

# ARTEMISIA

NUMERO 1 - ANNO 1 - LUGLIO-AGOSTO 2016

*magazine*

l'importanza della *funzione*  
**TIROIDEA**  
nei *giovani*

**ESTATE**  
e caldo,  
**SOS** *ipertensione*

*il* **SESSO**  
attento e *sicuro*

**ARTE**,  
*regina* *immortale*  
del *tempo*

“dormire  
**BENE**  
ti cambia *la vita*”



CON IL SUPPORTO DI

# ARTEMISIA<sup>LAB</sup>

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

l'associazione

## ARTEMISIA Onlus

PROMUOVE

### VISITA PEDIATRICA GRATUITA

PER TUTTI I BAMBINI

#### I NOSTRI CENTRI ROMANI

**PIAZZA FIUME ALESSANDRIA**  
Via Piave, 76  
Tel. **06 42 100**

**POLICLINICO ARTEMISIA LANCISI**  
Via G. M. Lancisi, 31  
Tel. **06 44 088**

**OSTIA ANALISYS**  
Via Capo Soprano, 9  
Tel **06 5682798**

**EUR MARCONI ANALISYS**  
Via A. Lo Surdo, 40  
tel. **06 55 185**

**APPIA/COLLI ALBANI CHEA**  
Via Sermoneta, 50  
Tel. **06 78 178**

**PIAZZA BOLOGNA BIOLEVI**  
Via Squarcialupo, 3  
Tel **06 44291367**

NUMERO VERDE  
**800 300 100**

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



# “Se c’è amore per l’**UOMO** ci sarà anche amore per la scienza”

**L**’state è un momento di gioia ma anche una fase dell’anno in cui dobbiamo curarci di più della nostra salute. Ho deciso di dedicare questo numero di **Artemisia Magazine** alle problematiche legate al **caldo**, alla debolezza e agli accorgimenti da usare per vivere questi mesi in forma. Parlare di temi legati alla **salute** e al **benessere** con un **linguaggio semplice** e alla portata di tutti con l’ambizione di affrontare insieme le problematiche che ci affliggono e che spesso non trovano risposte chiare. In questo numero daremo spazio al **sonno**. Sapete quanto sia importante riposare bene e avere orari regolari? Una finestra speciale è dedicata ai **giovani**: le **malattie sessualmente trasmissibili**, un problema che diventa sempre più grave e deve essere affrontato nell’unico modo possibile: con la prevenzione. **Scriveteci!** Un **medico specialista** vi darà consigli preziosi. Uno sguardo particolare è rivolto anche alla **cultura**. **Roma** offre tante iniziative per il tempo libero. Nel mirino del Magazine anche la **donna** e l’**arte** che ho sempre pensato camminino mano nella mano. Perché la **donna è un’opera d’arte** e deve essere custodita. Essere donne oggi è difficile come lo era una volta. Io ho accettato quella sfida. E oggi resto a fianco delle persone più deboli con l’**Associazione Artemisia Onlus** e continuerò a battermi perché la **donna** conquisti il posto che merita nel mondo.



*Mario Stella Girolandino*



# 16 IPERTENSIONE SOS caldo



## 20 PROGETTO Coesione

### 3 EDITORIALE

Mariastella Giorlandino

### 6 INTERVISTA

Franco Di Mare  
"Dormire bene ti cambia la vita"

### 10 MALATTIE

Il sesso attento e sicuro

### 14 ARTE

Claudio Strinati Arte, regina immortale del tempo



### 16 IPERTENSIONE

Estate e caldo SOS ipertensione



### 20 ARTEMISIA ONLUS

Coesione, linfa per le famiglie fragili



### 25 CINEMA

Il cuore di una donna è un oceano pieno di segreti



### 26 CULTURA

Vacanze Romane

### 29 SPAZIO GIOVANI

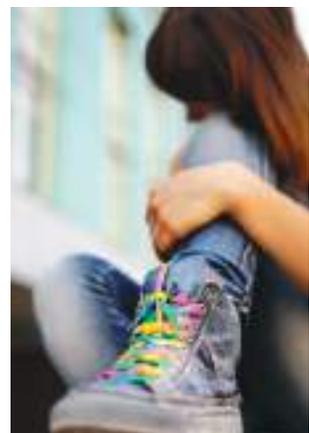
L'importanza della funzione tiroidea nei giovani

### 31 LIBRI

L'uomo, il cervello e le sue dissonanze

### 32 LETTERE

L'esperto risponde



## ARTEMISIA magazine

Periodico edito da **Artemisia Lab**  
Via Velletri, 10 Roma  
[www.artemisialab.com](http://www.artemisialab.com)  
[redazione.magazine@artemisialab.it](mailto:redazione.magazine@artemisialab.it)  
Contenuti Redazione Artemisia Magazine  
**Art Director e impaginazione:**  
Loredana Cattabriga e Davide Lopopolo per Psychodesign  
**Direttore:** Micaela Palmieri  
**Responsabile di redazione:** Andrea Ponzano  
Testata in corso di registrazione presso il Tribunale di Roma

Fino al 4 settembre

**W**ANTED  
PRESENTA



A USER-GENERATED FILM

# BANKSY

*Does New York*

UN MESE A NEW YORK  
UN'OPERA AL GIORNO  
NESSUN INDIZIO...

**Palazzo Cipolla  
Via del Corso - ROMA**

**W**ANTED

   WANTED CINEMA

**HBO**

sky ARTE HD



# Franco DI MARE

*“dormire bene  
ti cambia la vita”*

*“Se non avessi 9 mesi di sveglia all'alba, non apprezzeri  
così tanto la vacanza”*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

**A**lessandro Magno dormiva con l'Iliade sotto il cuscino, a Winston Churchill bastavano quattro ore a notte, Albert Einstein dormiva 11 ore. Il sonno si sa, fa bene, ci fa essere più lucidi e riposati. L'abbiamo chiesto a Franco Di Mare, giornalista e conduttore Rai che da diversi anni vive un rapporto conflittuale con il sonno dato che conduce Unomattina, una trasmissione che va in onda tutti i giorni esclusi sabato e domenica dalle 6.45 alle 10.

## **Franco con gli anni è più facile o più dura svegliarsi all'alba?**

Non ci si abitua mai. Almeno io non mi abituo mai ad alzarmi ancora con il buio, soprattutto durante l'inverno. A Unomattina lavoro con tanti colleghi, alcuni arrivano alle 5.30 freschi e sul pezzo, altri si trascinano come zombie. Io sono a metà tra i due estremi. Dipende molto dalle mattinate, a volte mi sveglio più in forma, altre mi sento stanchissimo.

## **Dipende dall'ora in cui sei andato a letto?**

Ho fatto tante prove. In verità mi sono accorto negli







anni che non dipende sempre dall'ora in cui mi decido a dormire, è più una questione di stile di vita. Nel lungo periodo se riesci ad andare a letto più o meno alla stessa ora e riuscire a riposare comunque almeno 6 ore per notte. Mi sono reso conto che avere orari regolari cambia la vita, ti fa sentire meglio e più in forma.

### **Dopo tanti anni non sei stanco di alzarti così presto?**

A volte mi pesa, non lo nego. Ma la soddisfazione di fare il lavoro che amo riesce a farmi superare la stanchezza. E poi ogni mio gesto diventa come una sorta di rito. Tutte le mattine mi sveglio alle 5.15, faccio la mia colazione con calma, mi preparo e vado verso Saxa Rubra con la compagnia di qualche

bella canzone che mi prepara meglio alla giornata.

