

# ARTEMISIA

NUMERO 9 - ANNO 4 - LUGLIO 2020

## magazine



Idea artistica di Giulia Poletti \_Instagram: giuliap.art \_Mail: giulipolettiarts@gmail.com

GP.

## MATURI 2020: congratulazioni!

*Inizia una nuova vita, inizia una nuova sfida*

SPECIALE  
POST COVID-19

CHIURURGIA ESTETICA  
È ANCHE PRENDERSI  
CURA DI SÉ STESSI

LA SESSUALITÀ  
È UNA SCIENZA



## DNA e NUTRIZIONE

RITROVA IL TUO BENESSERE,  
FAI IL TEST DEL DNA  
E SCOPRI LA TUA  
ALIMENTAZIONE IDEALE  
CON I NOSTRI SPECIALISTI

**PRENOTA PRESSO IL  
CENTRO PIÙ VICINO A TE**

 **INGHIRAMI**  
AURELIO/BOCCEA  
06 6620392

 **ALESSANDRIA**  
PIAZZA FIUME  
06 42 100

 **ALESSANDRIA**  
PIAZZA FIUME - VELLETRI  
06 8413950

 **ANALISYS**  
EUR/MARCONI  
06 55 185

 **ANALISYS**  
LIDO DI OSTIA  
06 5682798

 **CLINITALIA**  
EUR/MARCONI  
06 5565917


 **STUDIO LANCISI**  
POLICLINICO UMBERTO I  
06 44 088

 **CHEA**  
APPIA/COLLI ALBANI  
06 78 178

 **BIOLEVI**  
BATTERIA NOMETANA  
06 44291367

 **ANALISYS CIAMPINO**  
CIAMPINO  
06 7963545

 **ARTEMISIA LAB CASSIA**  
CASSIA  
06 3310393

 **POLO RADIOLOGICO ROMANO**  
CASSIA  
06 3350791

 **ARTEMISIA LAB FISIO**  
EUR/MARCONI  
06 55 185

 **ARTEMISIA LAB PANIGEA**  
APPIA/TUSCOLANA  
06 784434

 **ARTEMISIA LAB BEAUTY**  
EUR/MARCONI  
06 98181294

 **ARTEMISIA LAB BEAUTY** BY FRANCY'S  
APPIA/COLLI ALBANI  
06 7851564

 TELEFONO  
**800 300 100**

**APERTI TUTTO L'ANNO  
ANCHE AD AGOSTO**

**WWW.ARTEMISIALAB.IT**

Seguici su   



## 04 CHIURURGIA ESTETICA È ANCHE PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI

### SPECIALE POST COVID-19

- > **CORONAVIRUS: NUOVE ESIGENZE  
E CONTESTI PSICOSOCIALI** **07**
- > **BAMBINI E SOCIALIZZAZIONE** **10**  
Le relazioni che fanno bene
- > **COME LA PANDEMIA DA COVID-19  
HA MODIFICATO IL NOSTRO  
EQUILIBRIO INTERIORE?** **12**
- > **LA TEMPESTA PERFETTA  
È QUELLA DEL CAMBIAMENTO** **16**

**INFIAMMAZIONE CRONICA, CURARSI SI PUÒ** **20**

**LA NUTRIGENETICA, DOVE CORREDO  
GENETICO E ALIMENTAZIONE SI INCONTRANO** **22**

**LA SESSUALITÀ È UNA SCIENZA** **24**

**ENDOVASCULAR TREATMENT OF PROXIMAL  
ACUTE DEEP VEIN THROMBOSIS** **27**

**ERGOFTALMOLOGIA:  
LA SCIENZA DEL DOMANI** **28**

**ARTEMISIA**<sup>®</sup>  
magazine

Periodico edito da Artemisia Lab S.r.l.  
Via Velletri, 10 Roma \_ [www.artemisialab.com](http://www.artemisialab.com)  
[www.associazioneartemisia.it](http://www.associazioneartemisia.it) \_ [redazione.magazine@artemisialab.it](mailto:redazione.magazine@artemisialab.it)

**Direttore responsabile:** Dr.ssa Rossana Nastasi  
**Coordinatore di redazione:** Dr.ssa Elena Pollari  
**Comitato di redazione:** Dr.ssa Francesca Fornari,  
Dr. Andrea Costanzo, Ing. Antonino Rotilio, Dr.ssa Elena Stella  
**Comitato scientifico:** Dott.ssa Maria Luisa Santoro,  
Dott. Antonio Amato, Avv. Maria Antonietta Schettino  
**Art director:** Bianca Polticelli - Iniziative Editoriali srl  
[www.iniziativeeditoriali.net](http://www.iniziativeeditoriali.net)  
**Stampa:** Artemisia Lab Medical Products srl  
Via Cesare Pascarella, 9 \_ 00011 Tivoli Terme (RM)  
Testata registrata presso il Tribunale di Roma n. 159 del 12.10.2017



### Mariastella Giorlandino

Amministratore di Rete dei Centri Artemisia Lab  
e Presidente dell'Associazione Artemisia Onlus

**C**ari ragazzi, Maturità 2020 superata! E tutta la redazione di Artemisia Magazine si complimenta con voi. Mantenete lucidità e guardate avanti: nella vita bisognerà affrontare altri esami. Gli impegni importanti ci mettono alla prova, ma nulla ci deve intimorire. La vita è un'opera d'arte da creare momento per momento, un quadro su cui ogni giorno aggiungiamo pennellate. A volte ci viene più facile, a volte invece esprimersi, impegnarsi sembra così complicato... ma le difficoltà, le delusioni, i dolori ci possono fortificare e rendere migliori, più saggi, più attenti, più pronti ad affrontare le avversità e più capaci di apprezzare il Bello! Quindi non temete! Vivete pienamente i momenti positivi e considerate quelli negativi come esperienze per riflettere ed effettuare scelte più consapevoli... una sorta di passaggio, seppur complicato, verso nuove opportunità e nuove frontiere.

In un momento storico in cui sembrano prevalere confusione e disorientamento, indifferenza e rassegnazione, noi cerchiamo di trasmettere i valori dell'educazione, della chiarezza e della solidarietà.

Come disse Seneca: *“Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare”*.

Cari ragazzi, cari genitori, questo il mio principio ed il mio auspicio per voi: *“Siamo ciò che pensiamo, credere in noi stessi realizza i nostri sogni”*.

L'emergenza da Covid-19 ed il post pandemia sono fenomeni che ci hanno portato quasi in un limbo, ci hanno allontanato dalle nostre abitudini e sicurezze quotidiane, ci hanno posto di fronte a nuove difficoltà e indotto a nuove riflessioni, in molti casi risvegliando o suscitando smarrimento e profonde paure.

Dobbiamo porre molta attenzione a non trasmettere ansia e incertezza ai nostri figli, bensì infondere coraggio e speranza.

Il mio invito è quello di restare solidali e positivi, perché ogni difficoltà può essere superata se restiamo uniti e determinati nel continuare a voler costruire un futuro sempre migliore, per noi e per i nostri figli.

*Mariastella Giorlandino*





# Chirurgia estetica: è anche prendersi cura di sé stessi

Intervista a cura di Roberta Sarzanini

**G**iulio Basoccu, 53 anni vanta oltre trent'anni di esperienza nel settore della chirurgia estetica, a livello nazionale e internazionale ed è considerato il chirurgo dei Vip. Laureato nel 1993 con il massimo dei voti alla Sapienza di Roma, la sua brillante carriera nell'insegnamento inizia qualche mese più tardi e continua fino al 2003, periodo che lo vede impegnato nel ruolo di professore a contratto presso l'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata". Dal 1999 è Responsabile della Divisione di Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva presso l'Istituto Neurotraumatologico Italiano di Grottaferrata, dove ad oggi continua ad operare ed è uno dei principali membri del General Medical Council Inglese.

**Prof. Basoccu, questo lockdown ha cambiato l'approccio delle persone alla chirurgia estetica?**

«Questa situazione così insolita ha sicuramente cambiato il nostro approccio alla vita. Siamo tutti sicuramente molto diversi ma non banalmente nelle restrizioni ma nella percezione delle cose ed in tal senso qualcosa è cambiato anche rispetto alla chirurgia estetica».

**Per quanto riguarda la sua professione ha percepito un cambiamento da parte dei suoi pazienti?**

«Noto che molte persone in questo post lockdown hanno una grande voglia di curarsi e di prendersi cura di sé stessi. È cambiata la nostra percezione delle cose, c'è una gran voglia di tornare a curarsi ma allo stesso tempo i pazienti, che hanno assoluta contezza del momento difficile che

stiamo attraversando, sono molto più attenti alla spesa. Resta una gran voglia di fare qualcosa per sé stessi, di coccolarsi, di sentirsi gratificati con un qualcosa che li faccia distrarre da un momento che è stato difficile e continua ancora ad esserlo».

**Sono in molti a dire che questa lunga permanenza a casa ci ha fatto riflettere, pensare più a noi stessi, focalizzare per una volta le attenzioni su di noi alla ricerca di un nuovo equilibrio interiore?**

«È una grandissima verità perché sono cambiati i valori rispetto a molte cose. Non è né una banalità non né tanto meno una frase fatta ma è solo per far capire che ognuno di noi percepisce certe cose in maniera diversa così com'è percepita diversamente un'attività come la chirurgia estetica. Per certi versi si tratta di un qualcosa di leggero e di futile che proprio per questo motivo viene presa in maniera un po' più misurata, ponderata. Dall'altra però resta vivo il grande desiderio di prendersi cura di sé stessi quindi alla fine la chirurgia può essere considerata una delle maniere per tornare a fare qualcosa per noi stessi».

