

# GENERAZIONE OVER

# 60

Inquietamente  
pensante

N.7





Foto di rawpixel da Pixabay

GENERAZIONE  
**OVER**  
**60**

Inquietamente  
pensante

com

- #scienza
- #sessualità
- #salute
- #bellezza
- #da leggere (o rileggere)
- #da vedere/ascoltare
- #"amo gli animali"
- #disabilità in pillole
- #in forma
- #intervista con ricetta
- #stile over
- #"in movimento"
- #volontariato & associazioni
- #"di tutto e niente"
- #lavori in corso
- #il personaggio
- #le ultime
- #glamour

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Minnie Luongo

**DIRETTORE ARTISTICO**  
Francesca Fadalti

**LA NOSTRA PREZIOSA REDAZIONE**

Marco Rossi  
Alessandro Littara  
Antonino Di Pietro  
Mauro Cervia  
Andrea Tomasini  
Enzo Primerano  
Antonio Giuseppe Malafarina  
Paola Emilia Cicerone  
Maria Teresa Ruta  
Francesca Fadalti  
Michela Romano

**DISEGNATORI**  
Attilio Ortolani  
Margherita Mottana

**Fotografia di copertina di**  
Maurizio Maule

Contact Us:

<https://generazioneover60.com/>

[generazioneover60@gmail.com](mailto:generazioneover60@gmail.com)

<https://issuu.com/generazioneover60>

<https://www.facebook.com/generazioneover60>



Photo Chiara Svilpo

## MINNIE LUONGO

direttore responsabile e giornalista scientifica

Classe 1951, laureata in Lettere moderne e giornalista scientifica, mi sono sempre occupata di medicina e salute preferibilmente coniugate col mondo del sociale. Collaboratrice ininterrotta del Corriere della Sera dal 1986 fino al 2016, ho introdotto sulle pagine del Corsera il Terzo settore, facendo conoscere le principali Associazioni di pazienti.

Ho pubblicato più libri: il primo- "Pronto Help! Le pagine gialle della salute"- nel 1996 (FrancoAngeli ed.) con la prefazione di Rita Levi Montalcini e Fernando Aiuti. A questo ne sono seguiti diversi come coautrice tra cui "Vivere con il glaucoma"; "Sesso Sos, per amare informati"; "Intervista col disabile" (presentazione di Candido Cannavò e illustrazioni di Emilio Giannelli).

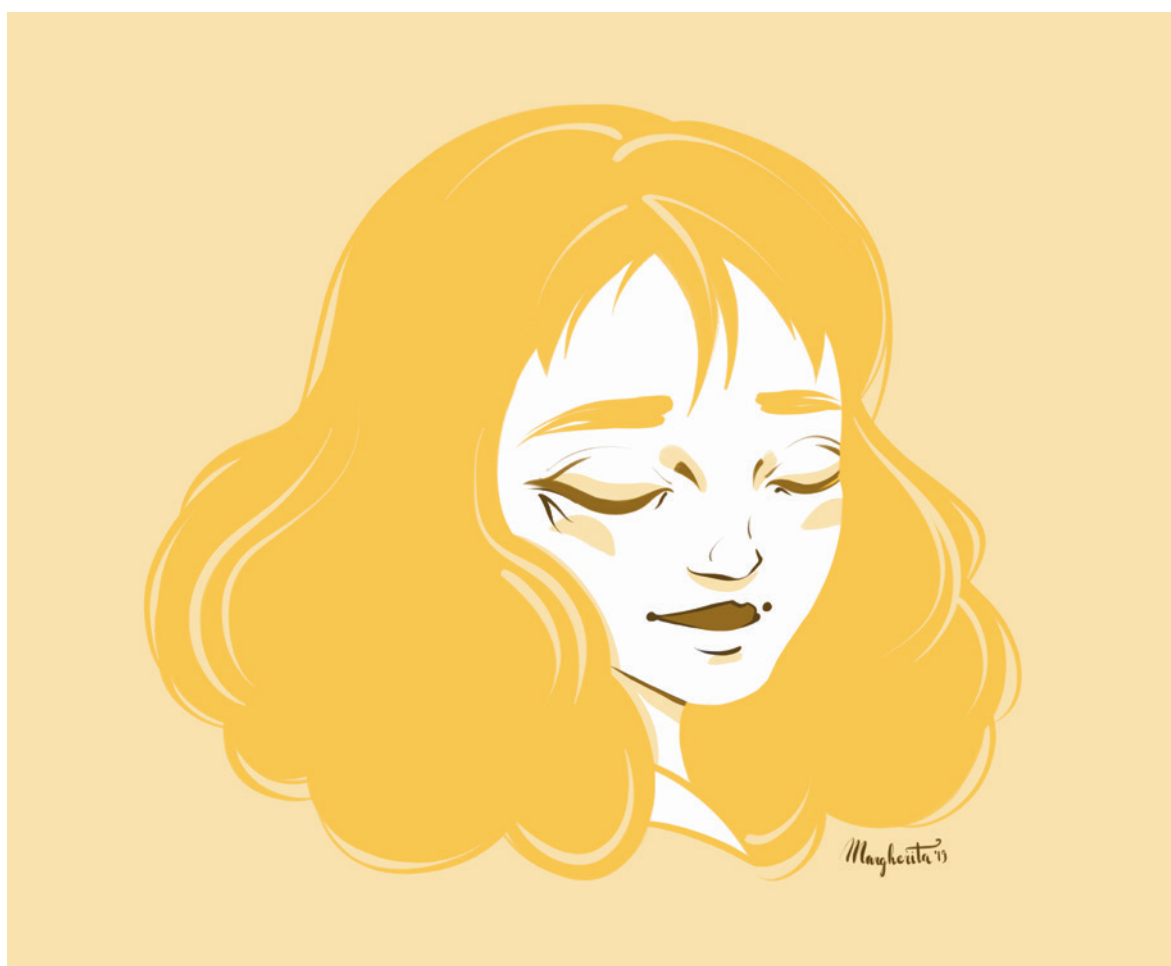
Autrice e conduttrice su RadioUno di un programma incentrato sul non profit a 360 gradi e titolare per 12 anni su Rtl.102.5 di "Spazio Volontariato", sono stata Segretario generale di Unamsi (Unione Nazionale Medico-Scientifica di Informazione) e Direttore responsabile testata e sito "Buone Notizie".

Fondatore e presidente di Creeds, Comunicatori Redattori ed Esperti del Sociale, dal 2018 sono direttore del magazine online Generazioneover60.

*Quanto sopra dal punto di vista professionale. Personalmente, porto il nome della Fanciulla del West di Puccini (opera lirica incredibilmente a lieto fine), ma non mi spiace mi si associ alla storica fidanzata di Topolino, perché come Walt Disney penso "se puoi sognarlo puoi farlo". Nel prossimo detesto la tirchieria in tutte le forme, la malafede e l'arroganza, mentre non potrei mai fare a meno di contornarmi di persone ironiche e autoironiche. Sono permalosa, umorale e cocciuta, ma anche leale e splendidamente composita. Da sempre e per sempre al primo posto pongo l'amicizia; amo i cani, il mare, il cinema, i libri, le serie Tv, i Beatles e tutto ciò che fa palpitare. E ridere. Anche e soprattutto a 60 anni suonati.*

# GENERAZIONE F

---



[Illustration by Margherita Mottana](#)  
[www.instagram.com/margherita.mottana/](https://www.instagram.com/margherita.mottana/)



## Come siamo?

Se nel numero scorso mi era stato relativamente semplice ricordare come eravamo, questa volta illustrare **come siamo oggi noi Over 60** è molto più arduo, in primo luogo perché è sempre cosa delicata, spesso non veritiera e inappropriata (talvolta con risultati quasi impudichi) prendere le distanze da noi stessi per “vederci” dal di fuori e, quindi, raccontarci.

Ecco il motivo per cui al come eravamo del titolo ho aggiunto un punto interrogativo e, dopo aver riflettuto, ho pensato di ricorrere ad un espediente: parlare della nostra **neotestimonial Maria Teresa Ruta, che sintetizza per molti versi ciò che siamo.**

Maria Teresa la conobbi quando presentava su Mediaset un programma di salute assieme al compianto prof. Fabrizio Trecca (un uomo che *si amava o si odiava*: io lo amavo follemente per il suo coraggio di non avere peli sulla lingua e per essere, allo stesso tempo, una persona riconoscente e sensibile come mai si sarebbe potuto supporre fermandosi alla prima impressione). A quella trasmissione venivo spesso invitata come ospite in veste di giornalista medico-scientifica; inevitabile scambiarmi il numero di telefono con la vulcanica conduttrice. Proprio in quel periodo (parliamo di una ventina d'anni fa) usciva un mio libro sul glaucoma: assieme agli altri relatori pensai di invitare anche lei. Accettò subito e il giorno della presentazione arrivò in anticipo e soprattutto preparata al pari, se non di più oserei dire, degli specialisti riuniti al Circolo della Stampa di Milano. Inoltre non fuggì ad evento concluso, ma si fermò a commentare con i presenti e a sottoporsi al fuoco di fila di foto che seguirono.

---

Negli anni successivi capitò di incontrarci in qualche occasione e ciò che mi colpiva era la sua perenne cordialità, unita a quello che giustamente il grande Sandro Ciotti aveva definito **“il sorriso che non conosce confini”**.

Eppure la sua vita, esattamente come quella di ognuno di noi, non poteva essere sempre, né lo era, un cammino lastricato di rose. Ma lei andava avanti, con piglio deciso e costantemente pronta a nuove avventure.

Conoscendola personalmente, è naturale che seguivo la sua carriera che proseguiva in più direzioni e nel 2004, tornata dalla prima edizione dell'*Isola dei famosi* la intervistai più volte per il programma di solidarietà che conducevo su Rtl (andavamo in onda alle 7 del mattino ... e anche se si trattava di rispondere al telefono e non di partecipare di persona, lei non mi disse mai di no).

Passò qualche anno e ricorsi ancora a Maria Teresa per un evento benefico che avevo organizzato. Lei, nonostante si trovasse per lavoro in un posto alquanto distante e nonostante piovesse che Dio la mandava, arrivò puntualissima alla guida della sua auto e fu una testimonial eccezionale.

Ora, sia ben chiaro che non sto facendo il santino di questa amica; sto semplicemente tentando di sintetizzare, tramite lei, quali possono essere le qualità (per alcuni, i difetti) che la accomunano con la maggioranza di noi Over.

Arriviamo così allo scorso 23 aprile, compleanno di Maria Teresa. C'è da sottolineare: la nostra ha appena compiuto soltanto 59 anni ma, come le dissi al telefono quel giorno, dato che stava entrando nel sessantesimo, avrebbe potuto diventare la nostra testimonial perfetta. In realtà gliela buttai lì perché era un'idea che mi balenò mentre le stavo facendo gli auguri; mi rispose *mandami la rivista da vedere e ti faccio sapere*.

Dopo una decina di giorni fu lei a chiamarmi per accettare. Ci trovammo a L'Arabesque di Milano assieme all'amico fotografo di RCS **Maurizio Maule**, che ci ha regalato il suo tempo e la sua competenza per un'intera mattina. Lei, inutile dirlo, era arrivata con una borsa piena di capi di vestiario per gli eventuali cambi (prestando anche alla sottoscritta una giacca tutta cuoricini e stelline), di trucchi e di altro, travolgendoci con la sua simpatia, educazione, disponibilità. Se volessimo mettere degli hashtag dopo il nome e cognome della testimonial di Generazione Over 60 non avremmo dubbi: **#Lavori in corso** (che è anche il nome della rubrica con la quale seguiremo ogni mese Maria Teresa nel suo lavoro) #fregghiamocenedeltempoche passa #sorridiamo #reinventiamoci #rinoviamoci #ascoltiamo. E ancora: #affidabilità #amicizia #puntualità #ironia #autoironia #professionalità #sanafollia.

La Generazione F, almeno per come la intende chi scrive, è tutto ciò.  
#eanchedi più.