### **Hai il sonno pesante o leggero?**

Per mia fortuna ho il sonno molto pesante. Forse è anche per questo che dormire profondamente poche ore per me vale di più rispetto ad altre persone. Durante la notte sogno tanto ma riesco a staccare la testa dalle preoccupazioni e dagli impegni e dormo profondamente, quasi come un bambino.

### **Quando arriva l'estate e non devi più alzarti presto, il tuo sonno risente della fatica precedente?**

I primi giorni, come da copione, continuo ad aprire almeno un occhio alle 5 ma appena realizzo che non devo andare a lavorare, sento un'immensa felicità e mi giro dall'altra parte almeno fino alle 8. Poi con il passare dei giorni mi abituo a dormire senza l'ansia di dovermi alzare e mi sembra bellissimo. Ma so bene che se non avessi 9 mesi di sveglia all'alba, non apprezzerei così tanto la vacanza.

### **Secondo te quanto è importante dormire per una persona?**

Lo è moltissimo, lasciatevelo dire da me. Dormire bene ti cambia la vita, ti fa essere più sereno e vedere le cose in maniera molto più lucida. Non fidatevi di chi vi dice che si può dormire anche pochissime ore per notte, non è vero e non fa bene alla salute. Non pretendete troppo dal vostro corpo, fatelo riposare e sarà sempre in forma.

## **Il parere dell'esperto**



### **Professor Giancarlo Palmieri, Primario Emerito di Medicina Interna Ospedale Niguarda Ca'Granda, Milano**

Il sonno irregolare è una condizione molto frequente. Questo disturbo è uno dei più accusati dalle persone che consultano il medico.

Un disturbo cronico del sonno o un disallineamento del ritmo sonno-veglia può determinare una compromissione delle attività diurne.

La maggior parte degli adulti dorme dalle 7 alle 8 ore ogni notte. La durata, la struttura del sonno e la collocazione temporale varia molto fra individui ed in funzione dell'età.

L'insonnia cronica è un disturbo molto frequente colpisce circa un quarto della popolazione adulta e interessa maggiormente il sesso femminile in seguito ad eventi stressanti della vita. Costituisce un rischio per lo sviluppo di disturbi metabolici, cardiovascolari e psichici.

Il trattamento dell'insonnia deve essere sia tempestivo che personalizzato attraverso una terapia psicologica e/o farmacologica.

# ARTEMISIA<sup>LAB</sup>

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

## PREVENZIONE PER INCONTINENZA URINARIA INCONTINENZA FECALE PROLASSO POST-PARTUM DOLORE PELVICO

Provocano situazioni di disagio  
che possono condizionare la tua vita

### COSA FARE?

#### LA "RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO"

può aiutarti a risolvere, migliorare e/o prevenire i tuoi disturbi. È costituita da un insieme di tecniche specifiche non chirurgiche e non farmacologiche in grado di rinforzare la muscolatura perineale, più precisamente il muscolo elevatore dell'ano, importante per:

- continenza urinaria
- continenza fecale
- attività sessuale



INFO E PRENOTAZIONI:

**06 55185**

### I CAMPI DI APPLICAZIONE DELLA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO SONO:

- urologico femminile/maschile
- ginecologico
- colon-proctologico
- pre e post chirurgia pelvica
- neurologico (vescica e intestino neurologico)

**ARTEMISIA ANALISYS**  
VIA A. LO SURDO, 40  
EUR/MARCONI

Numero Verde  
**800 300 100**

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





# il SESSO attento e sicuro

*L'estate è anche il momento di incontri d'amore e di divertimento.  
Sono tante le malattie trasmissibili per via sessuale.  
La parola d'ordine è: sesso sicuro.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

**M**ai abbassare la guardia. Le infezioni che si contraggono attraverso i rapporti sessuali continuano a colpire adulti ma soprattutto giovani. “Le malattie sessualmente trasmissibili (MST) infatti sono malattie virali o batteriche che si possono contrarre e trasmettere attraverso l'attività sessuale”. La **Dottoressa Stefania Grande, medico chirurgo, specialista in Ostetricia e Ginecologia presso Artemisia Lab.**

## **Dottoressa quali sono le malattie sessualmente trasmissibili più diffuse?**

Bisogna sensibilizzare i giovani ma non solo che la malattia sessuale non si limita a essere l'AIDS. Ci sono tante altre infezioni pericolose. Penso alla sifilide, alla gonorrea, all'infezione da clamidia. Sono trasmissibili sessualmente, ma anche in altro modo, le uretriti aspecifiche, l'herpes genitalis, i condilomi acuminati, HPV (human papilloma virus), la scabbia, la pediculosi, le infezioni da Candida e Trichomonas, epatite virale e AIDS.

## **Sono malattie curabili?**

Per quanto ci sia il rischio di contrarle nel corso di un unico rapporto sessuale, anche fosse il primo,

sono in larga parte malattie curabili e, se la diagnosi è tempestiva, non danno luogo a sequele a distanza.

## **Come ci si può rendere conto di aver contratto una di queste malattie?**

In caso di secrezioni anomale dai genitali, ulcerazioni o piccole escrescenze sull'apparato genitale o anche solo quando si hanno dubbi sui rapporti sessuali avuti, consiglio di ricorrere ad una consulenza con il proprio medico o con lo specialista.

## **Ci sono infezioni da cui si può non guarire?**

Le uniche malattie per le quali la guarigione è in dubbio e a maggior rischio di evoluzione sono quelle a trasmissione virale. Tra queste l'AIDS è sicuramente quella più conosciuta e per la quale non esiste ancora un rimedio efficace. Quindi l'unica maniera per evitarla consiste nella prevenzione.

## **Concentriamoci sul papilloma virus, Dottoressa**

Particolare attenzione dobbiamo rivolgere alle infezioni da HPV, si tratta di un gruppo di virus molto diffusi, ne esistono oltre 120 tipi, di cui più di 40 possono provocare infezioni dell'apparato genitale. Generalmente queste infezioni sono



transitorie ed asintomatiche e in circa il 90% dei casi guariscono spontaneamente, ma alcuni tipi di HPV tra cui il 16 e 18, possono provocare alterazioni cellulari nella mucosa del collo dell'utero che se persistenti e non curate tempestivamente possono evolvere in tumore della cervice uterina. Il papilloma si trasmette anche con rapporti sessuali non completi, l'uso del preservativo riduce ma non impedisce totalmente la trasmissione del virus in quanto potrebbe essere presente anche in parti di pelle non protette dal preservativo. Attualmente per le donne è disponibile un vaccino che sarebbe opportuno somministrare prima dell'inizio dei rapporti sessuali. Se una ragazza dovesse già essere entrata in contatto con il virus, l'efficacia della vaccinazione si riduce al 40%. La vaccinazione gratuita è rivolta a tutte le ragazze nel dodicesimo anno di vita.

### **Come si può vivere una sessualità senza rischi?**

---

*Bisogna sensibilizzare i giovani ma non solo che la malattia sessuale non si limita a essere l'AIDS. Ci sono tante altre infezioni pericolose.*

---

Anzitutto andrebbero evitati rapporti occasionali o con partner sospetti, nel dubbio utilizzare il profilattico dall'inizio del rapporto, evitare frequenti cambi di partner, prestare una particolare attenzione alla propria igiene personale ed al proprio stato di salute, effettuando le opportune visite mediche. Importante è non ricorrere all'autodiagnosi. E' fondamentale inoltre ricordarsi inoltre che molte malattie si possono contrarre non solo con la penetrazione vaginale ma anche con quella anale e nei rapporti orali.