**Sono sempre di più i giovani che si approcciano alla chirurgia estetica, che idea si è fatto sulla questione?**

«La mia idea sui giovani che si approcciano alla chirurgia estetica è un po' contrastante. Nel senso che da una parte lo ritengo un fenomeno sociale giusto perché ci si può prendere cura della persona, si tratta di un'attività di manutenzione del proprio corpo, un'attitudine a curarsi, dall'altra parte però mi piace pensare che



**Prof. GIULIO  
BASOCCU**

Responsabile  
della Divisione  
di Chirurgia Plastica  
Estetica e Ricostruttiva  
presso l'Istituto  
Neurotraumatologico  
Italiano di Grottaferrata



i giovani considerino il proprio corpo, la propria bellezza, il proprio fisico non solo dal punto di vista estetico ma anche da quello della salute, del fitness, dell'alimentazione e di tutto quello che riguarda il wellness. Non mi dispiace che in generale i giovani siano attenti a tutto questo e quindi anche alla medicina e alla chirurgia estetica, ma non sono d'accordo sul fatto che un ragazzo possa considerare la chirurgia estetica come una scappatoia per il chilo in più che ha preso o per quell'embrione di ruga che si presenta ad appena 30 anni».

**Non pensa che si stiano anticipando un pochino i tempi?**

«Come dicevo in precedenza si stanno anticipando i tempi, ma se viene fatto nel senso della sensibilità alla propria salute e alla cura di sé stessi e quindi a latere anche della medicina e della chirurgia ha un senso, ma se invece i giovani si avvicinano pensando alla chirurgia come la

bocca gonfia e le tette grandi questo non mi piace e non lo condivido affatto».

**Lei di recente è stato protagonista di una serie in tv su Sky, e tra poco sarà di nuovo sul set ma questa volta come attore in una serie tutta nuova e divertente...**

«Si sarò protagonista di una serie su Sky, un'idea che nasce dal grande amore per la mia professione ma anche per la grande voglia di raccontare questa mia passione, ma in questo caso lo faccio in una maniera un po' diversa: nello studio di un chirurgo estetico c'è tanta professionalità e serietà ma anche tanta umanità e tanta ironia, ci sono anche momenti particolari di vita vissuta, di melodramma e comicità e questo poteva essere raccontato in maniera divertente. Per questo ho incontrato Luca Rochira, un autore che, come dire, ha colto brillantemente questa mia idea e l'ha tradotta in un qualcosa che secondo me è diventato molto divertente».



POLO  
**RADIOLOGICO**  
ROMANO

ARTEMISIA LAB  
RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

Medical Line  
CONSULTING

## ESAMI RADIODIAGNOSTICI

- Radiologia convenzionale e digitale
- Ortopanoramica dentale digitale
- Telecranio digitale
- Dentscan
- Cone-Beam
- Mammografia digitale
- Mammografia digitale con tomosintesi
- Ecografia
- T.C. multistrato con e senza mezzo di contrasto
- Risonanza Magnetica (aperta)
- Isterosalpingografia



Direttore Sanitario: Dott. Franco Ceriati

**RADIOLOGIA TRADIZIONALE 35€**  
(es. RX TORACE, RX COLONNA, RX CAVIGLIA, RX MANO...)

**RISONANZA MAGNETICA 130€**

**TC SENZA E CON MDC**

**MAMMOGRAFIA con TOMOSINTESI  
+ ECOGRAFIA 200€**

**REFERTO IMMEDIATO**

**Via Cassia, 534 C**

Per info e prenotazioni:

TELEFONO

 **06 3350791**

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



 **PARCHEGGIO INTERNO**



# CORONAVIRUS: *nuove esigenze e contesti psicosociali*

**L**e risposte a livello psico-sociale a tragedie come quella del Coronavirus hanno seguito storicamente uno schema ben preciso, che comporta il susseguirsi di alcune fasi.

La prima fase è la negazione del problema, o la minimizzazione: come si è potuto assistere nei primi momenti di diffusione del contagio, il tentativo era quello di sminuire quanto stava avvenendo, proseguendo la propria vita come se non vi fosse alcun pericolo.

I mass media, riportando notizie relative alla diffusione del virus e alle sue conseguenze in maniera puntuale e costante, hanno contribuito alla presa di consapevolezza rispetto all'emergenza, rispetto al quale si è entrati in una fase di panico e ansia generalizzata, ben visibile da azioni collettive quali la corsa ai supermercati di notte.

La terza fase di risposta è quella che generalmente comporta un periodo di riadatta-

mento delle proprie priorità sino ad arrivare alla quarta e ultima fase, ovvero la creazione di una nuova normalità.

Attualmente si sta cercando di elaborare quella che può essere una risposta appropriata e contestuale al contenimento del Covid-19, da rimodellare giorno per giorno e con le dovute differenze individuali, in quanto l'impatto della diffusione del Coronavirus e delle relative restrizioni governative è stato diverso all'interno della società.

Un aspetto fondamentale dovrà essere la presa di consapevolezza che la diffusione del Coronavirus ha cambiato la vita, così come la conoscevamo prima, e sarà necessaria capacità di adattamento e flessibilità, decidendo se subire i cambiamenti che sono in atto o diventarne parte attiva, facendo ricorso a quello che viene definito dallo psicologo maltese De Bono "pensiero laterale", ovvero la capacità di pensare in modo creativo, non



**Dr.ssa ELENA  
STELLA**

Psicologa,  
Psicoterapeuta,  
Consulente  
*Artemisia Lab  
e Artemisia Onlus*



dare nulla per scontato e guardando il problema da diverse angolazioni, in contrapposizione alla tradizionale modalità di *problem solving* che prevede concentrazione su una soluzione diretta.

I singoli e le aziende dovranno quindi prendere consapevolezza che usciranno dalla crisi in modo inaspettato, domandandosi cosa si ha da offrire e di che cosa hanno bisogno i propri interlocutori, ripensando i propri strumenti e le proprie priorità.

Provando a tracciare un percorso futuro, si possono identificare (essere) alcuni valori che potrebbero acquisire maggiore rilevanza nei contesti sociali e aziendali:

- **Comunità:** attraverso gli sforzi comuni si possono raggiungere obiettivi più grandi, come si è potuto sperimentare durante la fase di quarantena.
- **Digitalizzazione:** la maggior parte della nostra vita si è spostata definitivamente online; le relazioni digitali sono diventate la norma, nella routine quotidiana e nella professione.
- **Consumismo:** vi sarà probabilmente una maggiore attenzione all'essenziale, in questo caso aspetti come l'investimento nella cura e tutela della salute saranno centrali.
- **Competenza:** prima della diffusione del Coronavirus si era in una situazione nella quale, anche per la diffusione massiccia di informazioni online, anche i non esperti potevano dire la propria su ogni argomento. Attualmente e in futuro vi sarà una rinnovata fiducia nella Scienza e nella Competenza. È importante quindi, per le strutture e le aziende sanitarie, dimostrarsi anche in futuro preparate e affidabili.
- **Fiducia:** è di certo il tema trasversale a tutti i processi coinvolti in questo momento storico ed in quello successivo al Covid-19 e ha portato al centro della crisi l'importanza della Sanità Pubblica e Privata. Anche il sociale (che) ne esce più forte ed arricchito in questo periodo: la società civile, che si è ritrovata nella società del rischio, sta lentamente diventando un luogo per rigenerare fiducia. Si sperimenta il lavoro e il cooperare ai tempi di un'emergenza gravissima: continuità nel lavoro di cura, supporto alle persone, non solo economico ma anche psicologico e assistenziale. Un altro cambiamento importante sarà la percezione delle pandemie e il modo in cui ci prepareremo in futuro al rischio di nuove ondate: i Governi e le strutture sanitarie avranno un ruolo centrale nell'essere il più possibile adeguati a gestirle in maniera più consapevole; queste ultime

dovrebbero costituire unità di risposta specifica alle pandemie, piani d'azione coordinati e capaci di muoversi ben prima che le epidemie si aggravino. In vista di questi possibili scenari, saranno rafforzati i sistemi sanitari e le attività di ricerca scientifica e le nuove scoperte saranno utili anche per evitare o gestire nuove pandemie.

A tal proposito è possibile tracciare l'eventualità della diffusione di una "economia di richiusa e di confinamento", la shut-in economy, legata a tutto ciò che è on-demand, ordinabile da casa, chiesto e usufruito online. La shut-in economy potrebbe portare alla penalizzazione di tutte quelle attività che creano assembramenti di persone: ristoranti, caffè, bar, discoteche, palestre, hotel, teatri, cinema, gallerie d'arte, fiere, musei, musicisti e altri artisti, luoghi sportivi, sedi di congressi, compagnie di crociera, compagnie aeree, trasporti pubblici. L'impatto sull'economia è solo una parte dello scenario futuro che ci aspetta. Un altro cambiamento rilevante riguarderà la privacy, analogamente a quanto capitato con il pericolo terrorismo che ha costretto i cittadini ad accettare forme di sorveglianza invasiva in cambio di maggiore sicurezza.

Il direttore della MIT Technology Review, Gordon Lichfield, ha evidenziato come la shut-in economy potrebbe chiedere alle persone una "prova di immunità o di verifica digitale raccolta tramite il telefonino" per poter accedere a un grosso numero di servizi o semplicemente per poter lavorare nella sede della propria azienda. L'analisi dei dati di geolocalizzazione dei nostri cellulari potrebbe diventare una prassi diffusa per poter rintracciare le persone che sono state in contatto con portatori noti del virus. Informazioni che potrebbero essere utilizzate per fornire nuovi tipi di servizi. Per esempio, per poter viaggiare in aereo si potrebbe dover essere iscritti a servizi che tracciano i nostri spostamenti attraverso il telefono e inviano notifiche automatiche alle compagnie aeree nel caso in cui chi ha acquistato un biglietto entri in contatto con persone infette o zone geografiche con forte diffusione della malattia. Le misure di sicurezza più drastiche rappresenteranno però adattamenti necessari a breve termine, in attesa di un ripristino della capacità di socializzazione in sicurezza, al prezzo comunque di dover subire sofisticati sistemi di identificazione delle persone che sono a rischio o meno di malattia, sistemi basati proprio sul massiccio utilizzo delle nuove tecnologie digitali di sorveglianza che limitano la pri-





vacy delle persone.