Mimma Leofo



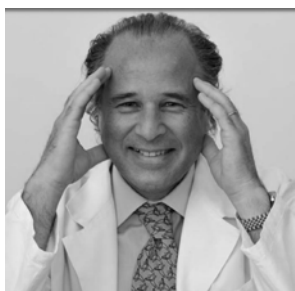
## **DOTTOR MARCO ROSSI** sessuologo e psichiatra

è presidente della Società Italiana di Sessuologia ed Educazione Sessuale e responsabile della Sezione di Sessuologia della S.I.M.P. Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Ha partecipato a numerose trasmissioni televisive e come esperto di sessuologia a numerosi programmi radiofonici. Per la carta stampata collabora a varie riviste.



## **DOTTOR ALESSANDRO LITTARA** andrologo e chirurgo

è un'autorità nella chirurgia estetica genitale maschile grazie al suo lavoro pionieristico nella falloplastica, una tecnica che ha praticato fin dagli anni '90 e che ha continuamente modificato, migliorato e perfezionato durante la sua esperienza personale di migliaia di casi provenienti da tutto il mondo.



## **PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO** dermatologo plastico

presidente Fondatore dell'I.S.P.L.A.D. (International Society of Plastic - Regenerative and Oncologic Dermatology), Fondatore e Direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis, è anche direttore editoriale della rivista *Journal of Plastic and Pathology Dermatology* e direttore scientifico del mensile "Ok Salute e Benessere" e del sito [www.ok-salute.it](http://www.ok-salute.it), nonché Professore a contratto in Dermatologia Plastica all'Università di Pavia (Facoltà di Medicina e Chirurgia).



## **DOTTOR MAURO CERVIA** medico veterinario

è sicuramente il più conosciuto tra i medici veterinari italiani, autore di manuali di successo. Ha cominciato la professione sulle orme di suo padre e, diventato veterinario, ha "imparato a conoscere e ad amare gli animali e, soprattutto, ad amare di curare gli animali". E' fondatore e presidente della Onlus Amoglianimali, per aiutare quelli più sfortunati ospiti di canili e per sterilizzare gratis i randagi dove ce n'è più bisogno.



## **ANDREA TOMASINI** giornalista scientifico

giornalista scientifico, dopo aver girovagato per il mondo inseguendo storie di virus e di persone, oscilla tra Roma e Spoleto, collaborando con quelle biblioteche e quei musei che gli permettono di realizzare qualche sogno. Lettore quasi onnivoro, sommelier, ama cucinare. Collezione corrispondenze- carteggi che nel corso del tempo realizzano un dialogo a distanza, diluendo nella Storia le storie, in quanto "è molto curioso degli altri".



### ENZO PRIMERANO *medico rianimatore*

over 60 del 1958.

Rianimatore in cardiocirurgia, Anestesista e Terapista del dolore, è amministratore del portale di divulgazione [www.dolorecronico.org](http://www.dolorecronico.org). Si occupa di bioetica e comunicazione nelle cure intensive. Appassionato di musica, satira, costume e sport motoristici. Il suo motto è "Il cuore è il motore e la mente il suo fedele servitore".



### ANTONIO GIUSEPPE MALAFARINA *giornalista*

nato a Milano nel 1970, giornalista e blogger. Si occupa dei temi della disabilità, anche partecipando a differenti progetti a favore delle persone disabili. Presidente onorario della fondazione Mantovani Castorina. Coltiva l'hobby dello scrivere in versi, raccolti nella sua pubblicazione "POESIA".



### PAOLA EMILIA CICERONE *giornalista scientifica*

classe 1957, medico mancato per pigrizia e giornalista per curiosità, ha scoperto che adora ascoltare e raccontare storie. Nel tempo libero, quando non guarda serie mediche su una vecchia televisione a tubo catodico, pratica Tai Chi Chuan e meditazione. Per Generazione Over 60, ha scelto di collezionare ricordi e riflessioni in Stile Over.



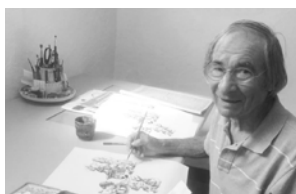
### FRANCESCA FADALTI *direttore creativo*

laurea in Architettura, mentre passa da cantieri e negozi a cui ha dato il suo inconfondibile stile, si evolve nell'editoria con Millionaire, la Guida Io e il mio bambino e molteplici interventi di design di pubblicazioni tra cui ultima nata Style Glamping e, finalmente, Generazione Over 60!



### MICHELA ROMANO

nata a Como nel '73, una laurea in Comunicazione e poi via verso il mondo. Esteta di natura, con una grande attrazione verso il bello in tutte le forme. Ama costruire relazioni d'affetto, d'affari, di cuore e di stile. Osservatrice ossessiva ed un po' Sibilla nel leggere le tendenze ed interpretarle. Il colore viola è la sua passione.



### ATTILIO ORTOLANI *Disegnatore*

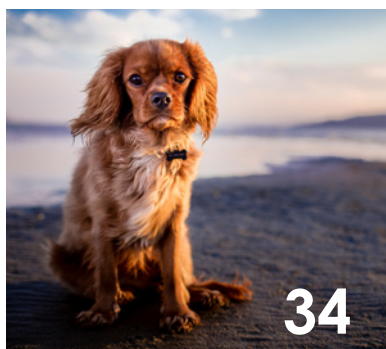
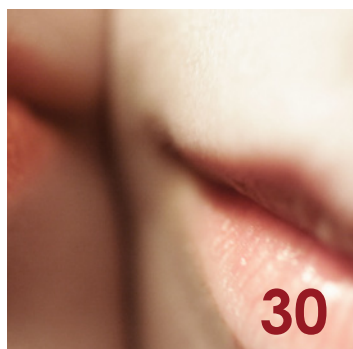
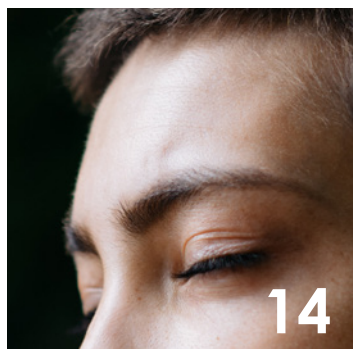
storico disegnatore di Corriere Salute/Corriere della Sera. Più precisamente Artista.



### MONICA SANSONE *video maker*

operatrice di ripresa e montatrice video, specializzata nel settore medico scientifico e molto attiva in ambito sociale.

# C O N T E N U T I



**14**  
**SONO ANCHE QUELLO  
CHE ERO**  
Andrea Tomasini  
#”Di tutto e niente”

**18**  
**D'ESTATE SI FA DI PIÙ  
E FA ANCHE BENE...**  
Marco Rossi  
#Sessualità

**22**  
**OLTRE CHE PIÙ LUNGO,  
I SENIOR LO VOGLIONO  
PIÙ GROSSO**  
Alessandro Littara  
#Sessualità

**26**  
**QUEI RAGAZZI DEL 59**  
Enzo Primerano  
#Salute

**30**  
**HERPES LABIALE  
PERCHÈ SI RIPRESENTA  
AL PRIMO SOLE**  
Professor Antonino Di Pietro  
#Bellezza

**34**  
**IN VACANZA CON IL PET**  
Dottor Mauro Cervia  
#”Amo gli animali”

**36**  
**CAPELLI BIANCHI**  
Paola Emilia Cicerone  
#Stile Over



40



42



48



52



56



62



66



70

40

## QUALI PAROLE NON USARE NEL LINGUAGGIO DELLA DISABILITA'?

Antonio Giuseppe Malafarina

#Disabilità in pillole

42

## L'ESTATE GIUSTA PER IL NOSTRO CORPO

Francesca Fadalti

#In forma

48

## KIBBELING CON SALSA ALLO YOGURT GRECO

Francesca Fadalti

#Intervista con ricetta

52

## EMERGENZA TRACOMA

#Volontariato & Associazioni

56

## CBM ITALIA ONLUS

#Volontariato & Associazioni

62

## "VITAMINE" PER IL CERVELLO

Paola Emilia Cicerone

#Da leggere (o rileggere)

66

## SINCERAMENTE BUGIARDI

Maria Teresa Ruta

#lavori in corso

70

## STILOSE LO SIAMO PER NATURA E CARATTERE

Michela Romano

#glamour

ANDREA TOMASINI

---

giornalista scientifico

*Sono anche quel che ero*



Foto di Motoki Tonn per Unsplash

## #"di tutto e niente"

---

**Non ricordo il momento in cui ho smesso di essere come ero.** In genere le cose belle si vivono senza pensare che possano finire. Vuoto per pieno, luce per buio, azzardando un bilancio provvisorio e affatto definitivo, con propenso a credere che la vita sia tra queste la più bella. Ho un amico che polemizzando con una sua conoscenza, a lei che gli obiettava che la morte forse è naturale o, se si preferisce, è nella "natura delle cose", il mio amico ha chiesto di spiegargli – visto che sembrava, dal suo argomentare, saperlo - quale fosse la natura delle cose. Io sono tra quelli che non sanno qual è. Non smetto di chiedermelo, uso le parole per formulare domande e provo ad andare per tentativi, ma di una cosa son certo: non so quando ho smesso di essere come ero – "come eravamo".

L'imperfetto indicativo indica un'azione continuata, il passato prossimo invece un'azione accaduta. "Come sono stato" è riferito a un momento – cioè a una durata di tempo compresa tra un inizio e una fine. Il passato prossimo è il tempo della cronaca diaristica o della corrispondenza epistolare, lo scambio di parole e sentimenti che affida alla scrittura di colmare il tempo della distanza e lo spazio della separazione segnando su carta frasi, stati d'animo, sensazioni, affetti, dolori, ire, amori, amicizie, delusioni, nostalgie... Scritture che tracciavano un dialogo, anzi una conversazione. Infatti si rispondeva – un imperfetto, ma qui serva indicare una consuetudine condivisa che oggi si avvale di tastiere e non più, invece, di carta e penna, né del complesso galateo che sovrintendeva al rapporto epistolare- si rispondeva facendo esplicito riferimento al testo ricevuto, riannodando i fili del discorso in una narrazione a due riferita al mondo condiviso nello spazio delle facciate di carta, scelta con cura o rimediata nelle ristrettezze, usando per riempirla di sé inchiostri colorati o anche solo matita. In quel *Come eravamo* ed ero contavano le parole e la sottintesa, magari inconsapevole, convinzione che "corrispondendo" metà della parola fosse di chi l'aveva scritta e metà di chi l'aveva letta – per forzare solo di poco quanto Montaigne negli *Essais* scrive (dice?) a proposito della conversazione e dell'ascolto.

---

La voce è evanescente più della lettera scritta. Mentre la prima si scorda quasi subito dopo, quando la persona non c'è più, la seconda si può conservare, leggere e rileggere, perché chi scrive consegna alla scrittura la propria assenza, chiedendole di surrogarla colmando spazio e tempo. La parola che fa memoria soccorre, quando è scritta. Ma in condizioni meravigliose e inusuali, accade anche nei sogni del dormiveglia, quando stati apparentemente assenti di coscienza fanno affiorare la grana della voce. “Ero sul punto in cui son chiusi ancora /gli occhi, ma la memoria a noi ritorna, / quando una voce mi chiamò nel sonno. / Voce di spazio; e pur pareva venire / da una bocca vicina alla mia bocca / e mover l'aria presso il mio respiro. (Ada Negri, La voce). E' un verso bellissimo – suono e parola, “voce di spazio”. Se riuscissi e potessi ascoltarla forse riuscirei a dire come eravamo – come ero. Quando è che mi son destato? **Ho realmente smesso di essere come ero?** Davvero non mi sovviene quando ho smesso di essere come ero – però non me ne dolgo perché se poi il ricordo di quell'attimo affiorasse, potrebbe allarmarmi, inducendomi il sospetto che forse non ho mai imboccato la via per diventare ciò che sono.

Ecce homo. E adesso?

Per questo uso le parole per uscirne. In particolare una su tutte affiora dalle righe sin qui tracciate: sovvenire. E' bella e me la suggerisce il mio disordinato ronzare attorno al “come ero”. Non mi ricordo – ecco! non mi sovviene quel momento in cui non sono *stato* più come ero prima.