# ARTEMISIALAB<sup>®</sup>

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

## I CENTRI ARTEMISIALAB

PROMUOVONO PER TUTTO IL MESE DI LUGLIO

LA RICERCA DIRETTA **DELL'HPV** su tampone

costo **120,00 €**



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

 Artemisialab

 **800 300 100**



# arte, REGINA del *immortale* tempo

*"Sono rimasto subito colpito perché appena ci siamo conosciuti abbiamo parlato di arte con quel tipo di sincerità tipica del discorso artistico"*

*Claudio Strinati.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

**U**na donna in cui convivono tre mondi interposti: l'imprenditrice, l'architetto e la pittrice. **Maria Stella Giorlandino**, un'artista poliedrica che ha saputo fare delle passioni i suoi punti di forza. Le sue opere abbracciano il connubio tra la leggerezza, l'eleganza del sogno e la percezione dello spazio e del tempo. Una storia dentro l'architettura la sua che, come per le favole, quando sono raccontate, libera sensualità e interpretazioni intime e meditative. La sua arte sprigiona mistero e solitudine, seduzione e fecondità. Ne abbiamo parlato con lo **storico dell'arte Claudio Strinati** che ha ideato anche la mostra di Caravaggio alle Scuderie del Quirinale.

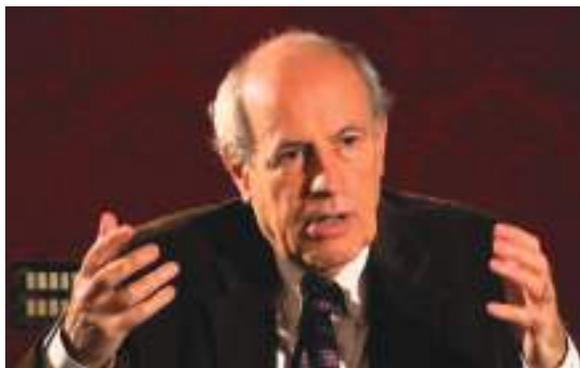
## **Qual è il segreto che si cela dietro a un'opera d'arte?**

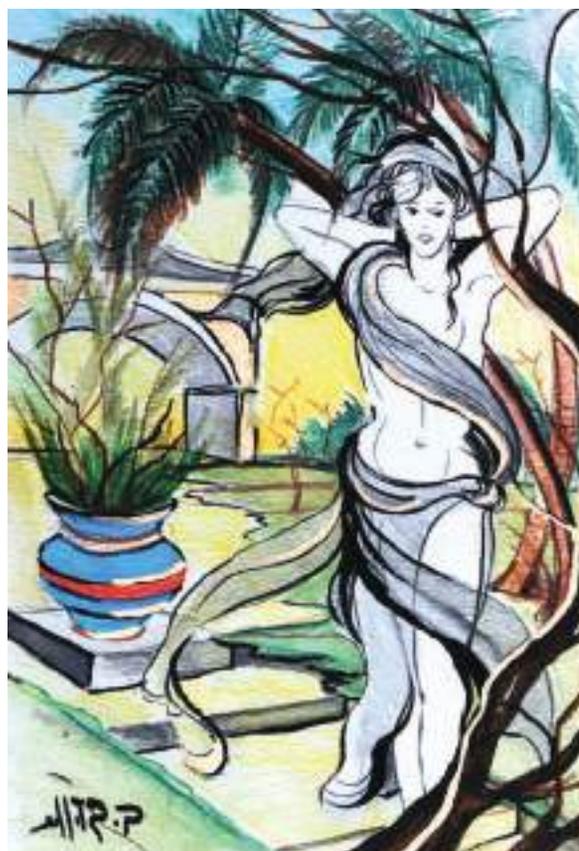
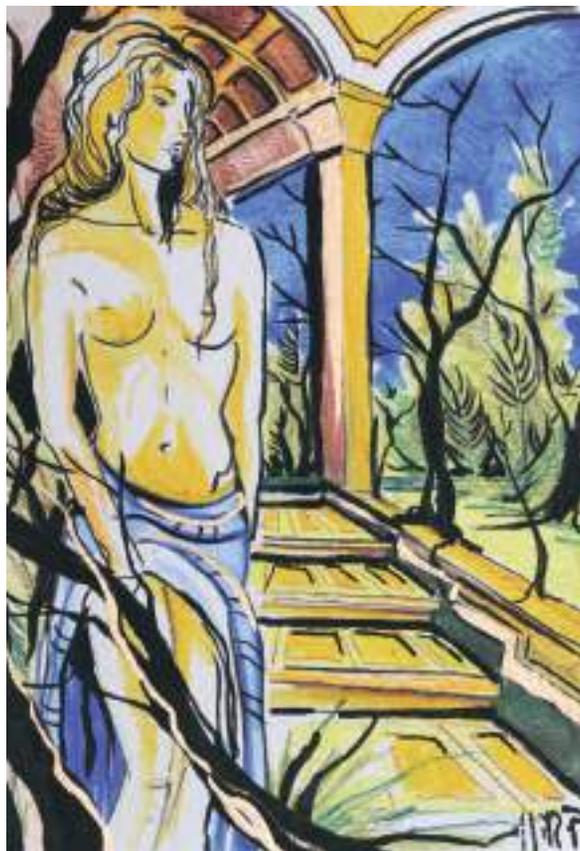
Cito sempre una frase del filosofo antico greco: Eraclito che esprime un concetto bellissimo: chi ha dentro di sé l'amore per il sapere deve sempre aspettarsi l'inaspettato. Se uno si aspetta l'inaspettato è più pronto a imparare cose nuove, ad amare cose nuove. Se conosci tutto quello che hai di fronte è già scon-

tato, non impari niente di nuovo e non ti emozioni. Se sei disponibile a ricevere l'inaspettato ti arriveranno nuove emozioni e un nuovo sapore della vita.

## **Qual è il soggetto che ispira l'arte di Maria Stella Giorlandino?**

Il mio primo incontro con l'arte di Mariastella Giorlandino fu in occasione di una mostra importante e ampia delle sue opere tenute a Roma al Vittoriano. La mostra si chiamava **'Il percorso dell'anima'** e rifletteva perfettamente il punto di vista di quest'artista, concentrata in modo esclusivo sulla figura femminile. Una donna che dipinge donne, preferibilmente nudi femminili, anche se in alcuni momenti della sua attività i suoi soggetti sono attinti dalla pittura





del passato, dal '400, dal '600 e dalla grande suggestione della mitologia antica. Ma non c'è dubbio che il nudo femminile sia l'argomento degli argomenti della nostra artista.

#### **Quali sono i sentimenti evocati dalle sue opere?**

La dicono lunga i titoli di alcune opere: *Ombra della mente*, *Albero della vita*, *Passato-presente*, *Statico cambiamento* sono titoli che vogliono dare il senso di quella componente emotiva e razionale insieme, due termini che non sono affatto separabili nel lavoro della nostra artista. Il soggetto che l'artista tratta attraverso i suoi nudi e le sue rievocazioni dell'antico è per certi versi sempre lo stesso ed è quello di una dimensione del sentimento che non vuol dire vaghezza o imprecisione o vaga suggestione delle sue immagini, vuol dire l'esatto opposto: ricordare a se stessa e ai suoi osservatori che tutto ciò che l'artista propone è un sentimento forte, determinato e prettamente femminile.