L'assistenza non dovrebbe essere confusa con il controllo, così come il concetto globale di sicurezza e salute, che rischiano di sovrapporsi se non ben delineati. La sfida che ci attende tutti, per il futuro, sarà appunto quella di trovare un equilibrio adattivo alla nuova realtà, definendo regole e sistemi di controllo che bilancino protezione delle vite umane e rispetto della loro dignità.

Nel contesto delineato, possibili linee di pensiero ed azione aziendale e comunicativa in ambito sanitario potrebbero coinvolgere questi ambiti:

- **Medicina di prossimità:** rappresenta una risposta adeguata e proporzionata ai bisogni di cura del cittadino fragile, che necessita di soluzioni facilmente raggiungibili dai propri luoghi di vita. Si attua attraverso una rete di professionisti (medici di famiglia, pediatri, specialisti ambulatoriali, dirigenti medici, infermieri) che garantiscono ai cittadini un'efficiente assistenza sanitaria sul territorio al fine di evitare un inutile ricorso alle strutture ospedaliere. Si propone di portare al centro quella che è la 'sanità di prossimità' cioè l'assistenza sanitaria di primo livello dove vive e lavora il cittadino. Potrebbe essere dunque necessario ridurre le distanze e questo oggi è possibile grazie

anche alla tecnologia che mette a disposizione nuovi sistemi di organizzazione interna (fascicolo sanitario, firma digitale, elaborazione informatica di informazioni, strumenti di diagnosi che raccolgono dati personali, device di monitoraggio che consentono una comunicazione continua) e nuovi strumenti di relazione con i pazienti più rapidi e funzionali (e-mail, WhatsApp, sms, internet, che già oggi consentono di prenotare visite e esami comodamente da casa).

- **Telemedicina:** si qualifica come una modalità di erogazione di servizi di assistenza sanitaria, tramite il ricorso a tecnologie innovative, in particolare alle Information and Communication Technologies (ICT), in situazioni in cui il professionista della salute e il paziente (o due professionisti) non si trovano nella stessa località. La Telemedicina comporta la trasmissione sicura di informazioni e dati di carattere medico nella forma di testi, suoni, immagini o altre forme necessarie per la prevenzione, la diagnosi, il trattamento e il successivo controllo dei pazienti.

- **Formazione online:** corsi di formazione e aggiornamento usufruibili a distanza mediante dispositivi di connessione a internet, sfruttando quindi le potenzialità delle nuove ICT.



# Bambini e socializzazione

## Le relazioni che fanno bene



**L**a socializzazione è un aspetto essenziale della vita e del benessere dell'individuo, tanto in età adulta quanto in età infantile, periodo in cui il bisogno di socializzare nasce e si sviluppa. Siamo “animali sociali”, abbiamo bisogno di relazionarci con gli altri, di entrare in contatto e costruire rapporti duraturi.

### **LA SOCIALIZZAZIONE E IL RAPPORTO CON IL CAREGIVER**

Lo sviluppo della socialità inizia fin dalla nascita attraverso il contatto con le figure dei

caregiver, principalmente con la madre con la quale si instaura il legame di attaccamento che consente al bambino di sentirsi protetto e rassicurato nell'esplorare il mondo esterno. È attraverso la sintonizzazione affettiva tra la madre e il bambino che si crea quello scambio interattivo di stati affettivi, che permette al bambino di rispecchiarsi emotivamente nella madre e di creare con lei un profondo legame. Esperienze reiterate di significati e affetti condivisi con la madre contribuiscono a porre le basi per la creazione nel bambino del senso di Sé, del senso



dell'Altro, del senso di Sé con l'Altro e quindi dello stare in relazione. Attraverso la socializzazione il bambino passa dall'essere un soggetto passivo, inerme rispetto a ciò che avviene intorno a lui, a un soggetto attivo in grado di prendere decisioni e assumere consapevolezza della propria identità. Crescendo il bambino sviluppa la capacità di entrare in contatto con più persone, in particolare con i pari, con i quali sviluppa relazioni basate sull'uguaglianza e la reciprocità, all'interno delle quali impara l'alternanza dei turni, la cooperazione e la condivisione di interessi, a dare e ricevere conforto, e ad affrontare i conflitti sociali. La socializzazione riveste dunque un ruolo fondamentale per la crescita del bambino e fornisce un contributo sia sociale che intellettuale, poiché è all'interno dell'ambiente relazionale che si costruisce il senso di Sé, si interiorizzano norme, regole sociali e valori, e parallelamente si acquisiscono competenze intellettive.

### LA SOCIALIZZAZIONE AI TEMPI DEL COVID-19

L'emergenza sanitaria in atto, causata dal Covid-19, ha imposto uno stop forzato alle attività, modificato le abitudini e reso necessario il distanziamento sociale, in alcuni casi l'isolamento. Tale situazione ha inevitabilmente comportato delle ripercussioni negative sulle condizioni psicologiche dei bambini, i quali hanno subito con minore incidenza e gravità l'impatto diretto del virus, ma sono stati tra i più colpiti dall'impatto indiretto della pandemia. Secondo una recente indagine dell'American Health Association condotta su oltre duemila bambini e pubblicata sul *New York Times*, 1 soggetto su 5 ha manifestato sintomi depressivi e stato di infelicità per via della mancanza di relazione con i coetanei. Secondo un'altra ricerca pubblicata su *Psychology Today*, un periodo prolungato di desocializzazione risulta in un deficit dell'attenzione e della capacità di espressione; la stessa indagine ha stimato un incremento del 55% del tempo trascorso davanti ai dispositivi elettronici rispetto al periodo precedente il lockdown. Anche la chiusura delle scuole ha esercitato un forte impatto dal punto di vista sociale e

relazionale, in quanto la scuola costituisce il principale ambiente in cui le relazioni tra pari si sviluppano.

### COSA FARE?

Alla luce di tutto ciò, che cosa possono fare gli adulti per accompagnare i bambini in questa fase piena di incertezze? E come aiutarli quando sarà possibile far ritorno agli spazi quotidiani di socializzazione, tra cui la scuola?

**Aiutare a gestire le emozioni:** per i bambini a volte può risultare molto difficile riconoscere e dare voce alle proprie emozioni. Il genitore può aiutare il bambino mostrando un atteggiamento empatico e comprensivo, accogliendo tutte le sue emozioni, sia positive che negative, per consentirgli di contenerle, di sentirsi protetto e al sicuro. Se il bambino manifesta ansia e preoccupazione è importante non sminuire questi suoi stati d'animo dicendogli parole come "non ci pensare" o "non gli dar peso", poiché così facendo il bambino potrebbe sentirsi solo e non compreso. È inoltre importante essere coerenti: poiché il bambino, anche molto piccolo, assorbe le emozioni dei genitori, mostrarsi ansiosi o preoccupati, anche senza dirlo apertamente, equivale a trasmettergli queste emozioni, quando invece egli avrebbe bisogno di sentirsi rassicurato per poter riprendere le proprie abitudini.

**Ritagliarsi del tempo nella giornata per giocare insieme:** attraverso il gioco con un adulto il bambino impara più in fretta norme e modalità relazionali e si abitua a mediare tra i diversi modi di stare insieme. Il gioco, inoltre, è un ottimo modo per consolidare il profondo legame genitore-bambino.

**Riscoprire le attività all'aperto:** in questo recente periodo di lockdown molti bambini sono diventati più sedentari e sempre più dipendenti da tablet, tv e videogiochi. Oggi più che mai è di fondamentale importanza prevedere dei momenti nella giornata in cui il bambino possa incontrare, in sicurezza, amici e compagni di classe all'aperto, per attività meno sedentarie e per riscoprire nel gioco di gruppo il contatto con l'altro e il piacere di condividere momenti in compagnia.



**Dott.ssa CHIARA  
QUINTAVALLE**  
Psicologa,  
Collaboratrice  
*Artemisia Onlus*



# COME LA PANDEMIA DA COVID-19 *ha modificato il nostro equilibrio interiore?*

L'epidemia di Covid-19, arrivata come un "fulmine a ciel sereno" e che ha scosso il mondo intero in maniera traumatica, sta contribuendo a lasciare pericolosi strascichi per l'equilibrio psicofisico delle persone. È stato tutto improvviso: la notizia dell'esistenza del virus in Cina (forse sottaciuta al resto del mondo fino alla metà di gennaio); il suo inaspettato approdo in Europa (Italia e Spagna in primis); le vittime

che continuavano a salire giorno dopo giorno nonostante le flebili rassicurazioni da parte delle Autorità governative; la quarantena, che ha messo a dura prova la nostra anima e, non da meno, la recessione economica con cui abbiamo iniziato a fare i conti in maniera drammatica da maggio.

Tutti fattori che hanno scosso con veemenza l'equilibrio del nostro apparato psichico facendoci sprofondare nella tetra







dimensione della depressione. Certi soggetti, che già prima del Coronavirus soffrivano di episodi di attacchi di panico, si sono sfortunatamente aggravati, arrivando alla schizofrenia o persino al suicidio. Tanto era radicato nel loro cuore il male di vivere. Notiamo con amarezza di come i rapporti sociali, già precari a causa di una società fondata sull'individualismo e sull'esaltazione delle disuguaglianze, sono in preda ad una destrutturazione sia teorica (a livello di significato che esige un cambio di paradigma) che pratica (a livello di una nuova strutturazione politico-sociale).

Il distanziamento sociale, tanto inneggiato dai Governi di tutto il mondo, ha messo a nudo le fragilità della nostra società civile e invocando a "gran voce" il ripensamento della condizione antropologica dell'uomo del XXI secolo. Aver perso l'equilibrio originario, salvato in parte dalla forza della disperazione ad adattarsi al cambiamento, ha imposto una brusca inversione di marcia (regressione socio-economica) portandoci al ripiegamento interiore, e quindi, al momento dell'autoanalisi.