*Sono stato*: di nuovo un passato prossimo, qui con una fine che parrebbe implicita, ma che non so riconoscere né identificare. Posso però provare a esser più preciso su “sovvenire” – “je me souviens”.

Sovvenire, dal francese souvenir, ricordare. Atto voluttuoso per l'uomo – osserva Claude Lévi-Strauss- ma che non coincide con la memoria letterale. “Il ricordo è la vita stessa, ma di una qualità diversa”. Succede così che al calar del sole l'uomo riesca a cogliere in una fantasmagoria momentanea “la rivelazione delle forze opache, delle brume e degli sfolgorii di cui, nel fondo di se stesso, e durante tutta la giornata, ha vagamente percepito gli oscuri conflitti”. Ma il sole risorge, anche domani. Inutile attardarsi restando troppo nel ricordo. “Partecipare allo slancio. Non al festino, suo epilogo”, annota René Char in quel diario di resistenza che sono i Fogli d'Ipnos. E' Char ancora: “La nostra eredità non è preceduta da alcun testamento”. **Sono anche quel che ero. Non desidero esser ossessionato dalla memoria, però non voglio dimenticare ciò che sono stato/siamo stati**, rischiando che possa essere occupato “da memorie altrui che inizieremo a considerare nostre e che finiremo per rendere uniche, tramutandoci così in complici, e insieme vittime, di una colonizzazione storica e culturale senza ritorno”, scrive José Saramago nel suo Diario dell'anno del Nobel.

Quel mondo –quel modo- è stato nostro ed è una buona ragione perché non smetta di esserlo. Questa convinzione, alla fine mi sovviene riflettendo (come in uno specchio in cui mi ritrovo?) come ero/come eravamo: sovviene: che in questo caso non vuol dire mi ricordo, ma ha il significato sia di “mi viene in mente”, sia di “sopraggiunge”, “viene in aiuto”, “mi soccorre”.

DOTTOR MARCO ROSSI

---

sessuologo e psichiatra

[www.marcorossi.it](http://www.marcorossi.it)

*D'estate si fa di più.  
E fa anche bene ...*



Photo by Chris Liverani on Unsplash

Se temiamo che fare sesso d'estate per gli Over, quando fa più caldo e si possono avere pericolosi sbalzi di pressione, ricrediamoci subito, come ci spiega in modo esaustivo il nostro Marco Rossi.

## **Sesso, ecco perché d'estate si fa di più**

Una domanda iniziale: perché d'estate siamo portati a fare più sesso? Saranno i corpi che si mettono in mostra, saranno i freni inibitori che si allentano o il relax delle vacanze, fatto sta che ci sembra di avere un maggior desiderio sessuale. Ma è solo un'impressione? No, anzi. Almeno una ragione scientifica c'è e l'hanno scoperta pochissimi anni fa alcuni ricercatori dello State Hospital di Boston (negli Stati Uniti).

## **Vitamina D e testosterone**

Secondo gli esperti americani, il sole d'estate raddoppia i livelli di testosterone, aumentando la libido. Ciò è probabilmente dovuto al fatto che i raggi solari favoriscono la produzione di vitamina D, che a sua volta aumenta la produzione dell'ormone.

## **I benefici del sesso**

Non basta. La scienza ha dimostrato anche che il sesso apporta all'organismo diversi effetti benefici. Anzitutto, **una forma di scudo a protezione del cuore e dell'apparato cardiovascolare.**

Facciamo un paio di esempi, tra i tanti studi in questo senso. Una ricerca condotta presso la Queen University di Belfast (Irlanda del Nord) ha rilevato che **fare sesso almeno tre volte la settimana potrebbe dimezzare il rischio di infarto o ictus.**



Photo by Wendy Aros Routman on Unsplash

---

Un altro studio condotto in Israele ha invece scoperto che **le donne che hanno avuto due orgasmi a settimana, hanno fino al 30% in meno di probabilità di soffrire di malattie cardiache** rispetto a coloro cui non piace fare sesso o non raggiungono l'orgasmo.

Lisa Turner, terapeuta sessuale e autrice del rapporto, ha detto: “Una possibile spiegazione di questi sorprendenti risultati è che queste donne possono sentirsi depresse, il che è collegato a un rischio più elevato di attacco cardiaco. Le endorfine rilasciate durante il sesso possono, inoltre, neutralizzare gli ormoni dello stress nel corpo, che sono a loro volta collegati a malattie cardiache”.

### **Fare sesso non mette a rischio il cuore (o almeno quasi mai)**

Il cliché che vuole il sesso collegato agli attacchi di cuore sarebbe insomma solo un cliché. “Si tratta di un rischio molto basso, pari a meno dell'1% di tutte le morti”, dice il dottor Graham Jackson, cardiologo consulente presso il London Bridge Hospital e presidente della Sexual Advice Association britannica.

Però attenzione: qui c'è qualche riserva legata ai rischi per il cuore legati al sesso, che aumentano se si è in sovrappeso, si superano i 50 anni, ahimè, e, soprattutto ... (lo conferma la scienza) nel caso di relazioni extraconiugali. “Questi fattori rappresentano il 75% degli attacchi di cuore legati al sesso, il 90% dei quali capitati a uomini molto più anziani delle loro partner”.

DOTTOR ALESSANDRO LITTARA

---

andrologo e chirurgo

[www.falloplastica.net](http://www.falloplastica.net)

*Oltre che più lungo, i senior  
lo vogliono più grosso*



Foto di mianfuca da Pixabay

Il mese scorso il dottor Alessandro Littara ci ha illustrato come allungare il pene. Questa volta ci parla della **falloplastica di ingrossamento**, o per meglio dire **lipopenostruttura, che può essere eseguita contemporaneamente alla falloplastica di allungamento**. Ancora una volta è da sottolineare che chi è intenzionato a ricorrere a tale intervento chirurgico, deve farlo sempre e solo consultando uno specialista serio e competente.

La "lipopenostruttura" è una procedura chirurgica semplice e veloce (e decisamente la meno invasiva e la più sicura). Vediamo in dettaglio che cosa comporta la metodica.

L'intervento **si compone di 3 fasi distinte:**

1. **raccolta** del tessuto adiposo dalla regione sovrapubica o, in alternativa, dall'addome, fianchi o cosce utilizzando cannule sottili. Questa procedura, oltre ad ottenere il grasso necessario, consente la riduzione del pannicolo adiposo sovrapubico (zona di accumulo grasso frequente negli uomini) rendendo più profondo il punto di inserimento del pene, e determinando così un allungamento della parte visibile del pene
2. **purificazione** del grasso con la tecnica "Puregraft".
3. **impianto** uniforme del grasso ottenuto nello spazio tra la cute del pene e i corpi cavernosi mediante millimetriche incisioni alla base del pene.

## 1) Tecnica chirurgica

In seguito all'anestesia locale con la tecnica tumescente (o altro anestetico a seconda delle altre procedure associate), viene prelevata una certa quantità di grasso (precedentemente concordata dal chirurgo e dal paziente) dall'area sovrapubica, dai fianchi, dalle cosce o dalla regione addominale. La procedura viene eseguita con l'aiuto di piccole cannule che vengono introdotte attraverso incisioni minuscole. Il grasso raccolto viene quindi sottoposto a un processo di lavaggio e filtrazione per separare le cellule adipose dalla parte oleosa, dal materiale ematico e da quello di infiltrazione ivi contenuto mediante dispositivo "Puregraft" dell'omonima ditta californiana. L'intero processo ha una durata di circa 30-40 minuti e alla fine non vi sarà alcuna cicatrice visibile.

Si procede poi ad impianto sottocutaneo (tra la fascia di Dartos e quella di Buck) del grasso purificato, mediante due piccole incisioni cutanee alla base del pene (h.2 e h10), avendo cura di distribuirlo adeguatamente e riempire completamente lo spazio sottocutaneo.

La metodica sopra descritta rappresenta attualmente la migliore tecnica ed è decisamente la più utilizzata in tutto il mondo per la sua innocuità, i risultati estetici e la durata dei risultati.

Una quantità modica di grasso, variabile da persona a persona (dal 20 al 30%), potrebbe essere riassorbita nei mesi successivi. Per minimizzarne gli effetti, si impianta una quantità di grasso leggermente superiore a quella necessaria.

**Questo metodo è da considerarsi permanente e senza la necessità di futuri “ritocchi” nella maggior parte dei casi; tuttavia, data la sua semplicità e sicurezza, può essere facilmente ripetuto.**

## **2) Risultati**

I risultati sono molto spesso altamente soddisfacenti. Il grasso purificato, ricco di cellule staminali, viene impiantato sottocute. Risulta quindi determinante l'ampiezza dello spazio tra cute e corpi cavernosi del pene, che varia da individuo a individuo. La quantità e l'elasticità della pelle non è uguale per tutti, e quindi si potranno ottenere risultati diversi a seconda della disponibilità di spazio dove impiantare. Nella maggior parte dei casi, l'aumento della circonferenza (misurato nello stato flaccido) è di **circa il 30%**.

Questa procedura può essere eseguita in anestesia locale (con o senza sedazione), secondo i parametri della **“chirurgia senza dolore”**.

Poiché non vi sono incisioni chirurgiche, la dimissione avverrà entro poche ore dalla fine dell'intervento, e dal giorno successivo potranno essere riprese tutte le attività a eccezione di quella sessuale, che potrà essere ripresa non meno di 30 giorni dopo l'intervento, per evitare la distribuzione irregolare del grasso.

**Se si desidera ottenere un risultato migliore, o si è avuto un riassorbimento di grasso maggiore del previsto, è senz'altro possibile impiantare nuovamente grasso.**

Come detto, grazie alla tecnica Puregraft un solo intervento è risolutivo nella maggior parte dei casi, anche se vi sono essere delle eccezioni.

---

### 3) Complicanze ed effetti collaterali

In letteratura medica sono descritte alcune complicanze, che sono il frutto di tecniche non correttamente eseguite, spesso da chirurghi inesperti. Queste possono essere: nodularità, asimmetrie, eccessivo riassorbimento di grasso, infezioni.

Bisogna sottolineare che con la metodica Puregraft, unita alla nostra esperienza più che ventennale, la presenza di nodularità e/o di asimmetrie è da considerarsi estremamente rara, e nel caso facilmente risolvibile con un intervento correttivo. Per il riassorbimento valgono le considerazioni espresse nel paragrafo dei risultati. L'infezione del grasso ha una incidenza di circa l'1% nelle più ampie statistiche sul lipofilling; bisogna però considerare che il Puregraft lavora in un circuito chiuso, senza cioè contatti del grasso con l'ambiente esterno, per cui l'infezione è un evento, nella nostra esperienza, ancor più raro.

### 4) Considerazioni e conclusioni

Il **Puregraft** si è dimostrato molto utile in questo senso ed ha segnato grandi progressi ma fino ad oggi non è stato possibile raggiungere una stabilizzazione permanente del grasso trapiantato, che in misura variabile da paziente a paziente tende ad essere in ogni caso parzialmente riassorbito. Per le considerazioni espresse sopra, attualmente riteniamo senza alcun dubbio che l'utilizzo del grasso autologo purificato mediante dispositivo "Puregraft" rappresenti la metodica più naturale, efficace e sicura per ottenere un soddisfacente e gratificante ingrossamento del pene.

#### In sintesi:

TIPO - DAY HOSPITAL

DURATA - 45 MINUTI

ANESTESIA - LOCALE CON SEDAZIONE

DIMISSIONE - DOPO 3 ORE

1A VISITA - DOPO 1 SETTIMANA

LAVORO - DOPO 1 GIORNO

ATTIVITÀ SESSUALE - DOPO 30 GIORNI

ENZO PRIMERANO

Medico Rianimatore

## *Quei ragazzi del 59*

*Il nostro passato ci indicherà la strada per il futuro.*



Foto di pixel2013 da Pixabay

I sessantenni di oggi si sentono ancora giovani e probabilmente lo sono sul serio. Perché sia così dipende da una serie di eventi storico-culturali e sociali che hanno permesso il realizzarsi di queste condizioni.