**Maria Stella Giorlandino è anche Presidente dell'Associazione Artemisia Onlus. La sua**

#### **attenzione per il prossimo si evince anche nei suoi quadri?**

C'è nella sua opera un'intimità, una concentrazione su se stessi, una dedizione a chi guarda che è peculiare di quella sensibilità femminile che ha nella dedizione all'altro una dimensione molto significativa, una grande attenzione verso la sensibilità dell'altro. Questo ha voluto dire la nostra artista attraverso queste immagini che danno a chiunque le guardi una sensazione di riflessione, di meditazione un po' segreta, non clamorosa, non ostentata ma al contrario molto interiorizzata. E proprio sulla pittura del nudo che dovrebbe essere dedita a sollecitare dimensioni dell'erotismo, di un'attenzione molto forte, questa attenzione c'è ma non c'è nulla nelle opere di Maria Stella Giorlandino di quell'eros ostentato, aggressivo che indubbiamente è riscontrabile in tanti momenti nella storia dell'arte del nudo pittorico, cinematografico, televisivo. C'è in realtà una dimensione nascosta ma può emergere chiara alla luce purché si abbia verso le opere di quest'artista un'attenzione e una dedizione pari a quella che lei stessa ci dà nel formulare l'opera.



# estate e CALDO SOS ipertensione

*La buona educazione alimentare e uno stile di vita sano. Sono queste le regole da seguire, soprattutto durante l'estate.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

**C**on l'arrivo dell'estate chi soffre di ipertensione arteriosa è spesso sottoposto a forti stress. I soggetti affetti da ipertensione seguono solitamente un piano terapeutico per correggere le complicazioni derivate da un insieme di problematiche legate talvolta a disordini ereditari, ma molto spesso dovute a errori alimentari e di stile di vita. Ne abbiamo parlato con il Professore a.c. Alessio Bolognino, Master in Scienze della nutrizione e dietetica clinica presso l'Università La Sapienza, Roma.



nerale ed inoltre i naturali movimenti del fondo sabbioso garantiscono un massaggio plantare che favorisce un buon effetto sul microcircolo. L'errore più importante è autocorreggere o peggio sospendere autonomamente la cura farmacologica. Questo può causare gravi problemi per la salute.

## **Il caldo può essere pericoloso per la nostra salute, come dobbiamo comportarci?**

Nelle situazioni di temperatura estrema il sistema cardiovascolare risponde con una variazione di pressione. Con il caldo ad esempio si verifica una vasodilatazione, con conseguente riduzione della pressione e quindi una lunga esposizione al sole, come spesso accade nelle lunghe giornate in spiaggia, potrebbe avere importanti effetti ipotensivi. È necessario evitare esposizioni prolungate in assenza di movimento e di rinfresco. Una lunga passeggiata sul bagnasciuga con i piedi in acqua ha un effetto diretto sulla regolazione pressoria ge-

## **E per quanto riguarda la dieta da seguire?**

Ma tra dieta ed ipertensione il legame è stretto: ci sono alcuni alimenti che è preferibile evitare perché possono influire sulla pressione arteriosa favorendone l'aumento. Ed il pericolo è maggiore in estate quando ci si concede la licenza di un fritto in più, di un cocktail (magari alcolico o superalcolico) o di qualche aperitivo per concludere in bellezza la lunga giornata al mare, con l'effetto però di grandi oscillazioni pressorie (dovute all'effetto ipotensivo del caldo e l'effetto ipertensivo di alcune sostanze).

## **Può darci qualche consiglio sugli alimenti da evitare e quelli che invece fa bene mangiare?**

Alcuni consigli nutrizionali che aiutano molto il controllo e la diminuzione della ipertensione arteriosa sono i seguenti:





**Non consumare**

- Superalcolici e alcolici.
- Alimenti conservati sotto sale, in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne poiché contengono elevate quantità di sale
- attenzione alle arachidi, patatine e pop corn
- fritture e pastelle, soprattutto surgelate
- grassi saturi quali: burro, panna, maionese, margarine, pancetta, lardo
- Insaccati come mortadella, salame, salsicce
- Bevande zuccherine come thè freddo già pronto, acqua tonica, coca cola, chinotto, aranciata, succhi di frutta
- Cibi affumicati (salmone), cibi sott'olio (funghi, acciughe), cibi sott'aceto (capperi)
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche.



**È invece buona regola:**

- Bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, preferibilmente oligominerale con ph elevato prossimo ad 8 (quando possibile preferire l'acqua non addizionata con sostanze effervescenti)
- Scegliere alimenti integrali e non raffinati
- Mangiare 2-3 porzioni di frutta al giorno lontano dai pasti principali.
- Consumare latte e yogurt scremati o parzialmente scremati, ricchi in calcio e potassio
- Mangiare legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) 2-3 volte alla settimana



- Assumere pesce (meglio se fresco ) 3-4 volte alla settimana. Privilegiare il pesce azzurro con elevato contenuto di acidi grassi omega 3 che inibiscono l'aggregazione piastrinica
- Consumare verdura cruda e cotta da assumere insieme in porzioni generose
- Mangiare spesso distribuendo i pasti in 5 momenti della giornata: colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena, (aiuta a limitare le oscillazioni della glicemia)
- Ridurre l'uso del sale e il consumo di alimenti ricchi in sodio
- Preferire grassi insaturi o polinsaturi, come l'olio d'oliva, ed eliminare i grassi saturi
- Aumentare l'apporto di alimenti ricchi in potassio e calcio
- Assicurare un apporto generoso di fibre





- Carni rosse e grasse
- Formaggi ad alto contenuto in grassi e sale, come pecorino, gorgonzola, feta, formaggi fusi o comunque ridurne le porzioni
- Liquirizia



### Quanto è importante avere uno stile di vita sano?

E' fondamentale. Si raccomanda di avere una vita non sedentaria, ma rendere lo stile di vita più attivo. Praticare attività fisica, preferibilmente di tipo aerobico, per 30 minuti al giorno 3 - 5 volte alla settimana è sia un'ottima cura che un'ottima strategia di prevenzione non solo per l'ipertensione. Naturalmente, ove presente, il sovrappeso va ridotto perché peggiora il quadro ipertensivo.

Anche preferire le scale all'ascensore, andare a piedi a fare la spesa, muoversi in bicicletta piuttosto che con la macchina, etc sono valide strategie che aiutano a mantenere una vita attiva.

Attenzione al fumo, aumenta il rischio di ipertensione arteriosa e anche il rischio di infarto cardiaco, ictus cerebrale e altre malattie delle arterie.

Ed infine attenzione al sonno: chi soffre di insonnia o comunque riposa poco tende ad avere valori pressori più elevati.

- Preferire metodi di cottura semplici come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione



### Può essere utile limitare:

- Il sale da cucina in aggiunta a quello presente naturalmente
- Caffè e tè, a non più di 2 tazze al giorno
- Il consumo di vino a non più di un bicchiere al pasto
- Crackers, grissini, cereali da prima colazione





# coesione, linfa *per* le **FAMIGLIE** *fragili*

*La nuova iniziativa di Artemisia Onlus per costruire, supportare e mantenere sana tutta la famiglia.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

**U**n servizio di assistenza legale e socio-sanitaria con l'obiettivo di aiutare il nucleo familiare in un momento come questo in cui l'individualismo la fa spesso da padrone. Questo il fine del progetto "Coessione", un servizio dell'Associazione Artemisia Onlus ([www.associazioneartemisia.it](http://www.associazioneartemisia.it)) che tende la mano alle famiglie grazie al supporto di una equipe di professionisti. Ne abbiamo parlato con la Professoressa Maria Rita Parsi, scrittrice, psicologa e psicoterapeuta.

