di versarlo sulla cheesecake.



# LadyCare, probabilmente il migliore prodotto per alleviare i disturbi della menopausa

LadyCare è un piccolo dispositivo magnetico da fissare agli slip in modo invisibile e senza problemi. Il prodotto è stato sviluppato da medici e per molte donne rappresenta un'efficace alternativa alla rischiosa terapia ormonale e ai prodotti omeopatici o vegetali.

Potete utilizzare LadyCare nella massima tranquillità per ripristinare il vostro equilibrio ormonale in modo delicato ed efficace e per ritrovare la gioia di vivere e il benessere fisico.

Il prodotto si è già affermato in molti Paesi ed è stato addirittura nominato «Product of the Year 2011» dalla società finlandese dei farmacisti. Sono molte le donne entusiaste di LadyCare.

LadyCare attenua o diminuisce in modo naturale i seguenti effetti della menopausa:



- Vampate di calore
- Sudorazione eccessiva
- Palpitazioni
- Cambiamenti d'umore
- Irritabilità
- Depressione
- Nervosismo
- Disturbi del sonno
- Stati di esaurimento
- Amnesia
- Problemi sessuali
- Debolezza della vescica
- Infezioni delle vie urinarie
- Aumento di peso
- Tensione mammaria
- Secchezza vaginale

# Sudoku

						8	3	
5	4				3			
6		8		9		2		
								8
	2		9	4	6		5	
1								
		4		5		3		1
			2				9	4
	9	1						



Soluzione

3	9	1	4	6	8	5	7	2
7	8	5	2	3	1	6	9	4
2	6	4	7	5	9	3	8	1
1	5	9	8	7	2	4	6	3
8	2	3	9	4	6	1	5	7
4	7	6	3	1	5	9	2	8
6	3	8	1	9	7	2	4	5
5	4	2	6	8	3	7	1	9
9	1	7	5	2	4	8	3	6

PROSSIMO NUMERO  
1<sup>o</sup> APRILE 2021 | N° 58