Erano anni di cambiamenti decisivi a darci la voglia di esprimere le proprie potenzialità per cambiare il mondo. Cresciuti con l'influenza culturale americana abbiamo attraversato, spesso inconsapevolmente, tutte le tappe della loro evoluzione intellettuale attraverso i movimenti artistici il teatro, i libri ma soprattutto attraverso la musica. Celebriamo come nostre le loro battaglie per i diritti civili con le canzoni di Joan Baez e Bob Dylan e tutte quelle forme di ribellione ai tabù ereditati dalle generazioni precedenti. Temi come la guerra, i diritti sociali, la droga e l'incomunicabilità che cominciavano a fare capolino in una società che per eccesso di comunicazione non comunicava più nulla. Tutti eravamo orgogliosi di vestire o acconciarci in modo diverso e alternativo. E la protesta da simbolica divenne presto reale anche in Europa con i movimenti che aprirono la strada alla rivoluzione culturale del 68. Fummo paladini e testimoni della caduta di muri e barriere: quelli culturali, sociali, tecnologici e sanitario-assistenziali. Sicuramente, a farci sentire più uomini del futuro, arrivò l'epopea della "conquista dello spazio" vissuta quasi come una competizione sportiva tra americani e sovietici e che culminò con l'approdo sulla Luna dell'Apollo 13 di Armstrong, Collins e Aldrin. Anche la tecnologia non restò indietro rendendo fruibili a tutti strumenti sempre più sofisticati per avvicinare il mondo e comunicare meglio. Una svolta tecnologica tutta italiana rese disponibile a tutti una calcolatrice molto, forse troppo, intelligente: alla fine degli anni 70 il gruppo Olivetti/General Electric mise sul mercato il primo personal computer M20 proiettandoci nostro malgrado verso uno scenario che avrebbe cambiato la direzione del mondo.

Ma fu soprattutto nel campo della Medicina che vi furono i più importanti successi. Le vitamine, gli antibiotici ed i primi vaccini avevano debellato importanti malattie che mietevano vittime soprattutto tra i bambini. Fu meglio organizzata la salute con campagne di educazione sanitaria e medicina preventiva. Nei decenni successivi si cominciarono a sviluppare politiche sanitarie che avrebbero progettato il sistema dell'emergenza sanitaria (oggi 118) e le reti di cura per le patologie più frequenti ed invalidanti. Prima dell'arrivo della cimetidina l'intervento di ulcera gastrica era il più frequente intervento nelle sale operatorie di tutto il mondo. Con l'avvento degli inibitori gastrici dell'istamina, gli interventi di ulcera gastrica e gastro-duodenale scomparvero. Si riuscì a curare l'infarto e la cardiopatia ischemica recuperando alla società larghe fasce di lavoratori attivi. Gli anni 60 e 70 videro l'affermarsi ed il crescere nuove discipline della medicina: la Rianimazione che permise di mettere a punto tecniche di cura per le grandi insufficienze d'organo che consentirono l'esecuzione di interventi chirurgici sempre più complessi come con la Cardiochirurgia delle malformazioni cardiache e le tecniche di chirurgia a cuore fermo con la macchina cuore-polmone o l'ipotermia profonda. Anche quella, per chi l'ha vissuta, fu un'epoca pionieristica di apripista dove solo le menti aperte, creative e avvezze al sacrificio avrebbero dato contributi fruibili ancora oggi. Non possiamo tralasciare infine i trapianti d'organo dove le capacità tecniche ed organizzative si coniugarono al forte senso di solidarietà sociale attraverso la donazione d'organo.

Finalmente chi stava nelle retrovie della società come il malato cronico, si poteva sedere con gli altri ed esprimersi al meglio nel lavoro, cultura o arte con l'energia del proprio vissuto di sofferenza ed emarginazione.

Tra le tante barriere nel 1989 cadde anche il muro più vergognoso: quello che a Berlino divideva in casa il popolo fiero e orgoglioso dei fratelli tedeschi. In un mondo che mantenne la pace per quasi mezzo secolo, superammo i bisogni primari e ci riscoprimmo così scrittori, poeti, pittori, sportivi, collezionisti

---

e cultori delle cose più disparate con attività culturali artistiche o di solidarietà sociale mettendoci dentro tutta quella spinta motivazionale e vitalità che ci contraddistingue e che ci fa sentire giovani dentro. Cambiammo radicalmente quel modello sociale che proiettava il nostro vissuto affettivo aldilà dell'essere semplicemente nonni o accudire ai genitori malati come fu per le generazioni che ci precedettero. Ricchi di esperienze così svariate, che mai nessuno prima d'ora aveva sperimentato, ci accingiamo a guardare al prossimo futuro fiduciosi nelle nostre forze e nella nostra capacità critica di osservazione e ribellarci là dove scorgiamo un sopruso, prepotenza o angheria. Tuttavia, come spesso accade anche in natura quando una selva troppo ricca di alberi e vita diventa impenetrabile, così è la società attuale dove la ridondanza di dati genera confusione. E inevitabilmente, in questa impenetrabile selva non riusciamo più a dare soluzioni fruibili per tutti scatenando talora contrasti o contese che spesso sfociano nella rabbia e nell'odio. Sostituimmo l'essere con l'avere e fummo dominati dal consumismo dilagante che distorceva quel senso di ancestrale umana libertà. E ci trovammo sforniti di basi ideologiche e culturali proprio quando all'orizzonte cominciavano ad affiorare genti che arrivavano dalle parti meno fortunate del mondo che volevano anch'esse accedere a quella serie di finti privilegi. Queste sono le ultime, e forse più impegnative, sfide che ci accingiamo ad affrontare ed alle quali dovremo dare risposte e soluzioni fruibili e condivisibili.

Non so chi esattamente oggi siamo o cosa saremo ma certamente abbiamo compreso che la strada maestra sia quella di cercare inclusione e mai diversificazione con gli altri.

E' questa la nostra ultima sfida: liberarci da quei retaggi culturali e ideologici che ci inculcarono fin da piccoli nel individuare le differenze che ci distinguevano dai nostri simili. Quando riusciremo a fare uno sforzo per cercare ciò che ci accomuna agli altri piuttosto di ciò che ci divide, potremo tutti insieme affrontare sfide ancora più alte e lontane e "per tornare a riveder le stelle" di dantesca memoria. Nascemmo apripista e apripista ce ne andremo sperando di essere stati in grado di lasciare ai giovani non lezioni ma visioni.

PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO

---

dermatologo plastico

*Herpes Labiale.  
Perché si ripresenta ad  
ogni primo sole*



Photo by Anna Sastre on Unsplash

Direttore dell'Istituto  
Dermoclinico Vita Cutis  
[www.istitutodermoclinico.com](http://www.istitutodermoclinico.com)

Chi ha *anta* e più anni, è probabile che ogni anno, tornando al mare o in montagna, assieme ai soliti amici di vacanza, ci s'imbatta in una compagnia conosciuta di cui farebbe volentieri a meno: la cosiddetta "febbre sulle labbra". Approfondisce l'argomento il nostro esperto.

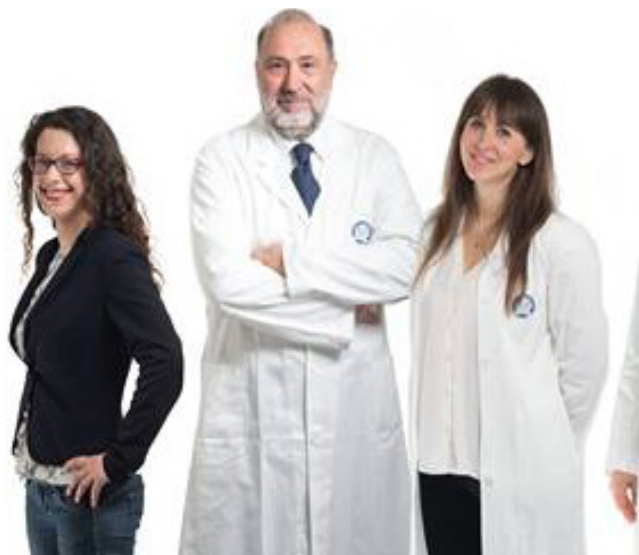
Si preannuncia con rossore e prurito, poi compaiono vescicole piene di siero, pungenti e a grappolo sulla bocca. Stiamo parlando dell'Herpes labiale, comunemente noto come "febbre sulle labbra", **un disturbo scatenato da un virus molto contagioso, l'Herpes Simplex 1, che, dopo aver causato la prima infezione, rimane latente nell'organismo per ripresentarsi a distanza di tempo.**

Fortunatamente, possiamo fare molto per favorirne la guarigione, bloccare la sua replicazione ed evitare così la formazione delle antiestetiche e contagiose vescicole che lo contraddistinguono. Vediamo come.

## **Febbre sulle labbra: come accelerare la guarigione**

L'Herpes sulle labbra normalmente guarisce in maniera spontanea. Tuttavia, per ridurre la fastidiosa sintomatologia e per diminuire i tempi di guarigione si possono seguire alcuni utili accorgimenti. Alla comparsa dei primissimi sintomi, come pizzicore, rossore, gonfiore, risulta efficace **applicare immediatamente un cubetto di ghiaccio.**

Inquietamente  
pensante



**Si può poi ricorrere ad alcuni farmaci antivirali** a base di principi attivi come l'aciclovir, il valaciclovir e il famciclovir. Si tratta di creme da applicare più volte al giorno fin dall'inizio della manifestazione dell'herpes sull'area delle labbra colpita dal disturbo. **Il trattamento risulta però inutile se viene iniziato uno o due giorni dopo la comparsa delle vescicole.** Nei casi più ostinati il dermatologo può invece prescrivere dei farmaci per bocca.

### **L'herpes sulle labbra è contagioso?**

Quando si soffre di febbre sulle labbra è importante seguire alcune norme per evitare di contagiare altre persone e di aggravare il problema:

- *Se le vescicole si rompono, è fondamentale non grattarsi perché l'infezione potrebbe espandersi su altre zone;*
- *dopo aver toccato le vescicole o dopo aver applicato la pomata antivirale, occorre lavarsi sempre le mani;*
- *è necessario evitare di condividere posate, bicchieri e tovaglioli, perché possono tramutarsi in veicoli di trasmissione dell'herpes. Per analogo motivo, in presenza di herpes labiale, è preferibile non baciare altre persone.*



## La prevenzione

Per cercare di prevenire l'herpes labiale, invece:

- *È utile evitare nei limiti del possibile gli stress psichici e fisici eccessivi. Il virus responsabile della febbre sulle labbra tende infatti a manifestarsi nei momenti in cui l'organismo appare più debilitato. Lo stress contribuisce a ridurre le difese immunitarie, facilitando quindi la ricomparsa dell'herpes;*
- *quando ci si espone al sole, occorre applicare sulle labbra stick ad alta protezione, soprattutto quando si è in alta montagna o al mare;*
- *una buona regola è quella di seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura di stagione, cibi che, grazie all'elevato contenuto di vitamine, potenziano le difese immunitarie dell'organismo.*

## Il vaccino

Se, nonostante gli accorgimenti la febbre sulle labbra continua a manifestarsi con frequenza, è possibile valutare il vaccino che non consente di prevenire il disturbo, ma aiuta il corpo ad acquisire maggiore resistenza alle ricadute, oltre a ridurre intensità e durata dei sintomi.

# DOTTOR MAURO CERVIA

---

medico veterinario

*In vacanza con il pet*

**Siamo pronti per partire con il nostro pet?**

Magari è la prima estate in cui abbiamo un cane o un gatto e non sappiamo come prepararci per viaggiare con lui in modo corretto. Ma anche se abbiamo anni d'esperienza alle spalle, meglio controllare di avere il passaporto sanitario a portata di mano, di aver fatto tutte le vaccinazioni necessarie, di sapere come comportarci nel luogo in cui andremo a soggiornare, sia che si trovi in Italia, sia all'estero.