**Professoressa, l'Associazione Artemisia Onlus, Associazione non profit della Rete di Centri Clinici Diagnostici Artemisia Lab, come è noto, sostiene la comunità con innovativi programmi sanitari e informa sui progressi del settore scientifico autofinanziandosi con capitale privato. In nome di questo impegno Artemisia Onlus si dedica alla prevenzione offrendo ogni anno numerosi servizi medici gratuiti o a condizioni economiche agevolate. A tale**





**proposito recentemente ha messo a disposizione della Società il progetto “Coesione”. Lei ha accettato di sostenere e collaborare a tale servizio.**

**Ci spiega di cosa si tratta?**

È un Servizio di consulenza integrata e completa da parte di più professionisti con competenze diverse (Avvocati, Psicoterapeuti, Medici specialisti, Mediatori familiari, Docenti ed Educatori) rivolto a famiglie tradizionali, famiglie di fatto, famiglie allargate, monoparentali, interetniche, adottive, affidatarie ed omo-parentali, futuri Sposi e futuri Genitori. Una Equipe che aiuta sia la famiglia in crisi nel difficile momento della separazione, sia la famiglia che voglia semplicemente confrontarsi con alcuni esperti per prevenire eventuali future incomprensioni, mantenendo in equilibrio gli aspetti interni al nucleo affettivo, sia a supporto delle coppie che desiderino costituire una famiglia nuova.

Il Servizio è stato ideato dall'Avvocato Maria Antonietta Schettino, che ne è il responsabile scientifico. Esperta in Diritto di Famiglia, l'avvocato Schettino è dotata di notevoli competenze giuridiche e capa-

cià giornalistiche e didattiche, oltre a essere sensibile e deontologicamente attenta e corretta. Spiegherò proprio con le stesse efficaci e suggestive parole dell'Avvocato la ragione fondamentale per cui si è voluto dare vita a un servizio come questo: “... Coloro che, con la loro competenza, possono ruotare attorno alle questioni inerenti la famiglia (avvocato, mediatore familiare, pediatra, psicologo, psicoterapeuta, docente, ecc...) hanno il dovere morale di lavorare con onestà intellettuale e regolare, nella maniera più ampia ed esaustiva possibile, i mezzi e gli strumenti a supporto del nucleo stesso. È dovere di tutti mantenere la famiglia nella maniera più sana possibile, consapevoli dell'importanza della stessa come ‘principium urbis’”.

L'Architetto Maria Stella Giorlandino, Presidente dell'Associazione Artemisia Onlus, imprenditrice ed artista di grande talento, una donna leale, dinamica, coraggiosa e determinata, ma anche sensibile e generosa, attenta alle esigenze sociali, ha molto apprezzato l'iniziativa, condividendone appieno gli obiettivi. Con grande entusiasmo, ha messo a completa disposizione di tale progetto risorse econo-



miche, collaboratori e strutture della Rete di Centri Clinici Diagnostici ArtemisiaLab di cui è Amministratore di Rete.

Quando è stata richiesta la mia collaborazione, ho subito approfondito gli aspetti metodologici del servizio e ho voluto conoscere e confrontarmi con tutti gli autorevoli membri dell'Equipe. Si tratta di oltre 20 professionisti qualificati, menti acute ed aperte, personalità solari ed empatiche, dotate di grande sensibilità d'animo, specializzati in discipline diverse ma uniti dalla comune volontà di mettersi a disposizione del prossimo in sinergia dando vita, così, a quella efficace "COESIONE" che è NOME ed ANIMA del servizio stesso.

**Si tratta, quindi, di un Servizio davvero innovativo nel nostro Paese. Qual è, a suo parere, il valore aggiunto di tale progetto rispetto a ciò che attualmente offre il Servizio Sanitario Nazionale e la Sanità privata profit e non profit?**

Altre organizzazioni che in Italia hanno avviato progetti simili sono progettate soprattutto per un sostegno psicologico, generalmente orientato alle problematiche della donna. Non dispongono di un'Equipe di professionisti con specializzazioni diversificate; si tratta sovente di centri di ascolto con personale che, dalle indagini effettuate, non risulta altrettanto pluridisciplinare e quindi non adeguatamente rispondente alle attuali molteplici esigenze del nucleo affettivo.

Il Progetto "Coesione" ritengo sia unico su base nazionale; il valore aggiunto è legato all'elevato livello professionale di consulenza che si offre, alle certificate metodologie di fruizione del servizio ed alla visione totalitaria, olistica, della famiglia e della coppia. L'approccio è comprensivo e si contrappone a quello distaccato, puramente scientifico e materialista, tipico purtroppo della gran parte delle odierne offerte di mercato.

**In cosa consiste la Sua collaborazione straordinaria?**

Ho fornito supporto e consulenza nella fase di definizione dei percorsi metodologici del servizio, ho



messo a disposizione dell'Equipe le mie competenze professionali ed assicuro la mia collaborazione come Psicoterapeuta per i casi più complessi.

**In che modo l'utenza interessata può richiedere di usufruire di tale assistenza?**

Artemisia Onlus ha messo a disposizione il numero verde 800 967 510 disponibile 24h su 24h: un'esperta accoglie l'utenza e fornisce un supporto immediato. Così si ha facilmente la possibilità di presentarsi, condividere le esigenze ed accedere al percorso di consulenza adeguato.

Laddove possibile, si tenta di risolvere la problematica attraverso un unico incontro con il professionista o l'equipe di consulenti necessari al caso specifico, in modo da assicurare una soluzione efficiente ed efficace, ottimizzando tempi e risorse. In tale occasione si forniscono anche le eventuali informazioni relative alle risorse esistenti nel territorio romano e le modalità di fruizione delle stesse. Le prestazioni eseguite telefonicamente e il servizio



## Progetto Coesione

Un'iniziativa **ARTEMISIA ONLUS** di assistenza sociale, medica, psichiatrica e legale, ideato con l'obiettivo di porgere aiuto al nucleo familiare. Un Servizio di consulenza integrata e completa da parte di più professionisti con competenze diverse (**Avvocati, Psicoterapeuti, Psicologi, Medici specialisti, Mediatori familiari, Docenti ed Educatori**) rivolto a Famiglie tradizionali, Famiglie di fatto, Famiglie allargate, Monoparentali, Inter-etniche, Adottive, Affidatarie ed Omo-parentali, futuri Sposi e futuri Genitori.

Artemisia Onlus ha messo a disposizione il **numero verde 800 967 510 disponibile 24h su 24h**: un'esperta accoglie l'utenza, fornisce un supporto immediato e indirizza verso il percorso di consulenza adeguato.

di consulenza così declinato sono garantiti in modalità totalmente gratuita.

Qualora per la fattispecie complessa e la risoluzione del caso risultasse necessario intraprendere un programma terapeutico prolungato nel tempo, attraverso una serie di appuntamenti con lo specialista o l'equipe del caso, Artemisia Onlus ha concordato con i professionisti la possibilità di offrire all'utenza uno sconto pari al 30% sulle prestazioni successive al primo servizio di consulenza. Le relative procedure amministrative sono disposte e gestite dal professionista.

**Professoressa, vorremmo concludere questa intervista rivelando, se possibile, quale sia il segreto del suo successo...**

Per il vero successo c'è sempre tempo! Bisognerà tirare le somme di tutta la vita - se si riesce a diventare vecchi o molto vecchi! - Bisogna, poi, non considerare mai il successo esteriore come qualcosa di determinante, di importante, che possa

sostituire la vita interiore, la ricerca, lo studio. Io, comunque, sento di avere dei valori irrinunciabili e degli obiettivi da portare avanti, individualmente e socialmente. Ed ho sempre nuove cose da imparare, da sperimentare. Quello, poi, che chiamate "il mio successo" per me altro non è che il fortunato riconoscimento del mio lavoro laddove la ricerca di sé, la crescita, il contributo, non sono mai stati dimenticati.