Forse oggi, più che in passato, è arrivato il momento di riflettere su noi stessi e sulle nostre vite, cercando di ricostruire una nuova identità che si apra alla ricchezza dell'intersoggettività. Molti hanno visto nell'epidemia un'occasione per riscoprire i valori della solidarietà e della cooperazione quasi del tutto smarriti nella frenesia della cieca quotidianità di ciascuno di noi. Il Covid-19 ci ha ricordato quanto siamo profondamente umani, deboli e rifugiati in tutto ciò che è superfluo e inutile ma, al contempo, ed è qui la svolta esistenziale, la terribile pandemia è diventata un monito per una rinnovata ricerca emozionale e di riscoperta della gioia della vita attraverso il contatto con la natura.

Già, quella stessa natura che, punendoci come una madre severa, ci lascia la possibilità di rimediare attraverso il rispetto del creato tanto a dura prova messo dalle attività scellerate dell'uomo. La stessa na-

tura mortificata e mistificata ci concede il perdono inebriando i nostri occhi con il suo sbocciare. Ne sono l'esempio lampante i mari parzialmente ripuliti, gli animali selvatici che corrono nelle strade delle grandi città, la riduzione dell'inquinamento (soprattutto in Cina e nelle popolose province di Wuhan e Shanghai) e le spiagge popolate da bellissime tartarughe che depongono le loro uova o da curiosi animali marini che scrutano quasi stupiti un mondo che credevano – ma solo inconsciamente – di aver perduto per sempre. Forse lo possiamo gridare con forza che l'altra faccia del Coronavirus è la bellezza del creato.

Il Covid-19 ha, quindi, rimesso in discussione tutto, provocando uno straniamento della vita quotidiana. Forse – a mio modo di vedere – è stata questa la più grande tragedia interiore dell'uomo. Ogni singolo gesto, anche il più semplice, viene rivestito di un significato esistenziale del tutto nuovo: quello della forma del "problema". Le nostre azioni, una qualsivoglia azione, devono fare i conti con il rispetto delle ordinanze, e quindi, col rispetto della vita altrui. Il concetto di "salute pubblica" è stato trascinato vorticosamente al centro della questione: "per uscire dovete usare le mascherine, disinfettare le mani e non creare assembramenti". Ecco, quando parlo di forma del "problema" mi riferisco a tutto ciò, ovvero alla categorizzazione di ogni azione e comportamento per il bene dello Stato e della "salute pubblica". Anche all'interno dello "spazio domestico" abbiamo dovuto fare i conti con un drastico cambio di abitudini: i rituali del cibo, della convivenza, dell'allevamento della prole (oppure, nel caso dei single, della anomica solitudine). La claustrofobia indotta ha spezzato ogni logica domestica proiettandoci in una realtà atipica e surreale.

Il Coronavirus ha optato per una rottura, una frattura radicale della vita: l'uomo si sente un "fuori posto", ma non come il filosofo di Platone, bensì come le "ossa di seppie" montaliane, che vagavano nel mare della vita. L'essere un fuori posto ha



**Mons. JEAN MARIE  
GERVAIS**

Prefetto Coadiutore  
del Capitolo Vaticano,  
Presidente  
dell'Associazione  
"Tota Pulchra"



# ARTEMISIA LAB<sup>®</sup>

**RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI**

## Artemisia Lab Studio Lancisi

è attivo il nuovo servizio di

### Tomografia Assiale Computerizzata (TC).

La Tomografia Assiale Computerizzata è un'indagine diagnostica utilizzata per lo studio di molteplici organi ed apparati e in particolare consente indagini di scelta per lo studio dell'apparato toraco-addominale, per lo scheletro, la colonna vertebrale, gli arti ed il cranio.



#### I TARGET DELLA METODICA SONO:

l'imaging oncologico in tutte le sue indicazioni in fase di prevenzione e/o stadiazione.

la colonscopia virtuale per lo studio dell'intestino.

il Dentascan che mediante un software dedicato consente lo studio delle arcate dentarie, fornendo un supporto imprescindibile alla pianificazione terapeutica e chirurgica dell'apparato dentale.

lo studio dell'apparato locomotore con ricostruzioni 3D e di Volume Rendering.

**PRESSO ARTEMISIA LAB STUDIO LANCISI**  
**Via G. M. Lancisi, 31 - Policlinico**



certificazione ISO 9001

Per informazioni e prenotazioni

**06 44 088**

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



Artemisia Lab Studio Lancisi



certamente contribuito a destabilizzare l'equilibrio psichico dell'uomo che, non trovando riposo nemmeno in sé stesso, si è aggrappato con forza alla forza della vita. Eppure la morte, il dolore e la paura possono essere occasioni per una rinascita, per un nuovo impegno ontologico nel mondo. Forse, per riscoprirci migliori, è necessario passare tra le fiamme ardenti del nichilismo, di quel luogo oscuro in cui la sola e unica norma è l'assenza di norma, ossia la mancanza di discernimento tra cosa è bene e cosa è male.

Sono convinto che serva una vera e propria revisione della vita. Dobbiamo leggere quanto stiamo vivendo con gli occhi della fede: il Vaticano II ci sprona a tendere l'orecchio alla voce di Dio che parla attraverso gli avvenimenti e i fatti umani (*Gaudium et Spes*, 4). Il Santo Padre ci sta esortando a leggere i segni dei tempi, che ci dicono che ci troviamo dinanzi ad una sorta di bivio o di *krisis*, quello della reazione del cuore o dell'ammutinamento dello spirito. Dobbiamo abbracciare la "logica salvifica" del Vangelo e farci carico

della sofferenza dei nostri fratelli.

L'emergenza ci offre l'opportunità di mostrare il volto bello di una Chiesa al servizio dei nostri fratelli che soffrono le piaghe della vita. Una Chiesa consapevole di essere Popolo di Dio in cammino (*Lumen Gentium*, 9) e capace di affrontare con coraggio le sfide presenti, riponendo la propria speranza in Cristo Gesù, tanto nel tempo presente quanto per il futuro. Dobbiamo reagire facendo nostro l'invito di papa Francesco: «Non possiamo permetterci di scrivere la storia presente e futura voltando le spalle alla sofferenza di tanti. Questa epidemia potrà essere vinta solo con gli anticorpi della solidarietà e della reciproca collaborazione». Un cambio di paradigma porta con sé una rivoluzione a livello societario e identitario: quale occasione per riscoprirci individui migliori? Quale occasione per difendere il futuro della natura umana? Quale occasione per dare un significato del tutto nuovo a quel "principio di responsabilità" tanto dibattuto per tutto il '900?



# La tempesta perfetta è quella DEL CAMBIAMENTO

*Quello che incontriamo nella nostra vita non sempre lo abbiamo cercato, tuttavia il modo migliore per affrontarlo è usarlo per migliorare.*

**R**estare centrato, trova il tuo centro, hai fatto centro, sei fuori centro, sentirti al centro. Modi di dire. La Programmazione Neurolinguistica insegna che le parole sono molto di più di un insieme di segni che il cervello assembla, molto di più. Le parole, sono neurolinguistica, trigger emozionali, attivano connessioni. Il significato completo che attribuiamo a esse deriva dalle esperienze emozionali che riconducono in memoria, che hanno per noi un valore unico e pertanto una collocazione speciale nel nostro archivio mentale.

Sulla base di questo diventa ancora più importante, nel momento in cui ci poniamo obiettivi, valutare bene le parole e le espressioni con cui li definiamo e li descriviamo, questo è il primo passo: capacità di esprimere obiettivi ben formulati.

Quali sono i buoni criteri per definire il tuo obiettivo, dunque?

**1.** Esprimerlo con una formula positiva. È vero che il più delle volte quando vogliamo qualcosa è per allontanarci da qualcos'altro che ci crea fastidio, disagio e insofferenza, tuttavia focalizzarsi su quello da cui vogliamo allontanarci, quindi dallo stato negativo, crea emozioni depotenzianti. Meglio concentrarsi su ciò che vogliamo raggiungere. Non diremmo mai al tassista: "Non voglio andare in stazione", diciamo invece: "Voglio andare in aeroporto".

**2.** Definirlo in modo specifico, quantificandolo e contestualizzandolo, per far sì che sia pianificabile. Quindi dire: "Voglio nuotare spesso" piuttosto che dire: "Voglio nuotare 3 volte la settimana per due ore" fa la differenza. Nel primo caso la vaghezza la-



**Dr.ssa TERESA  
BURZIGOTTI**

NLC master coach  
e trainer,  
programmattrice  
neurolinguistica  
e wingwave coach,  
fondatrice della Otto Deit  
Akademie  
e del centro italiano  
Wingwave®,  
membro dell'equipe  
del servizio "Coesione"  
*Artemisia Onlus*

scia aperte molte indeterminazioni, nel secondo la precisione mette in moto la pianificazione all'azione.

**3.** Misurarla concretamente durante il processo di raggiungimento crea una traccia concreta del suo sviluppo e della sua consistenza

**4.** L'obiettivo attraente sarà più attuabile di quello più raggiungibile e tuttavia meno piacevole e bello.

**5.** Un obiettivo realistico è importante che lo sia in modo soggettivo e riferito alla persona e al ruolo. Per qualcuno è un obiettivo realistico correre i 100 metri piani in 9"58 (Usain Bolt a Berlino il 16 agosto 2009) per qualcun altro è un obiettivo realistico jogging al parco per un'ora di attività motoria.

**6.** Inoltre una scadenza temporale aiuta a misurarsi concretamente con gli obiettivi. Infatti dire lo farò è diverso da dire lo faccio entro il 16 ottobre per esempio, nel primo







caso potrei rimandare all'infinito nel secondo caso mi trovo a confrontarmi con una scadenza.

Questo sistema velocemente descritto si chiama SMART ed è noto anche nel mondo del business come "formula magica" per trasformare un progetto in obiettivo.

Il lavoro sugli obiettivi, tuttavia, è molto più complesso di quanto io possa descrivere in questo articolo. Al Centro Italiano wingwave® abbiamo per esempio, creato una formazione specifica per lavorare sugli obiettivi che ha il nome di "Obiettivi Innovation Camp"<sup>1</sup>.

