

GENERAZIONE
OVER

60

*Inquietamente
pensante*

N.6





Foto di StockSnap da Pixabay

Testata giornalistica registrata
presso il Tribunale di Milano: n° 258 del 17/10/2018

I NOSTRI TEMI

GENERAZIONE
OVER
60

Inquietamente
pensante

com

#scienza

#sessualità

#salute

#bellezza

#da leggere (o rileggere)

#da vedere/ascoltare

#"amo gli animali"

#disabilità in pillole

#in forma

#intervista con ricetta

#stile over

#"in movimento"

#volontariato & associazioni

#"di tutto e niente"

#pensionati news

#il personaggio

#le ultime

DIRETTORE RESPONSABILE
Minnie Luongo

DIRETTORE ARTISTICO
Francesca Fadalti

LA NOSTRA PREZIOSA REDAZIONE

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

DISEGNATORI
Attilio Ortolani
Luciano Francesconi
Margherita Mottana

Fotografia di copertina di
Luciano Francesconi - ritratto a Minnie Luongo a 19 anni

Contact Us:

<https://generazioneover60.com/>

generazioneover60@gmail.com

<https://issuu.com/generazioneover60>

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



Photo Chiara Svilpo

MINNIE LUONGO

direttore responsabile e giornalista scientifica

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

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

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

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

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

GENERAZIONE F



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



Come eravamo

Dicono che bisogna cominciare davvero a preoccuparsi quando guardandosi allo specchio la mattina, ancora mezzi addormentati e senza aver bevuto il primo caffè, invece del nostro si vede riflesso il viso del proprio padre (o della madre, a seconda). La vera tragedia si verifica a ruota, allorché si ha davanti il nonno, o la nonna...

A me personalmente talvolta capita di vederci mio padre con la frangia di Valentina di Crepax (e vi assicuro non è un belvedere) e con l'espressione di mia madre.

Ma se ci rendiamo conto di ciò – indipendentemente dallo spettacolo più meno raccapricciante che si ha davanti - credo sia un bene perché significa che siamo Over ancora in grado di distinguere la realtà dalla fantasia. Quella che invece porta molti, troppi, a ritenere che una tintura ben fatta o un trapianto riuscito di capelli siano sufficienti a restare come eravamo dieci, ma anche venti ... se non addirittura trent'anni fa. Diamoci una scrollata e torniamo sulla terra: non c'è alcun intervento chirurgico (che anzi spesso peggiora la situazione), né dieta miracolosa o esercizio fisico massacrante in grado di riportarci esattamente a **come eravamo**. Possiamo- anzi, dobbiamo- tenerci in forma, non lasciarci andare, seguire uno stile di vita sano e adottare piccoli o grandi suggerimenti rilasciati da tanti seri specialisti che oggi abbiamo a disposizione e, senza dubbio, così dimostreremo meno anni. Anche molti di meno.

Ma tornare **come eravamo fisicamente**, senza un filo di pancia gli uomini e, per noi femminucce, con braccia toniche che non ci mettono in imbarazzo se dobbiamo fare ciao ciao con la mano oppure versare il sale (solo per citare due esempi) ... **ahimè, quella è una chimera, ma soprattutto a noi che abbiamo voluto questo magazine interessa relativamente perché non è il nostro obiettivo.**

In copertina sono io nel 1970, a 19 anni, qualche giorno dopo essermi iscritta all'università. La foto mi è particolarmente cara perché opera dell'immenso **Luciano Francesconi**. Mia madre, sua amica da sempre, aveva bisogno di immagini per esigenze di lavoro (era cantante lirica; da qui il mio nome) ma, pur bellissima, non era fotogenica al cento per cento e per farsi riprendere si fidava solo di Luciano, nonostante lui- artista eclettico ma soprattutto disegnatore - non fosse specializzato in fotografia. Ma per amicizia si fa tutto (o quasi). Per caso ero lì quel pomeriggio e mentre passavo da una stanza all'altra lui mi riprese a sorpresa, senza avvisarmi.