**APERTURA 24/24**  
per tutto il mese di **AGOSTO**

**SERVIZIO D'URGENZA**  
**ANCHE NOTTURNO**

**EUR MARCONI**

**ARTEMISIA ANALISYS**

**Via A. Lo Surdo 40 - Roma**

**TEL: 06.55185**



**A**MBULATORIO

**R**OSA

**A**RTEMISIALAB

**VISITE  
SENOLOGICHE  
GRATUITE**

**ARA-LAB è un percorso senologico diagnostico personalizzato e la diagnosi si fa entro 24 ore.**

**Inoltre nell'ambulatorio Rosa Artemisia la Prevenzione si fa tutto l'anno.**



**ARTEMISIALAB**

**RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI**

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

ALESSANDRIA - P.ZZA FRIE  
Via Velletri, 10  
Tel. 06 42100

ANALYSIS - EUR/MARCONI  
Via A. Lo Surdo, 40  
Tel. 06 55185

LANCISI - POLICLINICO  
Via G. Maria Lancisi, 31  
Tel. 06 44088

CHEA APPA/COLLI ALBANI  
Via Sermoneta, 50  
Tel. 06 78178

CIAMPINO  
Via Mura dei Francesi, 59  
Tel. 06 7963545

ALESSANDRIA - P.ZZA FRIE  
Via Piave, 76  
Tel. 06 42100

CLINTALLA - EUR/MARCONI  
Via A. Lo Surdo, 42  
Tel. 06 55185

BIOLEVI P.ZZA BOLOGNA  
Via Squarcialupo, 3  
Tel. 06 44291367

ANALYSIS - OSTIA  
Via Capo Soprano, 9  
Tel. 06 5682798

NUMERO VERDE  
**800 300 100**



# il cuore di una DONNA è un oceano pieno di segreti

*Un'amicizia che travalica la follia, un abbandono che uccide la vita. Virzi e Almodovar raccontano le donne, la loro forza e la loro fragilità.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

**È** l'estate di Beatrice, Donatella e Julieta. È la stagione della *Pazza gioia*. Un film struggente, l'ultimo di Paolo Virzi. Racconta i giorni della vita di due donne: Beatrice (Valeria Bruni Tedeschi) e Donatella (Micaela Ramazzotti). Vivono in una villa di campagna che ospitano malati psichici. Beatrice è una signora ricca e singolare, affetta da sindrome bipolare. Sposata con un avvocato vicino alla classe dirigente del momento, perde la testa per un criminale che la maltratta. Donatella invece è una ragazza dolce e depressa, vive nel tormento di Elia, suo figlio dato in adozione e si nasconde all'ombra di un padre assente e di una madre anaffettiva. È un film che parla di malattia mentale in maniera delicata ed è ambientato nel 2014, quando gli ospedali psichiatrici giudiziari erano ancora aperti. È una pellicola onesta, sentimentale e generosa: mostra la malattia in tutta la sua grettezza ma ha un luminoso



lato sentimentale nella relazione tra i personaggi e le loro manie, nello slancio con cui le due protagoniste si scelgono, si appoggiano, dormono l'una sull'altra. Vivono agli antipodi, non si somigliano mai ma riescono sempre a farsi luce a vicenda. Il sorriso finale, quell'espressione complice e lontana racconta il film ma soprattutto tinge l'amicizia che non ha appartenenze né gabbie ma solo libertà.

## Ancora una storia di donne per Almodovar



Un dipinto che ricorda quello infuocato di Fontana è il drappo rosso che invade la scena nella prima scena di *Julieta*. Almodovar nel suo ultimo melodramma al femminile gioca in maniera sapiente con gli stacchi cromatici e si cimenta nel doloroso momento dell'abbandono. Una sparizione senza parole che travolge la sua protagonista Julieta. D'improvviso viene abbandonata da sua figlia Antia e non sa nemmeno il perché. Soffre e dopo dodici anni di lontananza decide di scriverle una sorta di testamento spirituale per farle capire quanto la sua mancanza abbia riempito tutta la sua esistenza. Questo film dimostra come nella vita ci si possa sentire in colpa senza sapere perché. La venatura di speranza che avvolge il finale non riesce a cancellare il vuoto che l'assenza di una figlia può generare nella vita di sua madre.



# VACANZE

## Romane



*Gli appuntamenti dell'estate per chi rimane in città.  
Mostre, musica, cinema e teatro.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE



### BOOM DI VISITATORI

a Palazzo Cipolla per **"War, Capitalism & Liberty"**, la mostra evento che per la prima volta presenta un ricchissimo campionario di opere del principale street-art internazionale noto come **Banksy**, il misterioso e inafferrabile artista di Bristol. **150 opere** della figura più iconica della street art che, nonostante il successo planetario, continua a vivere nell'anonimato saranno in mostra **fino al 4 settembre**.

### LA MOSTRA I MACCHIAIOLI.

**Le collezioni svelate**, al Chiostro del Bramante di Roma presenta al pubblico per la prima volta importanti dipinti dei Macchiaioli e non solo, collocandoli nel contesto delle antiche collezioni che in origine li ospitarono. In mostra **fino al 4 settembre**, **oltre 110 opere** che rappresentano il fiore all'occhiello di ricchissime raccolte di grandi mecenati dell'epoca.

**RIAPRE AL PUBBLICO** dopo più di 30 anni **fino all'11 settembre** Santa Maria Antiqua, la basilica del Foro Romano scoperta nel 1900 alle pendici del Palatino. Alla riapertura della Chiesa si accompagna la mostra **"Santa Maria Antiqua. Tra Roma e Bisanzio"**. E' eccezionale la testimonianza nello sviluppo della pittura non solo romana, ma di tutto il mondo greco bizantino.

**SEMPRE FINO ALL'11 SETTEMBRE** l'artista delle donne con i fiori dell'Art Nouveau **Alphonse Mucha** sbarca al complesso del vittoriano, ala Brasini. La mostra si

comprende di oltre **200 opere tra dipinti, manifesti, disegni e gioielli** ed è divisa in sei sezioni: *Un boemo a Parigi, un creatore di immagini per il grande pubblico, un cosmopolita, il mistico, il patriota e l'artista-filosofo*. A questo poliedrico artista si deve la nascita di un nuovo genere di arte visiva fiorito nella Parigi della Belle Epoque.





### PER AFFRONTARE IL CALDO

dell'estate romana, passate splendide serate al **cinema all'aperto**. Dalla Casa del Cinema, più di 70 serate a ingresso gratuito nella splendida Villa Borghese all'Eutropia in Largo Dino Frisullo **dove per tutto agosto alle 21.30** saranno proiettati i grandi classici del cinema italiano dedicati

alla città Eterna. Da I soliti ignoti a I vitelloni. Cinema gratis anche a Trastevere dove torna il **Festival Trastevere** rione del Cinema che **fino al 1 agosto** offrirà l'opportunità a tutti i cittadini della capitale di gustare film anche con la presenza di grandi ospiti del cinema: da **Roberto Benigni a Ferzan Ozpetek**.



ripercorrere con le sue canzoni la sua quarantennale carriera dei tanti leggendari successi.

### PER GLI AMANTI DEL TEATRO,

l'estate romana si può trascorrere al **Globe Theatre della capitale**, uno degli spazi teatrali più emozionanti d'Europa. Lo scenario che si può rivivere nel teatro di Largo Acqua Felix, all'interno di Villa Borghese, è quello del globe Theatre di Londra, celebre palcoscenico del periodo elisabettiano. Magia, divertimento e spettacoli di successo: in scena le celebri opere di **Shakespeare, da Re Lear al Mercante di Venezia**.