Che succede infatti se tu hai i tuoi bellissimi obiettivi e poi un'emergenza come quella occorsa recentemente con il lockdown stravolge i tuoi piani insieme alle tue abitudini?

Con il progetto pro bono "Siamo Vicini Senza Frontiere"<sup>2</sup> e insieme a un pool di Coach volontari, il Centro Italiano wingwave®, in questo periodo di restrizioni, ha voluto portare aiuto a numerose persone con il Coaching gratuito.

Una delle tematiche riscontrate dai Coach volontari è stata, per esempio, la perdita di controllo sui propri obiettivi. Le persone che si sono affidate al Coaching hanno spesso espresso la necessità di ricentrarsi, di ristabilire i loro propositi, in mezzo alle forti pressioni dell'imprevedibile tempesta che ha investito il mondo.

Pensiamo per esempio alla formazione e a tutte le attività che si sono trasferite online, spesso in case piccole, con la presenza di bambini e familiari, con difficoltà a crearsi uno spazio privato. L'incertezza, il disorientamento e lo stress da paura, sono stati altri fattori importanti di defocalizzazione.

Continuare a credere nella propria crescita e permettersi di avere obiettivi personali e professionali è estremamente difficile, quando il timore più grande riguarda la sopravvivenza e chiedere di più sembra troppo.

Proprio con la consapevolezza della complessità nel tenere la rotta degli obiettivi, che spesso navigano in acque tempestose, il nostro concetto base di "Obiettivi Innovation Camp" è una formula di coinvolgimento su diversi livelli della mente. Il senso di sicurezza e la chiarezza personale, il co-

raggio e la forza di portare avanti la propria realizzazione attraverso obiettivi di crescita possono essere stimolati in un vero e proprio training che va dalla meditazione guidata, alla mappatura degli obiettivi all'interno dell'"Albero della Vita", fino all'uso della tecnologia per allenare la mente a focalizzarsi in modo naturale, eliminando stress e attivatori di auto sabotaggio.

Capita infatti, come a una mia cliente che in questo articolo chiamo Paola, che si trovi, proprio nel momento della promozione, con una caduta improvvisa della motivazione verso un lavoro che ha sempre amato. Un buon Coaching con il wingwave®<sup>3</sup> fa emergere una componente della storia familiare, in cui già da bambina i suoi successi non dovevano mai superare quelli della sorella.

Oppure Carla, (nome fittizio) che non riesce più a lavorare online e a partecipare ai meeting del suo team. Il Coaching rileva la sua convinzione che le situazioni si possano gestire solo in presenza. Qui aiuta un buon training sulla comunicazione verbale, non verbale e para verbale, e sulle espressioni facciali così da sentirsi consapevolmente coinvolta nell'interazione con il team.

Poi abbiamo Piero, che è abituato allo sport giornaliero e non riesce a controllare la sua energia in casa durante il lockdown. Allora porta molto stress in famiglia, movimenti scattosi, interruzioni continue e nervosismo. Per lui è una buona occasione tramite il wingwave® online di imparare la resilienza, e la gestione del proprio stato emozionale, una volta constatato che un allenamento sportivo in casa aveva portato pochi miglioramenti.

Il nostro cervello dunque, funziona sempre con delle finalità, anche durante il sonno ristoratore e riparatore che ricostruisce le basi della nostra salute.

E per chiudere con il consueto consiglio della Coach, è bene che tu sia consapevole dei tuoi obiettivi e che tu ne sia responsabile. È ottimo se hai gli strumenti per definirli in modo da esserne padrone, pianificarli e monitorarli per raggiungerli. Fantastico è ancor di più se ogni tanto riesci a dimenticartene affidandoli alle grandi mani generose dell'Universo.

<sup>1</sup> Il corso di formazione "Obiettivi Innovation Camp" è un training originale scritto da Teresa Burzigotti, NLC Master Coach e Trainer e Fondatrice del Centro Italiano wingwave® e Daniela Cevenini, Formatrice e Coach e Vice-presidente AIF ER

<sup>2</sup> Siamo Vicini Senza Frontiere è un'azione di volontariato internazionale fondata da Teresa Burzigotti che ha coinvolto un gruppo di Coach del Centro Italiano wingwave® per aiutare le persone durante il lockdown a riattivarsi, riconquistare positività e intraprendere azioni sensate per sentirsi più in equilibrio.

<sup>3</sup> Wingwave® è un metodo di Coaching, con procedura brevettata, certificato TÜV e ISO 29993 a livello internazionale, nato ad Amburgo dal genio di due psicologi e psicoterapeuti tedeschi, Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund, autori di numerose pubblicazioni e metodi di Coaching efficaci. Il wingwave® è l'unico Coaching fondato sulla ricerca scientifica diretta. L'impegno dei creatori per la ricerca scientifica ha dato vita all'Associazione NLC, che promuove studi e ricerche nelle migliori università tedesche per garantire la qualità del Coaching.

Associazione



# ARTEMISIA Onlus

## I NOSTRI SERVIZI GRATUITI



*coesione*

CON NOI E DOPO DI NOI



L'ISOLA che C'È



UN'EQUIPE DI PROFESSIONISTI PER COSTITUIRE, SUPPORTARE E MANTENERE SANA LA FAMIGLIA; CONTRO TUTTE LE FORME DI CRISI E DI VIOLENZA; A SOSTEGNO DELLE VITTIME DI STALKING, MOBBING E BULLISMO

UN'INIZIATIVA CON L'OBIETTIVO DI OFFRIRE CONSULENZA MEDICA, LEGALE E PSICOSOCIALE ALLE FAMIGLIE CON FIGLI DISABILI NON AUTONOMI

UN'EQUIPE DI ESPERTI PER ASSISTERE BAMBINI E ADOLESCENTI NEL LORO PERCORSO EVOLUTIVO, PSICO-SOCIALE E COGNITIVO.

un servizio di consulenza e di accompagnamento al percorso didattico, che fornisca un valido supporto nell'affrontare e superare difficoltà cognitive, di concentrazione, relazionali, affettive ed anche fragilità emotive, vulnerabilità psico-comportamentali e disturbi dell'umore.

*Per la VITA, a sostegno  
della FAMIGLIA*

CONTATTACI 24 ore su 24

NUMERO VERDE

**800 967 510**

La nostra associazione è dedicata alla tutela  
e all'assistenza dei più fragili

## ATTIVITÀ SANITARIE GRATUITE - giornate di prevenzione

L'Associazione organizza, da molti anni, numerose giornate di assistenza sanitaria gratuita, rivolte in particolare alla prevenzione oncologica. Un dato significativo è rappresentato, ad esempio, dalle giornate dedicate alle donne nell'anno 2017, in occasione delle quali sono stati eseguiti oltre 1000 PAP TEST

Non solo prevenzione per la donna, ma per tutta la Famiglia:



**OTTOBRE**

*Festa d'autunno*

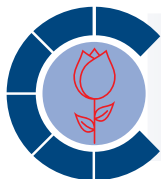
giornata di prevenzione gratuita dedicata ai bambini con consulenze specialistiche e voucher per tampone faringeo.



**2 OTTOBRE**

*Festa dei Nonni*

giornata di prevenzione con visite mediche gratuite per gli anziani.



**8 MARZO**

*Festa della Donna*

giornata di prevenzione gratuita per prevenire il tumore al collo dell'utero con pap test.



**19 MARZO**

*Festa del Papà*

giornata di prevenzione delle malattie cardiovascolari con elettrocardiogramma gratuito.



**MAGGIO**

*Festa della Mamma*

giornata di prevenzione del tumore al collo dell'utero con pap test gratuito.



**GIUGNO**

*Festa d'estate*

giornata di prevenzione dermatologica pediatrica con visita gratuita.

# *Inflammatione cronica,* curarsi si può





**A**bbiamo tutti imparato, purtroppo, che un'alterata funzione immunitaria può portare a gravi malattie. Non solo è dannosa una scarsa risposta immunitaria alle infezioni ma anche una risposta eccessiva, come nel caso della Covid 19. Spesso la funzione alterata dell'apparato immunitario è causata da malattie preesistenti ma può anche essere collegata a uno stato di infiammazione cronica generale e aspecifica, anche di basso grado, che ha già causato disturbi e disfunzioni che ancora non sono una malattia, pur peggiorandoci la qualità di vita (p.e. insonnia, tachicardia, difficoltà digestive). Conoscere lo stato di infiammazione cronica e curarlo vuol dire sentirsi meglio, funzionare meglio, ammalarsi meno.

## LO STATO DI INFIAMMAZIONE CRONICA

### Cosa è?

È uno stato permanentemente alterato di composizione corporea e funzionamento dell'intero organismo, tra cui l'apparato immunitario.

### Cosa succede in uno stato di infiammazione cronica?

Nell'infiammazione cronica sono presenti:

- catabolismo proteico, cioè perdita di massa magra (muscoli, ossa, visceri)
- alterazione dell'equilibrio idrico, cioè ritenzione idrica nel tessuto connettivo (aumento dell'acqua extracellulare e diminuzione dell'acqua intracellulare)
- alterazione dell'equilibrio acido-base, cioè accumulo di sostanze tossiche acide nel connettivo (carenza sistemi minerali tampone)
- alterazione del ritmo circadiano, cioè alterazioni delle secrezioni ormonali, dell'apparato nervoso autonomo, del sonno, ecc. (sovrvertimento del ritmo giorno/notte)
- alterazione del metabolismo basale, cioè rallentamento nella produzione di energia e quindi delle funzioni vitali (deposizione di grasso ectopico e distruzione della massa magra)

Queste alterazioni comportano il progressivo peggioramento della qualità di vita (insorgenza dei MUS), la perdita della salute, l'insorgenza di malattie.

### Cosa sono i MUS?

I MUS (Medically Unexplained Symptoms) sono sintomi che ancora non sono segno di una qualche malattia in atto ma che, se perdurano, la possono causare. I MUS sono ora codificati a livello interna-

zionale e, in sintesi, sono quei sintomi che una volta erano definiti "psicosomatici": stanchezza cronica, problemi digestivi, colon irritabile, stitichezza, dolori continui, insonnia, risvegli notturni, apatia, difficoltà a concentrarsi, variazioni di umore, senso di solitudine e malinconia, alterazioni dell'appetito, tendenza a isolarsi, sensi di colpa ingiustificati, ansia, ecc.ecc.