**Il dottor Mauro Cervia, presidente della Onlus Amoglianimali, ci dice tutto nel breve filmato qui sotto, visibile anche su Youtube.**



#"amo gli animali"

---



[Clicca sulla foto e Vai  
alle video interviste sul nostro canale YouTube  
Generazione Over60](#)

PAOLA EMILIA CICERONE

---

giornalista scientifica

*Capelli bianchi*



## #stile over

---

Siamo sinceri: il primo capello bianco è sempre un po' un trauma. Perché è un segnale che il tempo passa e le cose, inevitabilmente, non saranno più com'erano prima. Fino a qualche anno fa il problema riguardava soprattutto le signore. Per gli uomini i capelli brizzolati, come le rughe di espressione, sono state da tempo sdoganati, perfino ammirati. Al femminile la situazione era ben diversa e la comparsa dei temuti capelli bianchi, a volte anche in età decisamente giovanile, una iattura da nascondere.

Per anni la tintura non è stata un'opzione da scegliere o no a seconda dei gusti e dei look desiderati, ma una necessità per combattere i segni del tempo e non sembrare vecchie. Inevitabile, tanto che anche signore decisamente mature preferivano a volte occultare il bianco naturale con una sfumatura azzurrina. Difficile dire quando le cose siano cominciate a cambiare, ma **oggi sono sempre di più le donne che sfoggiano chiome bianche o brizzolate**: in versione corta, sicuramente la più facile da gestire, ma anche sul capello lungo. Certamente ha contribuito a cambiar le cose, nel 2006, la chioma argentata della stilosissima Meryl Streep ne "Il diavolo veste Prada": chi oserebbe accusare un'icona della moda come Miranda Priestley di essere sciatta o fuori moda? Altrettanto difficile, nel mondo reale, muovere le stesse critiche a Christine Lagarde, gran signora dell'economia internazionale, classe 1956, che da anni sfoggia un bianco corto molto chic. Una moda seguita da altre celebrità come Jamie Lee Curtis, Diane Keaton ed Helen Mirren. La novità è che la passione per il capello bianco o grigio ha contagiato anche giovani e giovanissime (come la trentasettenne responsabile fashion di Vogue Inghilterra, Sara Harris) che cominciano a inserire questi colori tra le possibili opzioni, mentre su Instagram sono comparsi hashtag come #goinggrey e #greyhairdontcare, ed è nata addirittura una comunità @grombre (da grey e ombre) che conta oltre 120mila seguaci, mentre nell'ultimo anno su Pinterest le ricerche su questi termini sono cresciute dell'800%.



**Ovviamente, non tutti i capelli bianchi sono uguali:** c'è chi decide di rimanere al naturale soprattutto per comodità, o per risparmiare, e chi sceglie il bianco come una qualunque altra tinta, pronta ad utilizzare riflessante e altri trattamenti per ottenere l'effetto desiderato. Un'opzione, quest'ultima, preferita da parrucchieri e stilisti che inevitabilmente non vedono di buon occhio quante decidono di fare a meno dei loro servizi.

Tanto che sono in aumento, nelle pagine beauty, gli articoli in cui si spiega che sì, i capelli bianchi o brizzolati possono essere eleganti, purché siano curatissimi. In effetti, è vero che una chioma al naturale richiede qualche attenzione, anche se chi non ama le lunghe sedute dal parrucchiere, potrebbe apprezzare l'idea di liberarsi dall'obbligo di ricorrere costantemente a tinte e ritocchi. Ma soprattutto richiede una riflessione sulle proprie capacità di adattarsi ai cambiamenti, e a volte anche di far fronte alla reazione di qualche coetanea che forse preferirebbe non vedersi ricordare come sarebbe la propria testa al naturale. Oltre che, naturalmente, di fare i conti con amiche e parrucchieri benintenzionati che invitano a scegliere il colore per "sembrare più giovani".

Personalmente, ho sempre vissuto le sedute dal parrucchiere come una vera tortura, e non amo l'idea di trattare chimicamente i capelli, anche se i prodotti oggi disponibili offrono molte garanzie: dopo qualche esperimento con gli shampoo coloranti la scelta di lasciare i capelli al naturale è stata quasi inevitabile, resa più semplice dal fatto che i miei capelli si sono rassegnati a imbiancare con una certa grazia, quasi a volermi ripagare di essere stati pervicacemente mossi e tendenti all'indipendenza in anni in cui la moda imponeva un liscio senza compromessi. Ma se per chi sceglie il bianco oggi le cose sono più semplici, resta una scelta minoritaria e un po' fuori dal coro, soprattutto in Italia dove secondo un'indagine de L'Oreal le donne si colorano di più rispetto alla media europea: il 67% contro il 61 %. **Il vantaggio vero è la libertà di avere un'opzione in più: chi ama fingersi continuerà felicemente a farlo, sapendo che non si tratta di un obbligo, ma di una scelta.** E chi sceglie il bianco potrà sempre cambiare idea, per una stagione particolare o un'occasione speciale, o magari per arricchire temporaneamente la chioma candida con una nota squillante di colore.

ANTONIO GIUSEPPE MALAFARINA

---

giornalista

## *Quali parole non usare nel linguaggio della disabilità?*



Acquisito che ci sono espressioni base che non vanno mai usate, come affetto da disabilità, diversamente abile, handicappato, portatore di handicap e via dicendo, ci sono altre parole da evitare. Sono quei vocaboli che possono risultare fuorvianti, offensivi o inappropriati. Primo fra questi la parola carrozzella. Benché ancora molti dizionari riportino il lemma come idoneo a descrivere l'ausilio munito di ruote e sedile che le persone con difficoltà di deambulazione utilizzano per muoversi in luogo del movimento delle gambe, è ormai acquisito che questo uso del termine è inidoneo poiché la carrozzella è sentita dalle persone con disabilità il romantico mezzo di trasporto trainato dal cavallo. **La parola giusta è carrozzina. E non si dice costretto in carrozzina, perché la carrozzina è uno strumento che favorisce le persone disabili, non le costringe.**

# #disabilità in pillole

---

La carrozzina offre libertà di movimento, un principio che viene soffocato dall'improprio uso di termini come obbligato, imprigionato e via dicendo. È vero che rispetto al muoversi con le proprie gambe l'essere tenuti a usare un ausilio per deambulare suona come una costrizione, ma il concetto dell'uso di un ausilio per non poter più mantenere la posizione eretta va maneggiato con delicatezza.

**Gravissimo l'uso del termine sordomuto.** La scienza ci ha insegnato che le persone sorde non sono mute, ma non parlano perché non udendo non hanno percezione del parlato. Il sordomuto in quanto tale è entrato nelle nostre certezze nonostante fin dal XVIII secolo esistano scuole per consentire a chi non ode di comunicare, prima con i segni poi con la voce. L'equivoco del sordomuto è stato uno stigma per chi non sente che lo ha relegato alla condizione di insulso, in quanto non in grado di comunicare. **Il termine, bandito dalla burocrazia con la legge 95 del 2006, va sostituito con l'aggettivo sordo**, quindi si dice persona sorda e, in alternativa, con ipoacusia.

**Altro termine inaccettabile è mongoloide.** Soprassedendo sull'uso offensivo e senza inoltrarsi nell'ampia discussione che meriterebbe il linguaggio a proposito della sindrome di Down, il vocabolo è bandito poiché è superata la convinzione per cui le persone con trisomia 21 siano ricollegabili all'etnia mongola.

**Altro orribile termine è ritardato.** La sua accezione è fortemente discriminatoria e viola una delle regole base del linguaggio della disabilità: mai la disabilità per la persona. Se l'aspetto preponderante della persona disabile non può essere la sua disabilità, come questa regola ci ricorda, sono sbagliati anche tutti quei termini come anormale e via scorrendo. **Non si dice qualcuno è anormale e non si parla neanche di persone anormali, perché la normalità è un canone tutto da definire.**

FRANCESCA FADALTI

---

*L'estate giusta  
per il nostro corpo*



Foto di gabrielmbulla da Pixabay

**Per poter sfruttare tutti i benefici dell'estate, dell'acqua e delle vacanze per fare esercizio fisico**, in una piscina all'aperto vicino a casa vostra o al mare, abbiamo incontrato **Valentina Cassani** istruttore presso [Factory Club di Erba](#) in provincia di Como. Fare ginnastica in acqua è divertente ed efficace e, inoltre, è consigliato ad un pubblico molto vario in termini di età e noi, over60, non possiamo mancare!

Com'è noto, l'acqua ci sostiene e rilassa (permettendoci di fare meno fatica a svolgere gli esercizi); contemporaneamente oppone una dolce resistenza in grado di sollecitare i muscoli in maniera più equilibrata e di ridurre il carico sulle articolazioni.

Ecco i preziosi consigli dell'esperta.

“ Aperti i bagagli e messo il costume, siamo al primo giorno di mare, finalmente possiamo riposarci dopo un'intera stagione di fatiche. Ma siamo sicuri che il concetto di “riposo” equivalga necessariamente a 15 giorni sdraiati sul lettino? Saremo veramente ristorati a settembre dopo un prolungato dolce far niente? Attenzione! Spoiler in arrivo: no!

Vediamo perché.

**Il nostro corpo gradisce l'omeostasi.** Ossia, si adatta, lentamente ma stabilizzandosi, ad ogni equilibrio che gli forniamo attraverso le abitudini della nostra vita. In parole povere, più poltriamo, più l'organismo si adatterà a questo equilibrio (se pur negativo, è pur sempre un equilibrio) affrontando con fatica crescente qualsiasi sforzo gli si ponga davanti. Paradossalmente, sarà meno traumatica la ripartenza lavorativa per coloro che si sono tenuti in movimento durante l'estate. Questo accade perché il loro organismo è rimasto attivo, pronto ad approssiarsi serenamente ai primi sforzi della nuova stagione.

Tuttavia, sia che si parli di sportivi della domenica che di atleti professionisti, il concetto non cambia e **d'estate il corpo ha bisogno di ricaricarsi.**

L'importante è non strafare.



---

## **1. Cammina almeno 30' al giorno**

Prediligere le prime ore del mattino o il tramonto, per non esporsi a temperature eccessive e per aiutare la tiroide che al mattino è in piena attività.

Le possibilità sono infinite, come camminare a piedi nudi sul bagnasciuga. Il contrasto dell'acqua fredda, assieme al massaggio che la sabbia bagnata esercita sulla pianta del piede, contribuiscono a stimolare la "soletta di Lejars" (un fitto sistema di capillari che si trovano sotto la pianta del piede, che se viene schiacciata durante il cammino contribuisce ad attivare, migliorando, la circolazione delle gambe). Volendo intensificare il lavoro, camminare in mare tenendo l'acqua ad altezza delle ginocchia, oppure a metà cosce per i più tenaci.

## **2. Bevi molta acqua e consuma frutta e verdura fresca**

L'avrete sentito molte volte e vi sarete anche stancati, ma è bene ripetere che sia pure in forma e giovanili, con l'età – generalmente- "ci si dimentica " di bere per il semplice motivo che non si avverte la sete.

La canicola estiva ci porta a sudare molto, è vero, ma anche la respirazione contribuisce alla perdita di liquidi sotto forma di vapore acqueo. Altri buoni motivi che ci motiveranno a bere durante la giornata: i dischi intervertebrali mantengono le loro capacità ammortizzanti proprio grazie alla presenza di acqua (quindi bere fa bene alla schiena!) Non solo, il nostro metabolismo è composto dall'insieme di reazioni chimiche che avvengono in ambiente acquoso. Se manca l'acqua anche quest'ultimo andrà rallentando, diminuendo la capacità del nostro corpo di bruciare le calorie in eccesso.

Qualche consiglio pratico: se fatichi a bere, prova a suddividere il quantitativo giornaliero minimo consigliato (1,5 l) in bottigliette da mezzo litro. E sorseggia, continuamente. Bere grossi quantitativi di acqua tutti in una volta non vi aiuteranno a reidratarvi ma andranno solamente ad appesantire i reni.

Aggiungete delle fette sottili di cetriolo, succo di limone e menta alla vostra brocca di acqua: creerete una fresca e dissetante acqua aromatizzata.

Consumate regolarmente frutta e verdura, fondamentali questi ultimi per reintegrare fibre e sali minerali persi tramite la sudorazione.