Fra un anno sarà passato mezzo secolo da quello scatto. Guardo spesso quell'immagine (anche perché l'ho appesa sul letto, a mo' di santino) e mi chiedo quanto oggi io assomigli, o almeno ricordi in qualche modo, la ragazza che ero. Certo, i lineamenti sono i miei, ma è tutto più *luminoso* e *leggero*, nonostante io sia seria e venga colta una delle poche volte che in foto non mostri tutta la dentatura. Eppure non facevo sport, mangiavo come se non avessi un domani, non mettevo creme idratanti e al sole non usavo alcuna protezione. Come sentenziò qualche anno fa l'amata amica Riccarda Serri, grande dermatologa, esaminandomi con la lente che usano spesso i medici della pelle: "Il tuo chiamasi cu...o genetico". Insomma, ero e sono fortunata da quel punto di vista, ma sarei bugiarda, cieca o cretina a dire che il tempo non è passato.

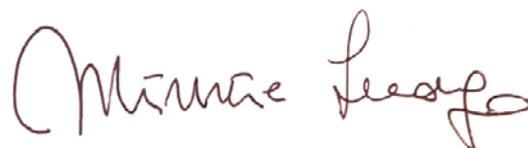
Finora abbiamo parlato di fisicità e di corpo. Ma ... **dentro come eravamo?** Qui non abbiamo immagini da confrontare; al massimo possiamo sbirciare qualche appunto o forma di diario per leggere che cosa pensavamo. Ma non è la stessa cosa, e non può esserlo. E poi ognuno di noi forse (la memoria si attorciglia facendo strani scherzi) *si ricorda* come avrebbe voluto essere, e non come era davvero.

Ciò che la nostra Generazione aveva in comune, e si tratta di un dato di fatto, era (lo abbiamo ampiamente spiegato nell'editoriale numero 1 della rivista) **la voglia di essere protagonisti attivi** dell'epoca in cui ci era capitato d'essere ventenni, indipendentemente dalle idee politiche (ricordiamo che erano i famigerati *anni di piombo* con violenze, stragi, terrorismo all'ordine del giorno). Intendo dire che la maggioranza di noi, ad eccezione di chi fu risucchiato in un meccanismo atroce, si univa ai cortei per cercare di capire e di ascoltare (i social non esistevano e grazie al cielo non potevano fare alcun tipo di lavaggio collettivo né impedirci di pensare con le nostre teste). Ma non è il caso qui di addentrarsi in un capitolo così delicato e doloroso... Oltre alla curiosità, c'era un comune denominatore che si chiamava leggerezza, ironia, autoironia e soprattutto speranza. Anche di cambiare il mondo. Non programmavamo gli anni a venire decidendo in anticipo quali step seguire per arrivare alla professione che ci sarebbe piaciuto fare, anche perché spesso cambiavamo idea in corso d'opera, e le persone avrebbero influito e pesato (sempre con leggerezza) sul nostro futuro molto più delle decisioni prese a tavolino.

Per quanto mi riguarda sono stata fortunata a dir poco: ho conosciuto Salvador Dalì (anche se per lui io e tutti i bambini eravamo “feti cresciuti” da tenere a debita distanza); ho incontrato Maria Callas e molti grandi della lirica; ho pranzato al Bagutta quasi tutte le domeniche con gli amici colti di mia madre, in primis Dino Buzzati; a 17 anni una mia poesia appena pubblicata ha avuto la recensione di “ottima” (scritta con l’inconfondibile inchiostro verde della sua stilografica) addirittura da Giuseppe Ungaretti; ho incontrato Indro Montanelli una sera in cui credevo di voler chiedergli di diventare giornalista. Non lo feci perché, come molti della generazione F (fortunata, folle e figa) ero orgogliosa e non ammettevo scorciatoie. Ora si potrebbe definirci fessi, ma – senza generalizzare, perché i calcolatori e gli opportunisti ci sono sempre stati - non ho (molti) rimpianti per le tante occasioni perse. Io e i miei coetanei avevamo la libertà, la musica, la capacità di approfondire le cose senza stancarci mai. Eravamo contemporaneamente studiosi, hippy, impegnati, infantili, ribelli, incasinati, amici veri e non solo virtuali. **Liberi. Soprattutto di sognare.** Era molto più di quanto avessimo bisogno. Per alzarci al mattino, studiare, lavorare, viaggiare. E pensare in positivo, ameno io, “oggi può succedermi di tutto”.