### Posso misurare e monitorare lo stato di infiammazione cronica?

Oggi è possibile misurare un iniziale stato infiammatorio cronico ancora prima che si instaurino alterazioni delle comuni analisi del sangue o inizi una malattia.

### Come lo misuro?

Lo stato infiammatorio cronico si misura con tre test rapidi e non invasivi: BIA-ACC (impedenziometria), PPG stress flow (pletismografia multicanale), TomEEX (tomografia extracellulare).

### Posso curarlo?

Studi degli ultimi decenni e analisi statistiche su grandi numeri di pazienti hanno dimostrato che lo stato infiammatorio cronico può essere curato con successo, anche in malattie gravi.

### Come lo curo?

La terapia si avvale di schemi nutrizionali, integrati da esercizi respiratori e allenamento fisico; il tutto è personalizzato in base alle caratteristiche neuropsicofisiche della persona, ottenute dai test di misurazione sopra menzionati. Il trattamento con CEMP EBS, riequilibrando e migliorando il funzionamento globale dell'organismo, completa e potenzia ulteriormente le terapie precedenti..



**CARLA LENDARO**  
Medico Chirurgo,  
Psiconeuroimmunologo



# La nutrigenetica, dove corredo genetico e alimentazione si incontrano

**S**esso si considera la branca della nutrizione clinica come un luogo scientifico in cui ci si limita a elaborare un piano nutrizionale sulla base di comorbidità, cultura, età, etc.. In realtà, il professionista medico o nutrizionista si trova sovente ad avere a che fare con le molecole tanto quanto le calorie: i nutrienti sono infatti in grado di interagire con meccanismi molecolari e modulare le funzioni fisiologiche all'interno del nostro organismo, il quale è unico e irripetibile in virtù del corredo genetico (DNA) e delle sue modificazioni epigenetiche. Quest'ultime costituiscono un filone scientifico noto come epigenetica, rappresentato dalle modificazioni del DNA ereditabili ma non dettate da alterazioni della sequenza dei nucleotidi che lo compongono, note anche come polimorfismi. Sintetizzando, si tratta di modifiche del fenotipo senza che vi siano alterazioni del genotipo. Esempi validi sono le acetilazioni, le metilazioni, la fosforila-

zione o l'ubiquitinazione del DNA o degli istoni (proteine basiche costituenti la cromatina). Reazioni di questo tipo si possono verificare in risposta a stimoli esogeni, dettati dall'ambiente che ci circonda: clima e alimentazione sono probabilmente i primi *driver* del cambiamento adattativo che le cellule corporee effettuano, come pure l'esercizio fisico e uno stile di vita che rispetti il ritmo circadiano (sonno/veglia), riassunti in figura 1. Tali modifiche possono essere di tipo fisiologico, come fanno ad esempio i neuroni per l'apprendimento e la memoria, oppure di tipo patologico come nel caso delle patologie tumorali, metaboliche o mentali.

La nutrigenetica, luogo di incontro tra la nutrizione e la genetica, è intimamente connessa con la nutrigenomica. I due concetti si distinguono tra loro sulla base delle interazioni (vicendevoli) tra geni e nutrienti: la nutrigenomica descrive gli effetti dei nutrienti sull'espressione genica, mentre la va-



**Dr. ANTONIO  
DI MAURO**

Biologo Nutrizionista,  
PhD in Endocrinologia  
e Malattie Metaboliche,  
UOC Endocrinologia  
e Diabetologia  
Università Campus  
Bio-Medico di Roma,  
Nutrizione Clinica  
*Artemisia Lab*





Figura 1 – stimoli esogeni ed epigenetica  
[Healthylifecapetown.co.za]

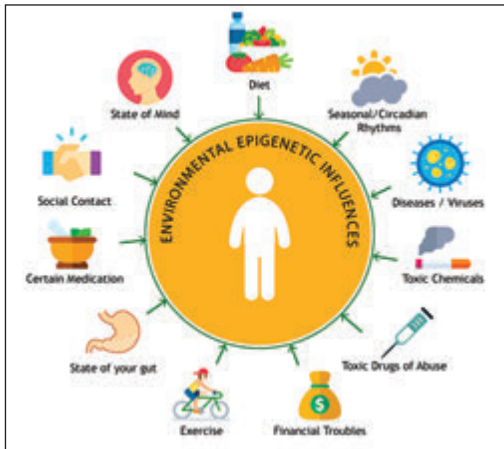
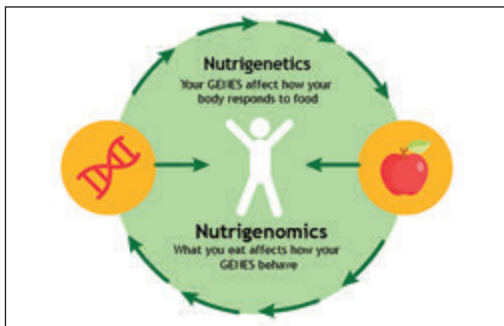


Figura 2 – rapporti vicendevoli tra nutrigenetica e nutrigenomica. [Healthylifecapetown.co.za]



rietà di risposte geniche ai nutrienti e ai vari componenti degli alimenti è nota come nutrigenetica, come riassunto in figura 2.

Le variazioni genetiche modulano i meccanismi di tolleranza ai vari alimenti di altrettante categorie (cereali, legumi, prodotti lattiero-caseari, verdure, ortaggi, frutta a guscio, etc.), sollevando la necessità di un'alimentazione individualizzata sulla base di test clinici diagnostici.

La disponibilità di test clinici validati rappresenta pertanto un'esigenza contemporanea di qualsiasi struttura sanitaria che si occupi di nutrizione clinica, specialmente se la si considera alla luce di specifiche esigenze nutrizionali, sia da un punto di vista preventivo che terapeutico, derivanti da un profilo genetico altamente soggettivo che può modulare l'assorbimento, il metabolismo e il sito di azione dei nutrienti. Per fare un esempio dietetico pratico, può esistere un soggetto che non tolleri in alcun modo le fragole

ma possa gestire benissimo le arachidi e viceversa. Una volta valutata la predisposizione o l'esistenza di stati patologici da diagnosticare oppure diagnosticati, il medico o nutrizionista potrà strutturare l'alimentazione più consona alle caratteristiche individuali.

I più moderni test disponibili oggi sono infatti in grado di rilevare polimorfismi a carico di diversi organi e apparati:

- Gastrointestinale: metabolismo del lattosio e del glutine;
- Cardiovascolare: metabolismo lipidico e rischio cardiovascolare, incluso il metabolismo dei folati;
- Endocrino-metabolico: metabolismo degli zuccheri e rischio di sviluppare obesità e/o diabete di tipo 2;
- Immunitario: dismetabolismo vitaminico e minerale e rischio di sviluppare patologie autoimmuni o infezioni acute;
- Riproduttore: analisi di polimorfismi che predispongono a malattie metaboliche, difetti del tubo neurale, sindrome dell'ovaio policistico, metabolismo dei folati.

Una ulteriore distinzione può essere effettuata sulla base dell'età:

- Pediatrico: analisi della predisposizione a malattie metaboliche e del metabolismo vitaminico;
- Geriatrico: analisi del rischio cardiovascolare, valutazione dello status cognitivo, valutazione della funzionalità immunitaria;
- Antiaging: funzionalità dei telomeri, ricambio cellulare cutaneo.

La branca di Nutrizione Clinica di ArtemisiaLab è all'avanguardia nella nutrigenetica, in grado di fornire report diagnostici di importanza per il professionista che si occuperà di delineare l'approccio nutrizionale più valido per ciascun individuo.

### BIBLIOGRAFIA

- Farhud DD et al. Nutrigenomics and Nutrigenetics. Iran J Public Health 2010;39(4): 1-14.
- Fenech M et al. Nutrigenetics and Nutrigenomics: Viewpoints on the Current Status and Applications in Nutrition Research and Practice. J Nutrigenet Nutrigenomics 2011;4(2): 69-89.
- Fenech M. Dietary Reference Values of Individual Micronutrient and Nutriomes for Genome Damage Prevention: Current Status and a Road Map to the Future. Am J Clin Nutr 2010;91(5): 1438S-1454S.
- Floris M et al. Direct-to-Consumer Nutrigenetics Testing: An Overview. Nutrients 2020;12(2): 566.



# La sessualità è una scienza

Professore, ci racconti i punti salienti della sua vita, dalle “origini” ad oggi.

«Nasco a Milano, di fronte al Castello Sforzesco, da genitori milanesi. Tuttavia tre dei miei nonni erano lucani e calabresi. Il sangue meridionale scorre quindi nelle mie vene ben più di quello lombardo, alla cui cultura però sono molto legato. Non avevo ancora finito le elementari che ho seguito mio padre a Roma, ai tempi era Ordinario di letteratura francese in Bocconi. A Roma, facendo l'interno di Fisiologia durante gli studi di Medicina, ho conosciuto e poi sposato una mia collega, Susanna Dolci, che ora è Professoressa di Anatomia all'Università di Roma Tor Vergata, e che mi ha dato due figli, Tommaso e Benedetto».

Possiamo affermare che grazie a lei la sessuologia ha acquisito una veste sempre più scientifica?

«Sì, posso dire che è anche grazie a me, se pian piano la medicina della sessualità è uscita dai talk show e dalle rarefatte atmosfere degli psicologi non sempre capaci di applicare il metodo scientifico allo studio della sessualità. Ma anche grazie a chi insieme a me ha sempre creduto alla sessuologia come scienza. Una sessuologia basata quindi sulle evidenze e non più sulle opinioni».

Ci parli dei suoi insegnamenti: anche in questo è stato antesignano.