### 3. Dedicati ad una mini-seduta di allenamento tutti i giorni

Tra un bagno e l'altro perché non provare ad impegnare 20' del tuo tempo per svolgere pochi semplici esercizi?

Puoi creare dei brevi circuiti, che possono cambiare ogni giorno, composti in questa modalità e sequenza. Come?

Impugna il tuo smartphone e cerca

- 1 esercizio per le gambe
- 1 esercizio per le braccia
- 1 esercizio per gli addominali

Esegui ogni esercizio lentamente per la durata di 1 minuto ciascuno. Al termine dei tre fai un ulteriore minuto di pausa, e ripeti nuovamente per un totale di tre giri.

Un esempio pratico:

- Squat (piegamenti sulle gambe) per 1'
- Push up (piegamenti sulle braccia) per 1'
- Plank (tenuta statica per gli addominali) per 1'
- Ripetere per 3 volte

---

#### 4. Muoviti in acqua

L'acqua del mare ha tantissime proprietà benefiche per il nostro organismo. Prime tra tutte le sue proprietà antiinfiammatorie e drenanti. L'acqua esercita una leggerissima pressione sulla pelle e sul sistema linfatico paragonabile ad una leggera pressoterapia o ad un massaggio drenante. Perché non approfittarne? Prova ad immergerti fino all'altezza dell'ombelico.

Ruota velocemente le mani in acqua in modo da creare un mulinello proprio vicino alle cosce e all'addome: avvertirai piacevole massaggio nelle zone interessate.

#### 5. Dormi, gioca, rilassati, vivi!

Sembra banale? Tutt'altro! Lo stress accumulato durante l'anno viene tradotto in termini ormonali dal nostro organismo con la produzione di cortisolo, il famigerato "ormone dello stress".

Questo ha molti effetti nocivi sul nostro corpo tra cui: infiammazioni alle articolazioni, ritenzione idrica, catabolismo ("rottura") delle cellule muscolari e, non ultimi, malumore e spossatezza.

La condizione di "vacanziero" ti consente di smaltire gli effetti indesiderati di questo ormone, quindi riposa adeguatamente (prova a darti comunque degli orari "comodi" ma cadenzati), gioca, leggi, insomma vivi l'ambiente circostante in modo da dare al tuo corpo e al tuo cervello un insieme di stimoli che ti faranno percepire una sensazione costante di benessere grazie alla produzione di serotonina, altrimenti detta ormone del benessere.



Factory Club

[Info@factoryclub.eu](mailto:Info@factoryclub.eu)

Tel. 3341541598

[www.factoryclub.eu](http://www.factoryclub.eu)

Erba -CO-, Via S. Pellico, 2

FRANCESCA FADALTI

---

*Kibbeling con salsa  
allo yogurt greco*



## #intervista con ricetta

---

Le spiagge del Mare del Nord si stanno attrezzando per l'apertura estiva; in strutture temporanee si aprono bar, ristoranti, beachclub e bungalow dove trascorrere le proprie vacanze in contatto diretto con la natura che spesso è protetta in riserve.

Sicuramente quando si organizza una vacanza in Olanda raramente si pensa ad una località balneare, a delle spiagge bianche con le dune o ad un mare limpido che si raggiunge solo dopo aver affrontato ripide salite. Infatti dobbiamo ricordarci che questa terra si trova sotto il livello del mare.

Federica ci porta a Kijkduin, località balneare a pochi chilometri a sud dell'Aia dove, tra le dune e il mare, sono stati installati dei piccoli cottage eco-friendly che si possono affittare per trascorrere un weekend di pieno relax.

"Ho scelto questa località – così inizia la nostra amica foodblogger – perché qui le dune si trasformano in larghe e tranquille spiagge sabbiose molto curate e pulite. Il paesaggio è suggestivo e si possono organizzare escursioni a piedi o in bicicletta che, con solo mezz'ora di pedalata, ci portano in centro all'Aia, capitale amministrativa dell'Olanda, sede del governo e residenza ufficiale della famiglia reale. Tutto il percorso è segnato dal profumo del mare, dalla sabbia fine e dal colore del mare che lascia il posto all'azzurro del cielo.

Il clima, abbastanza ventoso, rende questi luoghi ideali per gli amanti degli sport acquatici tra cui Wind e kite surf dove gli appassionati possono esibirsi in salti ed evoluzioni con la tavola. Questo mare è una meravigliosa combinazione con sole e sabbia perché offre un'ottima occasione per riunire fuori casa tutta la famiglia, dato che ognuno, sicuramente, troverà qualcosa di divertente da fare. Il susseguirsi di eleganti stazioni balneari, dove predomina il legno sbiancato, diventano ideali punti per fermarsi ad ammirare il tramonto - nei mesi estivi è dopo le 21.30 - e sorseggiare una birra fresca rigorosamente olandese.

Per la cena si può scegliere tra i molti pop-up ristoranti che si affacciano sul lungomare, ma se avete affittato un cottage in legno che sorge a pochi metri dall'acqua sarà ancora più bello mangiare a lume di candela ammirando le onde e il tramonto."



Ricetta/ Recipe di Federica Fadalti

All Photos: © Federica Fadalti

[www.instagram.com/federicafadalti/](https://www.instagram.com/federicafadalti/)

Inquietamente  
pensante

Molto vicino a queste spiagge, inoltre, è possibile visitare il parco naturalistico Solleveld. Questo si differenzia dalle altre zone simili dell'Olanda meridionale perché è formato, per la maggior parte, dalle “vecchie dune” che sono in gran parte mixate con terreni di brughiera, praterie e boschetti ricchi di flora e fauna selvatica.

Vi lasciamo con la nostra ricetta afrodisiaca e l'indirizzo di queste bellissime case temporanee sulla spiaggia.

<https://www.haagsestrandhuisjes.nl/>

<https://www.facebook.com/haagsestrandhuisjes/>

### ingredienti:

400 gr di merluzzo

125 gr di farina

2 tuorli

un cucchiaino di paprica dolce

120 ml di birra

un pizzico di sale e olio per friggere

### per la salsa:

200 gr di yogurt greco

erbe aromatiche essiccate (aneto e prezzemolo)

un cucchiaio di succo di limone, sale e pepe

### Preparazione

Preparare la pastella unendo la farina, i due tuorli, la paprica dolce e la birra. La consistenza non deve essere densa ma nemmeno troppo fluida (tipo l'impasto per preparare le crêpes). Aggiungere un pizzico di sale.

Preparare la salsa unendo in una ciotola lo yogurt, il succo di limone, le erbe e sale e pepe a piacere.

Scaldare l'olio per fritti (anche l'olio di arachidi va bene). La temperatura ideale è 170 gradi.

Passare i pezzetti di merluzzo nella pastella e poi immergerli, pochi alla volta, nell'olio bollente.

Quando il merluzzo è dorato, toglierlo dall'olio usando una schiumarola e metterlo su carta assorbente per eliminare l'eccesso di olio.

Servire il merluzzo ancora caldo insieme alla salsa.

# *Emergenza tracoma: l'impegno di C.B.M. Italia Onlus in Etiopia*

Dalla *Matera* di Carlo Levi ai racconti medici, l'iter di una malattia presente in Italia fino agli anni '60.



**Il tracoma è oggi la prima causa di cecità di natura infettiva al mondo: sono ben 1.9 milioni le persone colpite. Fino agli anni '60 era presente anche in Italia.** Ne narra, infatti, Carlo Levi nel libro "Cristo si è fermato a Eboli" quando sua sorella Luisa, dopo una breve sosta a

Matera, gli racconta: *“Ogni famiglia ha, in genere, una sola di quelle grotte per tutta abitazione e ci dormono tutti insieme, uomini, donne, bambini e bestie. Così vivono ventimila persone. Ho visto dei bambini seduti sull'uscio delle case, nella sporcizia, al sole che scottava, con gli occhi semichiusi e le palpebre rosse e gonfie; e le mosche gli si posavano sugli occhi. Era il tracoma. Sapevo che ce n'era, quaggiù: ma vederlo così, nel sudiciume e nella miseria, è un'altra cosa”*.

Non solo Carlo Levi. Di tracoma ha un ricordo nitido anche il dottor Lucio Salerno, medico originario di Trepuzzi, un paesino in provincia di Lecce, dove nel secondo dopo-guerra la malattia era molto diffusa a tal punto che le persone affette venivano stigmatizzate a causa degli occhi gonfi e arrossati. **Occhi gonfi e arrossati, prurito e lacrimazione sono infatti i primi sintomi di questa grave infezione** che, se non curata tempestivamente con antibiotici, fa sì che le ciglia si rivoltino verso l'interno dell'occhio, lesionando la cornea a ogni battito. A questo stadio avanzato, detto trichiasi, solo un'operazione chirurgica può salvare dalla cecità, altrimenti la vista è persa per sempre.

*“Il tracoma è altamente contagioso e si propaga velocemente lì dove c'è la mancanza di acqua pulita e scarsa igiene. L'Etiopia è il Paese più colpito al mondo: 70 milioni di persone sono a rischio di infezione ed è qui che dal 2014 CBM combatte la malattia applicando la **strategia S.A.F.E.** promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. La strategia prevede 4 azioni combinate: distribuzione di antibiotici, operazioni chirurgiche, costruzione di pozzi e latrine e sensibilizzazione della popolazione su come evitare il contagio. È importante lavorare contemporaneamente su tutte e 4 le componenti per rendere l'approccio sostenibile ed efficace. I risultati raggiunti negli anni ci danno ragione e ci motivano ad andare avanti”* dichiara **Massimo Maggio, Direttore di CBM Italia Onlus**.

## Etiopia, un progetto che cambia la vita



[Clicca sulla foto e Vai](#)  
[canale YouTube](#)  
[CBM Italia Onlus](#)

---

### **I risultati raggiunti dal 2014 al 2018.**

Dal 2014 CBM è impegnata nella prevenzione e cura del tracoma nel Nord e Sud dell'Etiopia, attraverso tre progetti implementati insieme all'Agenzia Italiana per la Cooperazione allo Sviluppo (AICS) e grazie ai quali ha raggiunto i seguenti risultati:

- 6.278 le persone operate chirurgicamente di trichiasi
- oltre 900 mila gli antibiotici distribuiti alla popolazione per prevenire il contagio
- 252 i pozzi costruiti
- circa 300 mila le persone sensibilizzate e formate sulle corrette norme igieniche.

### **Come sostenere la nuova campagna**

Quanto vale il tuo aiuto? Con:

- 25 euro si donano antibiotici a 5 bambini malati di tracoma
- 50 euro si sostiene l'allestimento di cliniche mobili nelle scuole per trovare bambini malati di tracoma
- 90 euro si operano di trichiasi 3 adulti
- 150 euro si sostiene la costruzione di pozzi per garantire a interi villaggi acqua pulita per prevenire il tracoma con l'igiene.

# C B M Italia Onlus



## Chi siamo

CBM è la più grande organizzazione umanitaria internazionale impegnata nella cura e prevenzione della cecità e disabilità evitabile nei Paesi del Sud del mondo.

CBM Italia Onlus fa parte di CBM, organizzazione attiva dal 1908 composta da 10 associazioni nazionali (Australia, Germania, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Kenya, Nuova Zelanda, USA, Sud Africa e Svizzera) e che insieme sostengono progetti e interventi di tipo medico-sanitario, di sviluppo ed educativo.

Dal 1989 CBM è partner dell'Organizzazione Mondiale della Sanità nella lotta contro la cecità prevenibile e la sordità. CBM opera nei Paesi nel Sud del mondo in sinergia con i partner locali in un'ottica di crescita e sviluppo locale.