Non vorrei si credesse che mi reputi fortunata solo per gli incontri con persone così importanti. Sullo stesso identico piano noi della Generazione F ponevamo l'amico/amica del cuore (per me era ed è Ketty, all'anagrafe Caterina, compagna dalla prima elementare con la quale il 24 giugno 1965 andai al Vigorelli ad impazzire per i Beatles), la prima persona che ci scombusso lo stomaco (scoprii che la responsabilità era di di misteriose *farfalle*), chi (per me fu zio Felice, di nome e di fatto) ci avrebbe insegnato ad amare la natura e gli animali, a nuotare, ad apprezzare il jazz, ad esprimere i nostri sentimenti, a ridere sempre e comunque, specie di noi stessi.

Ma come eravamo, alla fine? Ragazzi con jeans a zampa d'elefante o gonnellone a fiori, e perennemente tra le mani una pila di libri trattenuta a stento da una cinghia elastica, sia che si andasse al liceo che all'università. Questa la fotografia esteriore. Dentro, un guazzabuglio composito di gioia, rabbia, contestazione, impegno e disimpegno assieme, creatività. La cosa più incredibile da raccontare oggi? **Eravamo giovani con la meravigliosa consapevolezza di esserlo.**

A handwritten signature in dark ink, reading "Mimma Leao". The script is fluid and cursive, with a large initial 'M' and a long, sweeping tail on the 'o'.



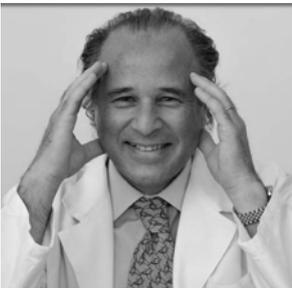
DOTTOR MARCO ROSSI sessuologo e psichiatra

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



DOTTOR ALESSANDRO LITTARA andrologo e chirurgo

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



PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO dermatologo plastico

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



DOTTOR MAURO CERVIA medico veterinario

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



ANDREA TOMASINI giornalista scientifico

giornalista scientifico, dopo aver girovagato per il mondo inseguendo storie di virus e di persone, oscilla tra Roma e Spoleto, collaborando con quelle biblioteche e quei musei che gli permettono di realizzare qualche sogno. Lettore quasi onnivoro, sommelier, ama cucinare. Collezione corrispondenze- carteggi che nel corso del tempo realizzano un dialogo



ENZO PRIMERANO *medico rianimatore*

over 60 del 1958.

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



ANTONIO GIUSEPPE MALAFARINA *giornalista*

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



PAOLA EMILIA CICERONE *giornalista scientifica*

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



CINZIA BOSCHIERO *giornalista scientifica*

specializzata in tematiche europee ed internazionali. Ha fondato la agenzia ECPARTNERS (www.ecpartners.it), crea format televisivi e radiofonici; ha vinto due call del Parlamento europeo e 4 premi giornalistici. Collabora a progetto come ufficio stampa di enti, fondazioni, aziende e centri di ricerca nel settore innovazione/sanità.