### TORNA LUGLIO SUONA BENE,

L'attesa kermesse all'Auditorium Parco della Musica di Roma con l'edizione 2016. Nel tempio capitolino della musica si esibiranno artisti e musicisti di fama internazionale. Il 6 luglio andrà in scena **Cindy Lauper**, il 17 luglio sarà la volta di **Franco Battiato e Alice** fino a **Ludovico Einaudi** il 24 luglio e **Sting** il 27.

### SEMPRE PER GLI AMANTI

della musica tra i concerti più attesi di quest'estate nella capitale ci sono quello di **Neil Young e di Lionel Richie**. I due artisti si esibiranno alle Terme di Caracalla. Il cantante canadese sarà accompagnato dalla band **Promise of The Real**. L'artista statunitense invece porterà sul palco il suo "All the Hits Tour" per

## Il viaggio nell'antica Roma ai Fori imperiali

Prosegue **fino al 15 novembre** il **viaggio nell'antica Roma ai Fori imperiali**, firmato **Piero Angela e Paco Lanciano**.

Le ricostruzioni virtuali in ambiente archeologico sono tra i cavalli di battaglia del progetto e nel cuore dell'Urbe dei Cesari si riesce con maestria a ridare ai luoghi l'aspetto originario con la luce. Quest'anno il percorso storico reale-virtuale è doppio: farsi nuovamente puntati sull'agorà augustea, luce anche sul Foro di Cesare.





**MOSTRA ALPHONSE MUCHA**  
AL COMPLESSO DEL VITTORIANO FINO ALL'11 SETTEMBRE



# *l'importanza della funzione* **TIROIDEA** *nei giovani*

*Dall'ipertiroidismo all'ipotiroidismo. E' necessario tenere sotto controllo la funzione della tiroide fin da piccoli.*

DI ENRICO PAPINI, DIRETTORE UOC ENDOCRINOLOGIA E MALATTIE METABOLICHE  
(OSPEDALE REGINA APOSTOLORUM - ALBANO LAZIALE - ROMA)

**L**a normalità della funzione della tiroide è indispensabile per la crescita e la maturazione armonica dell'organismo nei bambini e negli adolescenti. Sia un eccesso che un difetto della attività di questa ghiandola possono portare disturbi di rilievo in questa età della vita.



- Una eccessiva funzione tiroidea, definita “**ipertiroidismo**”, può presentarsi solo raramente in questa fascia di età. Il bambino appare irrequieto, agitato, incapace di una buona performance scolastica. Si associa spesso dimagrimento, accelerazione del battito cardiaco e un disturbo dell'accrescimento. La tiroide è in genere aumentata di volume e ben visibile e palpabile alla visita medica. Definita la causa dell'ipertiroidismo, in genere dovuto alla produzione di anticorpi che stimolano la funzione tiroidea, è necessario effettuare un trattamento con farmaci che ne bloccano l'azione restaurando una normale attività della ghiandola. In parte di questi casi il disturbo non scompare, anche se ben controllato, ed



è necessario un trattamento di lunga durata della malattia. A volte, raggiunta l'età giovanile, è necessario ricorrere al trattamento chirurgico per porre fine al disturbo.

- Una riduzione della funzione tiroidea, definita “ipotiroidismo”, può essere la conseguenza di vari processi morbosi (sia congeniti che acquisiti) e insorge in genere in modo lento e subdolo. La causa più frequente di ipotiroidismo è rappresentata dalla tiroidite cronica autoimmune, una condizione in cui l'organismo produce anticorpi e cellule immunitarie che aggrediscono la propria tiroide. In un ampio studio di popolazione, condotto negli Stati Uniti, il 6% dei bambini e degli adolescenti fra i 12 e i 19 anni di età ha mostrato la presenza di questi autoanticorpi nel sangue, con una frequenza che è risultata doppia nelle femmine rispetto ai maschi. Nel corso di cinque anni un terzo di questi adolescenti è destinato a divenire ipotiroidico, mentre la maggior parte di loro va comunque incontro a modificazioni della tiroide che può ingrossarsi fino al gozzo o, al contrario, ridursi fino alla atrofia della ghiandola. Il rischio di tiroidite cronica è più elevato nel sesso femminile, come detto, nei bambini portatori di malattie autoimmuni (come la celiachia e il diabete) e nel caso della presenza di familiari a loro volta affetti da tiroidite cronica o ipotiroidismo.

- La comparsa di sintomi rilevanti di ipotiroidismo è in genere lenta e tardiva. Il bambino ipotiroidico

---

*Il rischio di tiroide cronica è più elevato nei bambini portatori di malattie autoimmuni come celiachia e diabete.*

---

appare sovrappeso a causa della ritenzione idrica, è svogliato e rallentato negli studi ed è meno reattivo e vivace del normale. Il rischio maggiore è, tuttavia, rappresentato da un ritardo nell'accrescimento e nello sviluppo puberale, fenomeni che devono sempre indurre un pronto studio della funzione tiroidea. L'alterata crescita e maturazione delle ossa deve infatti essere assicurata per impedire una bassa statura in età adulta e l'instaurarsi di alterazioni della struttura scheletrica.

- L'insieme di questi sintomi può essere completamente prevenuto, o in gran parte risolto se già presenti, da una diagnosi e un trattamento tempestivi, molto semplici da attuare. La diagnosi è infatti fornita da un semplice prelievo di sangue per la determinazione degli anticorpi anti-TPO e anti-Tg e per la misurazione del TSH. La terapia è poi effettuata con grande efficacia e minimo disagio con l'assunzione dell'ormone tiroideo mancante, la levotiroxina, che è perfettamente assorbito per bocca. L'evoluzione del volume e della struttura della ghiandola tiroidea, infine, può essere ben controllato per mezzo della palpazione da parte del medico e dello studio ecografico del collo.

- In conclusione, la possibilità di una tiroidite cronica autoimmune silente è bassa ma non trascurabile, soprattutto nelle bambine e negli adolescenti. Il rischio è maggiore in caso di familiarità o di altri fenomeni autoimmuni in atto. Una parte dei bambini con tiroidite cronica è destinata a divenire ipotiroidica, con sintomi inizialmente vaghi e gradualmente più importanti. La terapia medica risolve pienamente questi sintomi e previene danni di maggior rilievo, purché la diagnosi sia posta tempestivamente.



# l'uomo, il CERVELLO e le sue dissonanze

*Un viaggio del nostro io tra biologia e cultura  
per capire come siamo arrivati fino a qui.*

DI REDAZIONE ARTEMISIA MAGAZINE

**C**hi siamo? Da dove veniamo? Ve lo siete mai chiesti? Probabilmente sì. Sono domande legittime che, almeno una volta nella vita, tutti ci siamo fatti. Interrogativi che però restano senza risposta. Un quesito altrettanto tipico è: come siamo arrivati fin qui? Imperfezioni umane di **Luca Pani** e **Gilberto Corbellini** è un libro che propone una serie di risposte convincenti a queste domande ancestrali. Il loro punto di vista è innovativo, soprattutto per quel che riguarda le disfunzioni comportamentali. Lo strumento utilizzato dai due scienziati è la biologia evolutiva. L'ipotesi sollevata dal libro: ci siamo formati per un milione e mezzo di anni in un ambiente completamente diverso da quello in cui siamo nati. Avevamo altre priorità come cacciare e mangiare. Entravamo in contatto con poche persone e l'ambiente in cui vivevamo era stabile. Poi la scoperta dell'agricoltura ha cambiato tutto. I nostri neuroni sono sempre rimasti gli stessi ma il nostro cervello ha iniziato ad avere a che fare con molte più cose. Da qui le dissonanze evolutivistiche e le imperfezioni. L'ambiente sta cambiando drammaticamente in un periodo troppo breve. Sono così declinati i problemi che derivano dall'adozione di nuovi stili di vita, del perché ci ammaliamo, del perché molti tra noi si isolano o per contro cadono nella trappola della dipen-



denza affettiva e si consumano tra sostanze d'abuso e solitudine. A far da sfondo al libro: le dissonanze cognitive con un occhio puntato ad **Aristotele**. Il filosofo dei sillogismi raccomanda di cercare l'equilibrio delle virtù nella perfetta disposizione a scegliere il giusto mezzo. E secondo lui il giusto mezzo si trova tra due poli che richiamano gli estremi del comportamento, insomma in un caso si esagera per eccesso e nell'altro per difetto rispetto a un giusto e sano equilibrio. In un concetto: il coraggio è il giusto mezzo tra la viltà e l'temerarietà. Questo libro è anche un affascinante viaggio tra le nostre paure e i vizi capitali, tra lo stress e i comportamenti alimentari. Spiega come siamo arrivati fin qui, cosa siamo riusciti a migliorare e quali sono i costi che le nostre fragilità umane ci costringono a pagare ogni giorno.