**Lo scorso anno CBM ha raggiunto oltre 35 milioni di persone attraverso 530 progetti in 54 Paesi di tutto il mondo. CBM Italia ha sostenuto 64 progetti in 24 Paesi, raggiungendo oltre 2.6 milioni di beneficiari dei 35 milioni dell'intera federazione CBM.**

## Gli ambiti di intervento nei Paesi del Sud del mondo

- **Salute della vista e formazione di medici** (prevenzione della cecità, cura della vista, chirurgia, sostegno ed equipaggiamento di ospedali e centri oculistici, distribuzione di occhiali, cliniche mobili, formazione di medici e operatori, riabilitazione su base comunitaria).
- **Salute fisica, mentale e uditiva** (prevenzione, cure e chirurgie, sostegno ed equipaggiamento di ospedali e centri ortopedici, distribuzione di ausili, formazione di medici e operatori, riabilitazione su base comunitaria).
- **Educazione** (sostegno a scuole per allievi con e senza disabilità, programmi di educazione inclusiva e di avviamento al lavoro, formazione di insegnanti e operatori sull'educazione inclusiva).
- **Emergenza** (programmi di risposta alle emergenze umanitarie e ambientali inclusivi delle persone con disabilità, formazione degli operatori sul campo).
- **Sviluppo inclusivo nelle comunità** (promozione dei diritti e inclusione delle persone con disabilità, inserimento lavorativo, programmi di sicurezza alimentare per persone con disabilità, microcredito, attività generatrici di reddito).

## Le attività in Italia

In Italia, CBM Italia Onlus è impegnata in numerose attività per informare e sensibilizzare l'opinione pubblica sul proprio lavoro e sulle condizioni di vita delle persone con disabilità che vivono nei Paesi del Sud del mondo.

Negli ultimi anni, CBM Italia Onlus ha rafforzato e ampliato il proprio impegno verso i bambini italiani e le loro famiglie attraverso il **progetto didattico "Apriamo gli occhi!"**, i laboratori sensoriali, il **cartone animato "Le avventure di Cibi"** e la **collana editoriale CBM #logosedizioni**, con cui sono stati pubblicati tre libri: "BLIND" di Lorenzo Mattotti, "Lucia" di Roger Olmos e "Anna dei Miracoli" di Ana Juan.

A questi progetti si aggiunge la tournée del **"Blind Date"**, il **concerto al buio** ideato nel 2009 dal maestro Cesare Picco. Un evento unico al mondo, un viaggio sensoriale nel buio più assoluto che ben interpreta quello che CBM fa ogni giorno grazie all'aiuto di tanti sostenitori: ridare la luce della vista a milioni di persone cieche che vivono nei Paesi del Sud del mondo.



## Dati cecità

Ad agosto 2017, la rivista scientifica anglosassone Lancet ha pubblicato i risultati di un'analisi realizzata dal gruppo di esperti internazionali *Vision Loss Expert Group* (VLEG) condotta dal 1990 al 2015.

Questi i risultati principali:

- ▶ 253 milioni le persone con disabilità visive, di cui:
  - ▶ 36 milioni le persone cieche
  - ▶ 217 milioni le persone con disturbi visivi gravi o moderati
- ▶ l'89% delle persone con disabilità visive vive nei Paesi del Sud del mondo
- ▶ Il 55% delle persone con problemi visivi sono donne.

Delle 36 milioni di persone cieche nel mondo le cause principali sono:

- ▶ Cataratta (12.6 milioni)
- ▶ Errori refrattivi non corretti (7.4 milioni)
- ▶ Glaucoma (2.9 milioni).

Tra le 217 milioni di persone i disturbi visivi gravi o moderati sono:

- ▶ Errori refrattivi non corretti (116.3 milioni)
- ▶ Cataratta (52.6 milioni)
- ▶ Degenerazione maculare (8.4 milioni)
- ▶ Glaucoma (4 milioni)
- ▶ Retinopatia diabetica (2.6 milioni)

Gli errori refrattivi non corretti e la cataratta si confermano come cause prevenibili di cecità/ipovisione nel 77% dei casi.



### **Inoltre:**

- ▶ Circa l'80% di tutti i deficit visivi potrebbero essere evitati o curati.
- ▶ 19 milioni di bambini con età inferiore ai 5 anni sono ipovedenti. Di questi 12 milioni sono ipovedenti a causa di errori refrattivi (miopia, astigmatismo, ipermetropia), una condizione che può essere facilmente diagnosticata e corretta.
- ▶ La principale causa di cecità rimane la cataratta, che si può risolvere con un intervento chirurgico efficace.
- ▶ 1 miliardo e 100 milioni di persone hanno presbiopia (non vedono bene da vicino): eppure bastano semplici occhiali da vista per correggerla.

**IL FUTURO** – Anche se gli ultimi dati dicono che cecità e ipovisione sono globalmente diminuite, il numero delle persone cieche è destinato a triplicare entro il 2050 passando a 115 milioni per 3 motivi:

1. Crescita e invecchiamento della popolazione
2. Aumento della miopia
3. Picco della retinopatia diabetica

### **LE PREVISIONI ENTRO IL 2020**

- ▶ Il numero di persone cieche passerebbe da 36 milioni a 38.5 milioni.
- ▶ Il numero di persone con disturbi visivi gravi o moderati passerebbe da 217 a 237 milioni.

*"Fermiamo la cecità.  
Insieme è possibile"*



## LA CAMPAGNA DI CBM ITALIA ONLUS

Nei Paesi del Sud del mondo essere ciechi significa rischiare di morire, ogni giorno. "Fermiamo la cecità. Insieme è possibile" è la campagna annuale di raccolta fondi 2018/19 di CBM Italia Onlus che ha l'obiettivo di salvare dalla cecità 2.6 milioni di bambini, donne e uomini che vivono in 21 paesi di Africa, Asia e America Latina (Etiopia, Kenya, Madagascar, Repubblica Democratica del Congo, Rwanda, Sud Sudan, Tanzania, Uganda, Zambia, Filippine, India, Nepal, Pakistan, Territori Palestinesi, Vietnam, Bolivia, Brasile, Colombia, Ecuador, Honduras, Paraguay) attraverso 46 progetti di prevenzione e cura. Screening visivi nelle scuole e nei villaggi, visite oculistiche, operazioni chirurgiche, percorsi di riabilitazione, allestimento di cliniche mobili oftalmiche, distribuzione di antibiotici, costruzione di pozzi, attività di formazione professionale di medici e operatori e sensibilizzazione le attività previste dai progetti.



### CONTATTI

CBM Italia Onlus  
Via Melchiorre Gioia 72 - 20125 Milano  
Tel 02/720.936.70  
e-mail [info@cbmitalia.org](mailto:info@cbmitalia.org)  
WhatsApp 392/52.97.380

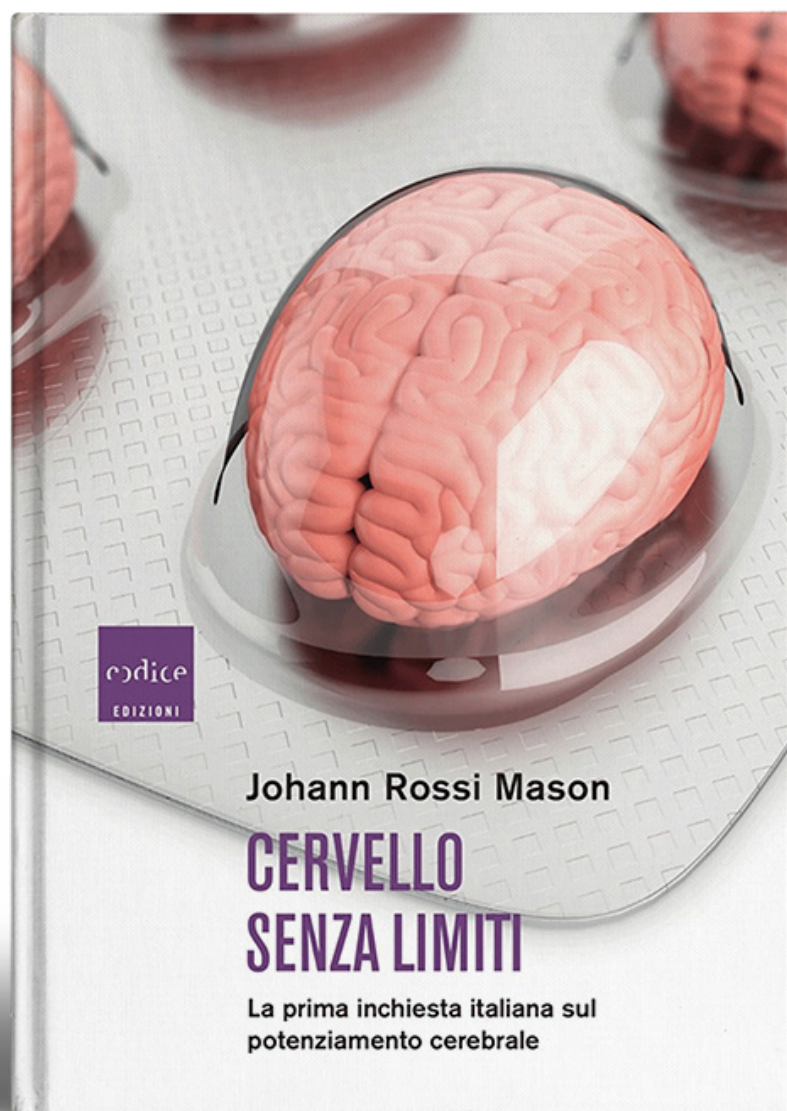
[Clicca sul Logo e vai al VIDEO CBM ITALIA ONLUS](#)

PAOLA EMILIA CICERONE

---

giornalista scientifica

*"Vitamine" per il  
Cervello*



## #da leggere (o rileggere)

---

Quante volte ci lamentiamo perché la nostra memoria non è più quella di una volta, o perché stentiamo a tenere testa a ritmi di lavoro che da giovani affrontavamo senza problemi?

Oggi siamo costantemente bombardati da informazioni, e la società ci chiede di essere sempre “al massimo”. Comprensibile dunque che le persone mature siano **interessate alle scoperte sul potenziamento cognitivo, come quelle descritte da Johann Rossi Mason, giornalista scientifica e scrittrice, in Cervello senza limiti (Codice edizioni 2019), primo saggio inchiesta dedicato a farmaci, integratori e tecniche per migliorare le nostre capacità mentali.** Il cui uso oggi è sempre più diffuso, anche se, in effetti, non si tratta di una novità, visto che gli umani cercano da sempre nuovi strumenti per resistere alla fatica: in fin dei conti, caffè e sigarette ci piacciono anche perché li usiamo per migliorare le nostre prestazioni lavorative. (sul sito di Cervello senza Limiti è disponibile un sondaggio sul tema <https://cervellosenzalimiti.it/>)

Non stiamo parlando di droghe, ma di un universo variegato che comprende farmaci studiati per patologie specifiche e sempre più spesso utilizzati anche da persone in salute, un fiorente mercato online - con i rischi legati al fatto di consumare prodotti di provenienza incerta - ma anche ricerche sulla stimolazione magnetica transcranica o sulla possibilità di



Johann Rossi Mason

---

impiantare chip nel cervello per migliorarne le potenzialità. E perfino, sembra fantascienza ma la ricerca ci sta lavorando, su molecole in grado di promuovere un comportamento etico.

Oggi in genere ricorriamo più prosaicamente al fai da te, cercando di mantenerci in forma allenando la memoria e le nostre capacità cognitive con cruciverba o giochi di memoria. E la ricerca conferma che una vita attiva e piena di sollecitazioni resta lo strumento migliore per mantenersi in forma. Farmaci e integratori spesso appaiono sul mercato per poi scomparire, mentre gli studi più convincenti mostrano come una dieta corretta - con una qualche forma di restrizione calorica - e una buona attività fisica aiutino a migliorare le nostre prestazioni. **Ma anche imparare qualcosa di nuovo e curare la propria vita di relazione, ricorda l'autrice, permette di costruire quella "riserva cognitiva" che ci fa invecchiare bene e potrebbe anche rallentare l'evoluzione di una demenza. Anche se la genetica ha il suo peso: spesso gli anziani in buona forma fisica e mentale sono cresciuti in famiglie molto longeve, e ricordano nonni centenari in buona salute.**

Sul fronte delle sostanze psicoattive, poi, si stanno studiando le potenzialità di vegetali come il ginkgo biloba e di farmaci come la metformina, un antidiabetico in commercio da anni che sembra influire positivamente sulla longevità. Senza dimenticare, ovviamente, che anche le molecole più sofisticate non sostituiscono l'impegno o l'intelligenza, ma possono solo potenziare qualità esistenti. E senza preoccuparsi troppo se perdiamo qualche colpo: sopra i sessantacinque anni una leggera perdita della memoria è fisiologica, e oggi che sempre più spesso siamo costretti a dividere la nostra attenzione tra compiti diversi - il famoso multitasking di cui varie ricerche hanno evidenziato le controindicazioni - anche i più giovani devono spesso fare i conti con la difficoltà di far fronte ai loro impegni...