«Sono medico specialista in endocrinologia e andrologia, e sono stato il primo in Italia a insegnare ufficialmente la Medicina della Sessualità nell'Università italiana prima all'Aquila e ora da alcuni anni, in qualità di Professore di Prima Fascia, presso il Dipartimento di Medicina dei Sistemi dell'Università di Roma Tor Vergata».

Accanto all'insegnamento è molto at-

tivo nelle società scientifiche italiane e internazionali.

«In effetti amo definirmi anche un “organizzatore”. Per la SIE - Società Italiana di Endocrinologia sono stato Segretario generale, per due mandati consecutivi. Sino al 2016 ho ricoperto il ruolo di Presidente della SIAMS - Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità. Per l'*International Society for Sexual Medicine* - per la quale ho insegnato per anni al *St. Catherine College di Oxford* (UK) - sono stato membro del Board of Directors e per la *European Academy of Andrology* sono chairman dell'*Educational Committee*.

Infine, gli Accademici della Accademia Italiana della Salute della Coppia - organo di riferimento culturale e scientifico a disposizione delle Istituzioni per garantire la massima scientificità sul tema della salute sessuale e riproduttiva - mi hanno eletto loro Presidente».

Il suo curriculum scientifico è particolare, ci racconta di cosa si è occupato negli anni?

«Ho fatto il biologo molecolare lavorando, in Italia e a Bethesda, Maryland, (USA), sul recettore nucleare dell'ormone tiroideo; poi ho lavorato come clinico e ricercatore in endocrinologia e medicina della sessualità, e ho definito la “Pseudo-pseudo pubertà precoce”. Ho studiato le parafilie, il transessualismo e l'omofobia. Mi sono occupato dell'eiaculazione precoce, scoprendo le cause non psicologiche - prostatiche e ormonali, come l'ipertiroidismo - di quello che è il disturbo sessuale maschile più frequente.

Ho ridefinito la classificazione della disfunzione erettile e di climaterio introducendo il concetto di impotenza subclinica e di “*couplepause*”, rispettivamente.

Mi sono dedicato all'ormone maschile per



**Prof. EMMANUELE A. JANNINI**

Specialista andrologo e Professore di Endocrinologia e Sessuologia Medica Università degli Studi di Roma Tor Vergata





eccellenza, il testosterone, dimostrandone le correlazioni con l'attività sessuale».

Per tutto questo lei infatti è tra i più citati nel campo della Sessuologia Medica dalla letteratura scientifica internazionale, ed è entrato così nel prestigioso elenco dei Top Italian Scientists. Ma anche sui Media la vediamo spesso, da cosa nasce questa particolare attenzione alla comunicazione e divulgazione scientifica?

«Sì, oltre agli inviti a tenere relazioni presso Università e congressi scientifici di tutto il mondo, frequento i Media: tv, periodici, quotidiani e sempre più anche il Web. Forse dialogando e ascoltando le storie dei miei pazienti ho imparato a raccontare e quindi a divulgare la scienza sessuologica.

Da molti anni poi ho una rubrica nel programma televisivo *Superquark* intitolata "Questione di Ormoni" e un appuntamento mensile coi lettori sul periodico "OK Salute & Benessere" con articoli dedicati alla sessualità».

Per i suoi studi è noto anche all'estero.

«Sì, soprattutto per le mie ricerche sul piacere sessuale patologico - l'eiaculazione precoce - o fisiologico: il famoso "punto G" femminile che ho rinominato "Complesso Clitorio-Uretero-Vaginale".

Ma anche per i miei studi di anatomia e ima-

ging, un esempio è il settimanale londinese *New Scientist* che mi mise tra i personaggi dell'anno chiosando «*The joy of the G spot*». Recentemente *Discovery Channel* ha dedicato un intero documentario, che poi ha tradotto e distribuito in tutto il mondo, ai miei studi sulla fisiologia del piacere femminile».

È evidente il suo gusto per la scrittura, ci parli delle sue pubblicazioni.

«Con i Professori Lenzi e Maggi abbiamo pubblicato proprio quest'anno (nel 2017, ndr) per EDRA Sessuologia medica: il primo Trattato di Psicosessuologia, Medicina della Sessualità, Salute della Coppia; per Springer, il trattato *Premature Ejaculation*, e per le Istituzioni Salute della Coppia: Libro Bianco sull'Assistenza in Andrologia e Medicina della Sessualità in Italia. Inoltre svolgo il ruolo di *Editor-in-Chief* della serie internazionale di libri pubblicata da Springer-Nature: *Trends in Andrology and Sexual Medicine*».

E non mancano le opere volte a divulgare le scoperte scientifiche in materia di sessualità.

«Sì, due volumi mi hanno fatto conoscere al grande pubblico: *La scienza dell'amore* con Giovanni Carrada, per Baldini & Castoldi nel 2000 e *Il sesso guarito* per Sperling & Kupfer, nel 1997, antesignano dell'ormai popolarissima "Medicina Narrativa"».



# ARTEMISIA LAB<sup>®</sup>

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI



## *Sindrome dell'occhio secco*

***Affidati a noi!***

**INNOVAZIONE IN DIAGNOSI E CURA**  
nelle disfunzioni del film lacrimale

La sindrome da disfunzione del film lacrimale è molto diffusa: in Italia ne soffre il 25% della popolazione generale e nei portatori di lenti a contatto la percentuale di coloro che soffrono di occhio secco è del 50%.

Le attività di smartworking, che prevedono un maggior numero di ore davanti a computer, tablet e cellulari, possono non solo causare problemi alla vista, ma alterare sensibilmente la produzione di film lacrimale.

Affidati ai nostri specialisti per un approccio di diagnosi e cura innovativo a queste problematiche oculari.

**ARTEMISIA LAB ALESSANDRIA**  
**Via Piave, 76 - Zona Piazza Fiume**

Per informazioni e prenotazioni

**06 42 100**

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

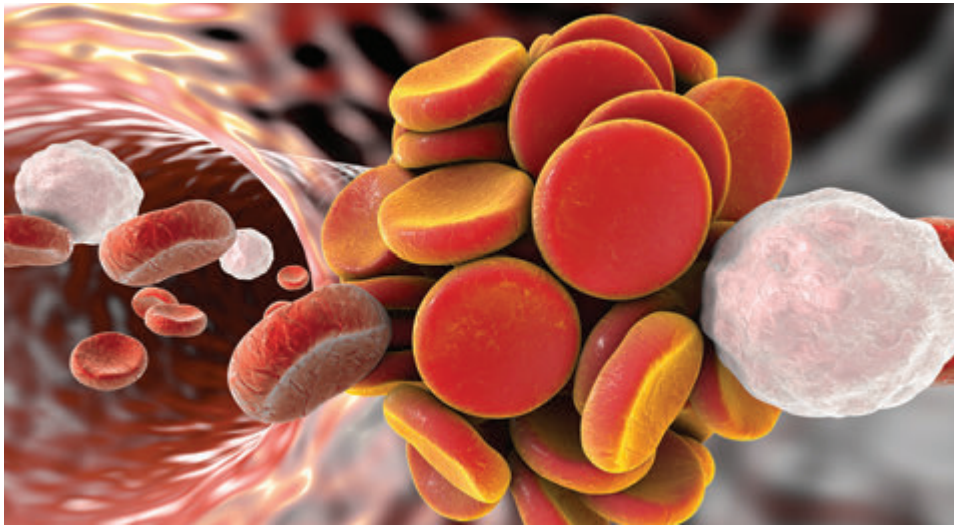
 Artemisia Lab Alessandria

# ENDOVASCULAR

## treatment of proximal acute deep vein thrombosis

Danese M<sup>1</sup>, MD; Coscarella C<sup>1</sup>, MD; Ferrer C<sup>1</sup>, MD, PhD; Vagnarelli S<sup>2</sup>, MD; Giudice R, MD<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Vascular Surgery Unit, San Giovanni-Addolorata Hospital, Rome. <sup>2</sup>Interventional Radiology, San Giovanni-Addolorata Hospital, Rome.



### Introduction

Acute deep vein thrombosis (DVT) has been recognized for many years, however treatment strategies have always been controversial. Recent guidelines stated that the only acceptable therapy is administration of oral anticoagulant. In addition about 50% of patients develop post thrombotic syndrome (PTS) after DVT. In particular, a proximal DVT represents one of the most important negative predictors of PTS.

Recent evidences demonstrated that thrombolysis and endovascular thrombectomy increases the patency of veins and reduces the incidence of PTS following DVT by a third.

### Methods

A total of 22 patients (12 females, mean age 46,7 years) with acute ilio-femoral DVT were treated between 2016 and 2018 with mechanical endovascular thrombectomy device associated with local pharmacological thrombolysis. All patients underwent elective treatment within 14

days from first symptom occurrence. Out of the 22 patients included in the study, 18 were unilateral, the remaining 4 were bilateral. No patients reported any post-operative major complication.

### Results

Technical success, intended as complete or partial vein revascularization, was 100%. Out of the 22 patients, 19 patients treated within 6 days from symptoms onset reported a total immediate revascularization and complete symptoms resolution at a mean follow-up of 24 months. None of them reported any symptoms of PTS. The remaining 3 subjects treated after 6 days from symptoms onset had a PTS. The Kaplan-Meier estimate of freedom from PTS was 86,3% at 24 months.

### Conclusion

The earlier is the treatment with mechanical thrombectomy and local thrombolysis, the higher is the possibility to have a complete thrombosis resolution without late PTS or recurrences.