# l'ESPERTO risponde

*Professor Giancarlo Palmieri, Primario Emerito di Medicina Interna Ospedale Niguarda Ca'Granda, Milano*

A CURA DI FRANCESCO DI BRIGIDA

## DERMATOLOGIA

### Il dilemma dei nei

Ho la pelle molto scura che facilmente si abbronzia al sole. Nelle estati degli ultimi anni mi sono accorta che i nei mi aumentano molto quando prendo il sole, è pericoloso? Cosa mi consiglia di fare?

**Laura P. - Milano**

L'esposizione al sole, specialmente durante la stagione estiva, stimolando i melanociti esistenti



nella cute (abbronzatura), rende palese per contrasto nei che sono già presenti a livello cutaneo. Le lesioni pigmentate sono i reperti osservati più frequentemente quando si fa un esame obiettivo della cute. La sua impressione dell'aumento dei suoi nei, sia di numero che di dimensioni, innanzitutto raccomandano durante l'esposizione alla luce solare dei protettivi con fattore di protezione molto elevato. Tenendo presente però che alcune lesioni possono nascondere dei melanomi cutanei è opportuno fare una "mappatura" dei nei presso centri specialistici ad hoc, tenendo presente che il melanoma che può originare da tali lesioni anche con lo stimolo della luce solare è una delle neoplasie maligne più comune sia nei maschi che nelle femmine. Pertanto è opportuno rivolgersi a questi centri specializzati che tengono sotto stretto controllo le lesioni che eventualmente possono degenerare, comunque non si preoccupi, non tutte le lesioni sono tali da poter degenerare in melanoma.



## ALIMENTAZIONE

### Cosa è meglio mangiare d'estate

Sono un po' sovrappeso e d'estate in particolare con il gran caldo sento molta fatica, ansia e stanchezza. Cerco di mangiare leggero ma il sonno incontrollabile mi assale subito dopo pranzo, cosa devo fare?

**Guido M. - Pisa**



La dieta estiva, quando cioè la temperatura esterna è elevata ed anche la temperatura corporea è più alta, determinano dei disequilibri fra quello che si ingerisce e quello che si consuma.

Durante la stagione più calda, estiva, occorre preferire frutta e verdura e bere acqua abbondantemente per reintegrare le perdite liquide che con la sudorazione avvengono alle più alte temperature esterne.

## ALLERGIA

### L'estate in città

Trascorrerò tutta l'estate in città per lavoro. Soffro di diverse allergie: graminacee, polline, ambrosia e molte altre. Anche nel periodo estivo mi rendo conto che al mare sto molto bene ma in città il problema si acutizza, come devo comportarmi?

**Alessandra C. - Torino**

Le allergie sono in continuo aumento negli ultimi decenni tanto è che oggi si parla del 25% della popolazione che soffre di questo disturbo. È molto raro che si verifichi un'allergia ad una sola componente, di solito le allergie sono multiple sia perenni che stagionali. È opportuno verificare a quali componenti si è allergici per poter stilare un programma sia preventivo che terapeutico. Nel periodo estivo si rende conto che in clima marino molta sintomatologia scompare mentre in città il problema è più acuto. È noto che in clima marino molte situazioni allergiche migliorano sia perché gli allergeni a cui la persona è appunto allergica non sono presenti, sia



perché durante il giorno vi è sempre una certa quantità di vento che spazza via le sostanze volatili a cui si è allergici.

Le ribadisco di rivolgersi ad un centro specialistico che sicuramente sarà presente nella sua città che dopo un'attentissima anamnesi, esegua tutti i test per poter determinare a quali sostanze, inalate, ingerite o "da contatto" si è sensibili, per poter instaurare un programma di desensibilizzazione e/o terapeutico.

## ESTETICA

### Combattere la cellulite

La cellulite è un problema che mi affligge da anni. In questi ultimi mesi, complice la sedentarietà, è aumentata molto. Ho provato creme, massaggi e molta ginnastica. Ho 55 anni ma non voglio arrendermi, cosa posso fare per vedere risultati concreti?

**Paola G. - Roma**

La cellulite è un problema che affligge molte donne ma anche uomini. La sedentarietà è un fattore che aumenta il problema. È

strettamente legata a squilibri ormonali e anche metabolici, nel senso di diete sbilanciate. La ginnastica, specialmente quella mirata, è un valido presidio per arginare tale problema insieme a massaggi locali.

Molti trattamenti farmacologici fra cui la terapia sequenziale estroprogestinica, la cosiddetta pillola antifecondativa, non fanno altro che aumentare tale problema o dove non esista, renderlo palese. È opportuno consultare un medico internista ed eventualmente lo specialista ad hoc che possano stendere un programma sia di trattamento locale e/o generale per ovviare a tale problema.

**Per scrivervi**

**[redazione.magazine@artemisialab.it](mailto:redazione.magazine@artemisialab.it)**



Associazione



# ARTEMISIA

## Onlus

### PER LA VITA VICINO ALLA FAMIGLIA

La nostra associazione è dedicata  
alla salvaguardia della vita e dei più bisognosi



promuove giornate di prevenzione gratuite



**OTTOBRE FESTA DI AUTUNNO:**

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



**2 OTTOBRE FESTA DEI NONNI:**

giornate 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 e visita senologica.



**19 MARZO FESTA DEL PAPA:**

giornata di prevenzione delle malattie cardiovascolari con elettrocardiogramma gratuito.



**8 MAGGIO FESTA DELLA MAMMA:**

giornata di prevenzione del tumore al collo dell'utero e visite senologiche gratuite.



**GIUGNO FESTA DI PRIMAVERA:**

giornata di prevenzione dermatologica pediatrica con visita gratuita.

CON IL SUPPORTO DI



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



ARTEMISIA ALESSANDRIA • PIAZZA Fiume  
Via Piove, 76 - tel 06 42 100

ARTEMISIA ALESSANDRIA • PIAZZA Fiume  
Via Velletri, 10 - tel 06 84 13 950

ARTEMISIA ANALYSIS • EUR MARCONI  
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel 06 55 185

ANALYSIS OSTIA  
Via Capo Soprano, 9 - tel 06 5682798

BIOLEVI • PIAZZA BORDIGNA  
Via G. Squarcialupo, 3 - tel 06 44 29 136

ARTEMISIA CHIA • APPIA/Colle Albani  
Via Sermoneta, 38/50 - tel 06 78 178

ARTEMISIA CIVITAVECCHIA • EUR MARCONI  
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel 06 55 185

ARTEMISIA STUDIO LANCISI • POLICLINICO  
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel 06 44 088

ANALYSIS CIAMPINO  
Via Mura del Francesi, 159  
tel 06 7963545 - 06 7962767