# MARIA TERESA RUTA

---

conduttrice e giornalista

E' una delle più note conduttrici italiane, ma è anche giornalista, attrice, autrice e, da questo numero, anche la nostra testimonial. Nata a Torino nel 1960, inizia la sua carriera nel mondo dello spettacolo a soli 16 anni, vincendo il concorso di bellezza di Miss Muretto, ad Alassio. I primi passi li muove come fotomodella, per poi debuttare in RAI in veste di soubrette nel programma "Signorine Grandi Firme"; il successo arriva con la Domenica Sportiva, che conduce con il grande Sandro Ciotti che la definisce "il sorriso che non conosce confini". Nel 2018 vince Pechino Express in coppia con Patrizia Rossetti. **Lei si considera una donna dedita sempre a lavori in corso, perché ama continuare a rinnovarsi.**

Nell'editoriale abbiamo indicato i motivi per cui abbiamo chiesto alla 59enne Maria Teresa Ruta di essere il testimonial del magazine.

Qui di seguito ( e anche sul nostro canale Youtube) lei spiega il "perché" ha generosamente accettato.

#lavori in corso



Foto di Maurizio Maule

[Clicca sulle foto e Vai  
alle video interviste sul nostro canale YouTube  
Generazione Over60](#)

Inquietamente  
pensante

---

# *Sinceramente Bugiardi*



---

**Cominciamo da questo numero a rincorrere la nostra testimonial per vedere ... quali sono i suoi attuali "lavori in corso". Fino al 6 luglio la troviamo in scena al Teatro Litta di Milano con *Sinceramente bugiardi*.**

Regia Pietro De Pascalis; interpreti **Maria Teresa Ruta, Guenda Gorla, Gaetano Callegaro, Francesco Errico**. Già dal titolo lievemente contraddittorio traspare lo spirito britannico e l'ironico fair-play che caratterizza la commedia dell'inglese Alan Ayckbourn.

Lo spettacolo racconta le vicende parallele di due coppie, che finiranno per intrecciarsi, intessute con il tipico gusto anglosassone dell'equivoco, tutto giocato sul filo della conversazione.

La relazione matrimoniale, disincantata e vissuta, tra due dei protagonisti, Sheila e Philip, costituisce lo specchio e il contraltare di quella che unisce gli altri due personaggi, Greg e Ginny, giovani fidanzati alle prese con le scaramucce di un rapporto ancora acerbo.

MICHELA ROMANO

---

*Stitose lo siamo per natura  
e per carattere*



Ornella Gambarotto

C'è chi l'ha avuto senza bisogno di influencer e di internet, anche perché neppure esistevano. Parliamo dello stile e di chi lo possiede innato. Marilyn Monroe ne è un esempio, al pari di tanti personaggi del passato. Né occorre essere belli o belle secondo i canoni classici ( che poi .. anche questi cambiano, al pari delle mode) per avere personalità, come ci ha dimostrato Coco Chanel, la stilista francese che non ha solo fondato la casa di moda che ancora oggi porta il suo nome, ma che è stata anche capace di modificare il concetto di femminilità, diventando un simbolo della cultura popolare del ventesimo secolo. Ha lanciato la moda del capello corto, l'interesse per il tweed scozzese e ha dato vita all'intramontabile tubino nero ( la *petite robe noire* di Audrey Hepburn), considerato ancora uno dei capi che non possono mancare nell'armadio femminile.

E se non si possiede nel DNA uno stile proprio? Premesso che le Over60 nella maggioranza sono riuscite a mettere in risalto la loro vera e intima natura, facendone un qualcosa di immutato negli anni, con l'intelligenza che le contraddistingue possono sempre seguire i suggerimenti di chi sa il fatto suo. Come **Ornella Gambarotto**, un nome importante non solo nell'ambito del cosiddetto hair styling: imprenditrice di fama, ha assunto ruoli di primo piano in prestigiose associazioni, fino a diventare la presidente di una Fondazione a sostegno di donne in difficoltà. Noi abbiamo avuto il piacere d'incontrarla e di apprezzare anche la sua *luccicante* presenza, ponendole specifiche domande sull'argomento che ci sta a cuore.

Le finestre del negozio in cui ci troviamo si affacciano su un capolavoro del passato, il luogo più prestigioso di Como, ma anche uno dei più prestigiosi al mondo. Una scelta che la nostra ospite ha fortemente voluto: " non immaginavo un luogo diverso; ho dato tutto per averlo. Ho perso anche degli affetti (qualche marito in giro), ma era il mio sogno e non riuscivo a vedere altro. Sono andata per la mia strada".

Fa parte dell'esperienza di andare da Ornella quella di stare seduti, intanto che si pensa alla bellezza, alla propria, e nel contempo vederla davanti, nell'architettura tardo-gotica e un po' rinascimentale e nei profili delle colline, narrate delle voci di Plinio il Vecchio e Plinio il Giovane, le cui statue di età romana, racchiuse in teche, incontrano sempre lo sguardo, un po' perso, un po' curioso ed emozionato, di chi nell'attesa di vedersi "nuova" o "nuovo", come per magia si gratifica in questo spazio che, nonostante la monumentalità citata, fa sentire sedute nel salotto di casa a chiacchierare con amici. O a sognare.

**Certi giorni si inizia la giornata perdendo tempo prezioso nel cercare di domare la chioma. E questo anche ad una certa età. C'è davvero una magia dietro ai capelli? E se sì, come fa a realizzarla?**

Io mi do trenta secondi per guardare la persona che ho davanti e rivedermela con un nuovo stile. Prima di mettermi al lavoro, per far sì che la cliente esca con un nuovo sogno "in testa", attivo il mio modello di comunicazione.

### **Di comunicazione si parla tanto. Vuol dire che vale anche per i capelli?**

Certamente, perché solo attraverso un percorso di comunicazione si può individuare la personalità. Guardo il soggetto dai piedi alla testa per costruire una cosa che sia unicamente sua, e pertanto diversa. È questo il sogno per il quale lavoro. E rappresenta anche la parte divertente del mio lavoro, che mi ha stimolata ad un continuo miglioramento verso nuove sfide. Anche se, lo ammetto, ho fatto fatica.

### **In un mondo omologato, dove sono proposti stereotipi, massimo due-tre per stagione, come si fa a far passare qualcosache non sia un modello già definito?**

Io inizio ponendo domande semplici ma dirette, che comportano risposte altrettanto esplicite. La prima: "che cosa le piace?" Normalmente la risposta arriva da un'immagine, che mi viene spesso girata tramite il cellulare. Oggi, ahimè, quest'atto di mostrare una immagine, e via... sembra che sia un modo esaustivo per illustrare i propri gusti e per spiegare quale immagine si vorrebbe avere.

### **Come fa allora per riportare la cliente alla realtà, al di là del desiderio di diventare un clone della persona scelta come modello ideale?**

Faccio delle osservazioni, porto in risalto dei particolari, li riporto a chi ho davanti. Infatti, quasi sempre, mi accorgo che di quell'immagine si è recepito solo un particolare, come può essere per esempio una frangia (anche se poi capita che la si vorrebbe di lato...) Io guardo i lineamenti, le proporzioni e cerco di trovare la soluzione più indicata. In pratica, si tratta di un rapportarsi. **Lo stile è cercare un modello appropriato per la persona. E quando lo trovi, ecco hai raccolto il sogno.**

### **Perché guarda anche i piedi?**

In realtà guardo le scarpe, anche perché io le amo molto e ne ho tantissime. Le scarpe servono per camminare e chi ama le scarpe vuole camminare molto nella vita.

**I capelli stanno all'altro capo, opposto ai piedi.**

**Anche quelli ci aiutano a "camminare"?**

Sì, decisamente, ma i capelli vengono dopo. Una volta c'era una moda e la si copiava, in tutto. Per l'appunto dalla testa ai piedi. **Ora è la donna che fa la moda, "facendo" se stessa si costruisce e crea uno stile proprio.** La donna di oggi ha uno stile che vede e riconosce guardandosi allo specchio e si propone così all'esterno.

**Ecco il movimento che ritorna: la donna si fa da se' e poi va all'esterno, cammina, si relaziona, cambia e si contamina con l'ambiente, le subculture, le esperienze.**

**Da parrucchiera allo star System. Come ci è arrivata?**

Ci agganciamo ancora al non comune, all'interpretazione, alla comunicazione. Non mi è mai piaciuta la massificazione, e anche per questo ho detto no alla creazione di un franchising, che peraltro mi sarebbe stato più facile, con un percorso tracciato con dei binari già segnati. Ma ho detto sempre no a ciò che poteva togliere il carattere di unicità nel mio quotidiano. Chi viene da me cerca un cambio di look, oltre che un taglio personalizzato o una sfumatura differente del colore della chioma.

Mi piace fare un lavoro di fine sartoria, di alto artigianato: anche se la materia non è eccezionale, né tanta, la si può sempre migliorare. Insomma, non si può fare il cappotto con il tessuto per una gonna.

**C'è un messaggio positivo nelle sue parole: la possibilità di migliorare.**

Sempre. Ed è anche un percorso di ricerca della propria personalità. Tuttavia, non bisogna dimenticare che esistono personaggi già dotati di una tale personalità che nulla devono cambiare. Difatti non sempre lo stile si traduce in un cambiamento, ma al contrario talvolta esso è talmente perfetto e in equilibrio che sarebbe un sacrilegio modificarlo. Penso a quando ho incontrato Marta Marzotto. Ho chiuso gli occhi e mi sono chiesta *che cosa le cambieresti?*. Niente. **È un personaggio, voluto o no, ma ogni particolare era perfetto. Non le avrei cambiato niente.**



Foto di Umberto Cofini da Unsplash



## IMMAGINI E FOTOGRAFIE

Dove non espressamente indicato le foto o le immagini presenti attualmente nella rivista sono situate su internet e costituite da materiale largamente diffuso e ritenuto di pubblico dominio. Su tali foto ed immagini la rivista non detiene, quindi, alcun diritto d'autore e non è intenzione dell'autore della rivista di appropriarsi indebitamente di immagini di proprietà altrui, pertanto, se detenete il copyright di qualsiasi foto, immagine o oggetto presente, oggi ed in futuro, su questa rivista, o per qualsiasi problema riguardante il diritto d'autore, inviate subito una mail all'indirizzo [generazioneover60@gmail.com](mailto:generazioneover60@gmail.com) indicando i vostri dati e le immagini in oggetto. Tramite l'inserimento permanente del nome dell'autore delle fotografie, la rimozione delle stesse o altra soluzione, siamo certi di risolvere il problema ed iniziare una fruttuosa collaborazione.

## INFORMATIVA PRIVACY E CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Ultimo aggiornamento: 25 maggio 2018

I Tuoi dati personali saranno trattati, tramite modalità informatiche e telematiche e, per particolari operazioni, tramite supporto cartaceo, da GENERAZIONE OVER60, con sede in Milano, in qualità di titolare del trattamento, in conformità al Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali e relativa normativa di attuazione al fine di consentire la Tua registrazione e l'accesso alla mail [generazioneover60@gmail.com](mailto:generazioneover60@gmail.com), nonché per consentirti di usufruire dei servizi connessi ai Siti (in via esemplificativa: manifestazioni a premio, eventi, iniziative, ecc..., di seguito, i Servizi), nel rispetto della normativa vigente e secondo quanto riportato nella presente informativa.

Inquietamente  
pensante



DISEGNO DI ATTILIO ORTOLANI