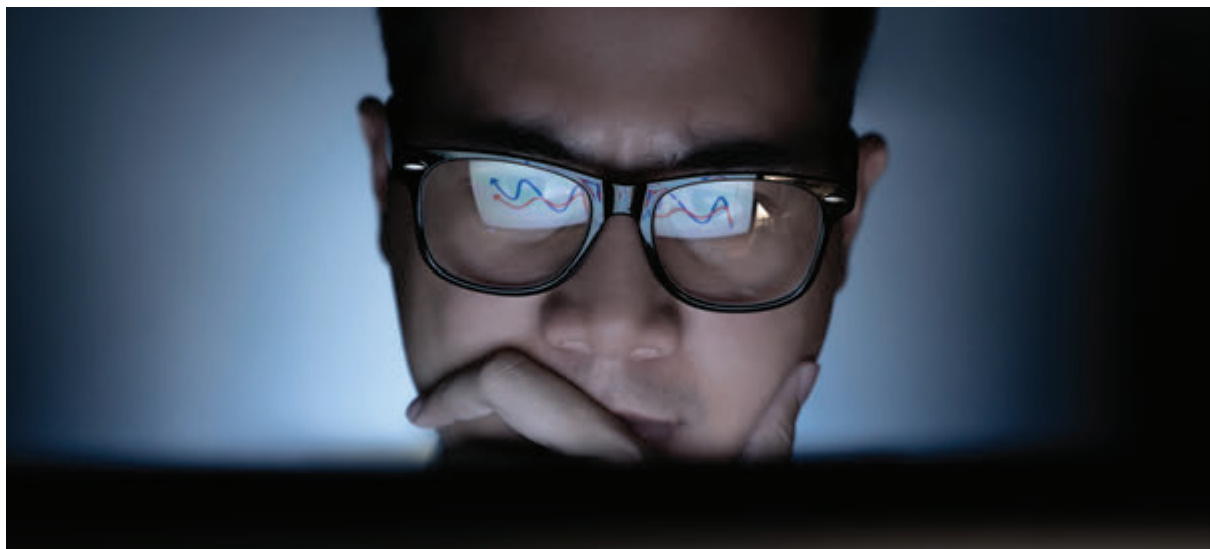


**Prof. MASSIMO DANESE**

Specialista in Chirurgia Vascolare-Generale, Chirurgo Vascolare, Dirigente Responsabile Azienda Ospedale San Giovanni Addolorata  
Presidente SIFCS Società Italiana di Flebologia Clinica e Sperimentale



# ERGOFTALMOLOGIA: *la scienza del domani*



**N**ell'era della rivoluzione tecnologica e delle innovazioni tecniche è aumentata la sensibilità e l'attenzione nei confronti dell'interazione uomo-macchine complesse. Sicuramente il sistema anatomico maggiormente impegnato nel contatto con i sistemi audiovisivi (anche telefonini e Aidv, schermi video e computer) è l'apparato oculare. È stato considerato (con una stima per difetto) che oltre un miliardo di persone lavorano e giocano con computer e telefonini. L'Organizzazione mondiale della Sanità asserisce in maniera quasi dogmatica che il computer da solo è sostanzialmente innocuo e da esso non deriva nessuna patologia, se non dalla concomitanza di altre variabili contestuali e contingenti come può essere il microclima o ergonomie ambientali anormale o alterate. Dello stesso tenore sono le linee guida della medicina del lavoro, che tendono a monitorare il fenomeno negli ambienti di lavoro. Quest'ultima riconosce la sindrome asteno-peica (o di affaticamento oculare) come unica



**Dott. GIANPIERO  
COVELLI**  
Medico oculista

patologia oculistica risaliente dall'utilizzo degli schermi con l'accettazione dello status di sindrome, e non di malattia della astenopia. Secondo il mio parere, invece, c'è stata una cristallizzazione di questi orientamenti che sono forse un po' datati ed obsoleti. Infatti, alla luce delle nuove acquisizioni della clinica oculistica, in materia abbiamo potuto osservare come vi siano delle patologie oculistiche da "tecno stress" che sono decisamente emergenti, come le varie le sindromi congiuntivali che potremmo addirittura definire da "computer" come entità nosologiche ben definite e separate. Queste infatti si concretizzano in forme congiuntivali croniche o cronici allergiche a prevalenza statistica endo-ambientale. È stato riscontrato in più di un'occasione e in più di un paziente una anomalia del film lacrimale che esita in un occhio secco minore. Il Dry eye, anche minore e sfumato, è una delle patologie emergenti della clinica oculistica e si sono versati fiumi di inchiostro su esso. Pensiamo quanto può essere importante prevenire,







curare e monitorare tale fenomeno in considerazione sia dei tanti portatori di lenti a contatto che dei tanti operati del segmento anteriore dove vi sono delle manipolazioni della cornea e del film lacrimale. Importante perché queste “popolazioni” generalmente si devono reinserire in quei contesti lavorativi ad alta complessità tecnologica dove si sommano, si potenziano e si incrociano i vari stimoli stressogeni a carico dell'apparato oculare. Pensando alla ergo-oftalmologia, non possiamo non parlare della luce blu; uno dei fenomeni che più preoccupano in questo settore. In maniera non dottrinaia e colloquiale possiamo definire la luce blu emessa dai led degli schermi dei computer come quella porzione dello spettro elettromagnetico che può essere potenzialmente nociva per l'occhio. Nell'ambito della luce blu ricordiamo come esista una porzione ultravioletta (potenzialmente nociva) ed una porzione blu – turchese (benefica). Innanzitutto ricordiamo come la luce blu vada ad incidere sul ritmo circadiano e sul

ritmo sonno veglia, entrando a pieno titolo nel circuito della astenopia oculare sia occupazionale che emozionale. L'ergo-oftalmologia oltretutto, è prospiciente alla ipovisione e un centro di ergo-oftalmologia può essere paragonato a un centro di ipovisione ottimizzato, potendo attendere al reinserimento lavorativo sotto il profilo clinico dei minus vedenti ottimizzando i contesti ergonomicamente compatibili. Per ultimo vorremmo sottolineare la assoluta insensatezza da parte della comunità scientifica europea nell'esprimere delle mozioni, a recepimento poi del ministero della salute italiano e delle altre nazioni, con le quali vengono eliminate le visite oculistiche dalla sorveglianza sanitaria del decreto legge 81/2008 come se vi fosse un azzeramento di rischio lavorativo nell'utilizzo dei computer. Mi permetto di dubitare, secondo l'opinione per la quale se un fenomeno clinico aumenta nell'ambiente esterno, perché mai dovrebbe diminuire e sottrarsi ad una valutazione di rischio negli ambienti lavorativi?





**10 ANNI**  
2010-2020

*"Crediamo che vivere nel benessere sia alla portata di tutti. Più che uno stile di vita, è una filosofia di pensiero"*

**Vuoi ricevere la tua copia direttamente a casa? Richiedi la spedizione al 371 1451732 o scrivi a: [info@destinazionebenessere.it](mailto:info@destinazionebenessere.it)**

**PARTECIPA AL PROSSIMO NUMERO NOVEMBRE 2020**

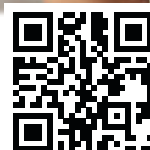
**500MILA LETTORI TI ASPETTANO!**



seguici



**Iscriviti e ricevi gratuitamente la versione digitale della rivista**  
[www.destinazionebenessere.com](http://www.destinazionebenessere.com)





# ARTEMISIA LAB®

## RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

- 1** INGHIRAMI • **AURELIO/BOCCEA**  
LABORATORIO POLIAMBULATORIO  
P.zza dei Giureconsulti, 27 - tel **06 66 20 392**
- 2** ARTEMISIA LAB **CASSIA - DOMENICA APERTI**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
Via Cassia, 536 - tel
- 3** ARTEMISIA LAB **CASSIA**  
CENTRO DI RADIOLOGIA  
Via Cassia, 534 C - tel **06 3350791**
- 4** ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**  
LABORATORIO POLIAMBULATORIO - SERVIZIO SERVICE  
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**
- 5** ALESSANDRIA • **PIAZZA FIUME**  
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA - GENETICA MEDICA  
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**
- 6** BIOLEVI • **BATTERIA NOMENTANA - DOMENICA APERTI**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
Via Nomentana, 523 - tel **06 44 29 13 67**
- 7** STUDIO LANCISI • **POLICLINICO - CASTRO PRETORIO**  
POLIAMBULATORIO - RADIOLOGIA - TOMOGRAFIA ASSIALE  
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**
- 8** ANALYSIS • **EUR MARCONI - DOMENICA APERTI**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA  
Via Antonino Lo Surdo, 40/42 - tel **06 55 185**
- 9** CLINITALIA • **EUR MARCONI - DOMENICA APERTI**  
CENTRO DI RADIOLOGIA  
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 65 917**
- 10** ARTEMISIA LAB FISIO • **EUR MARCONI - DOMENICA APERTI**  
POLIAMBULATORIO - FISIOTERAPIA  
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**
- 12** ANALYSIS **LIDO DI OSTIA - DOMENICA APERTI**  
LABORATORIO  
Via Capo Soprano, 7/9 - tel **06 5682798**
- 13** ANALYSIS **LIDO DI OSTIA - DOMENICA APERTI**  
POLIAMBULATORIO  
Via Capo Soprano, 5 - tel **06 5682798**
- 14** ARTEMISIA LAB PANIGEA • **APPIA/TUSCOLANA - DOMENICA APERTI**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA  
FISIOTERAPIA  
Via delle Cave, 82/88 - tel. **06 78 44 341**
- 15** CHEA • **APPIA/COLLI ALBANI - DOMENICA APERTI**  
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO  
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**
- 17** ANALYSIS **CIAMPINO**  
POLIAMBULATORIO  
Via Mura dei Francesi, 153/161 - tel **06 7963545**
- 18** ACILIA IN RISTRUTTURAZIONE



Prenditi cura di te  
e della tua Famiglia



### SEZIONE BEAUTY

- 11** ARTEMISIA LAB BEAUTY • **EUR MARCONI**  
CENTRO DI ESTETICA E BENESSERE  
Via Antonino Lo Surdo, 16/20 - tel **06 98181294**
- 16** ARTEMISIA LAB BEAUTY BY FRANCY'S • **APPIA/COLLI ALBANI**  
CENTRO DI ESTETICA E BENESSERE  
Via Appia Nuova, 675 - tel **06 7851564**

**APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE AD AGOSTO**

**RISPOSTE DIAGNOSTICHE IMMEDIATE, ESAMI CLINICI IN GIORNATA**

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

Seguici su  

NUMERO VERDE  
**800 300 100**