FRANCESCA FADALTI *direttore creativo*

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



ATTILIO ORTOLANI *Disegnatore*

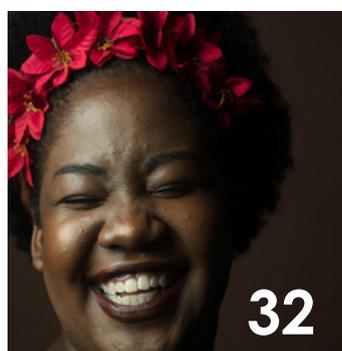
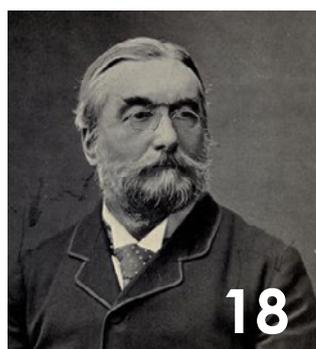
storico disegnatore di Corriere Salute/Corriere della Sera. Più precisamente Artista.



MONICA SANSONE *video maker*

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

C O N T E N U T I



14
C'È CENTRO E C'ENTRO
Andrea Tomasini
#”Di tutto e niente”

24
**ANCHE GLI UOMINI
SENIOR LO VOGLIONO
PIÙ LUNGO**
Alessandro Littara
#Sessualità

36
**PELLE E SPORT:
FARE LA GIUSTA
ATTIVITÀ FISICA CON
LE GIUSTE PRECAUZIONI**
Professor Antonino Di Pietro
#Bellezza

18
**COME VENIVA
RACCONTATA LA SCIENZA
150 ANNI FA**
Dalla Redazione
#Scienza

28
**QUELLA SCINTILLANTE
FANCIULLA OVER 60**
Enzo Primerano
#Salute

40
AMO GLI ANIMALI
Dottor Mauro Cervia
#”Amo gli animali”

20
**NON ABBIAMO PIÙ IL CORPO
DEI VENT'ANNI?
NON È UNA SCUSA
PER NON AMARE
IL SESSO**
Marco Rossi
#Sessualità

32
**UN SORRISO
PER ESSERE FELICI
COME ANNI FA**
Francesca Fadalti
#Salute



42



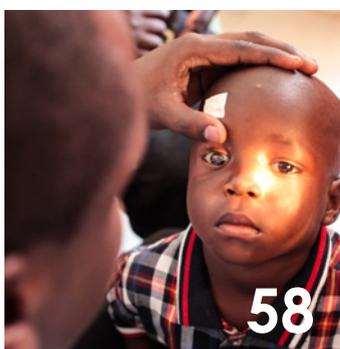
46



50



54



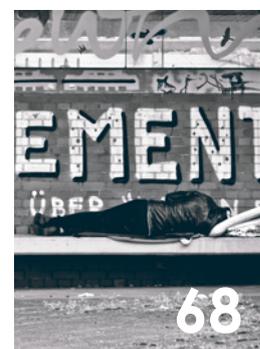
58



64



66



68

42

**COME LEGGEVAMO:
L'EPOPEA DEL
FOTOROMANZO**

Paola Emilia Cicerone
#Stile Over

46

AFFETTO DA DISABILITA' SI DICE?
Antonio Giuseppe Malafarina
#Disabilità in pillole

50

**UN DECALOGO DA
SEGUIRE PER DONNE
E UOMINI OVER**
Dalla Redazione
#In forma

54

**UN PANINO TURCO
CON RICETTA
MADE IN HOLLAND**
Francesca Fadalti
#Intervista con ricetta

58

CBM ITALIA ONLUS
#Volontariato & Associazioni

64

**LA CANZONE
PER RICORDARE
COME ERAVAMO**
Dalla Redazione
#Da vedere/ascoltare

66

**INCREDIBILE MA VERO:
BARBIE COMPIE
60 ANNI**
Minnie Luongo
#Il personaggio

68

**UN VIAGGIO
TRA I CLOCHARD
DELLA MIA CITTÀ**
Minnie Luongo
#"In movimento"

ANDREA TOMASINI

giornalista scientifico

C'è centro e i'entro

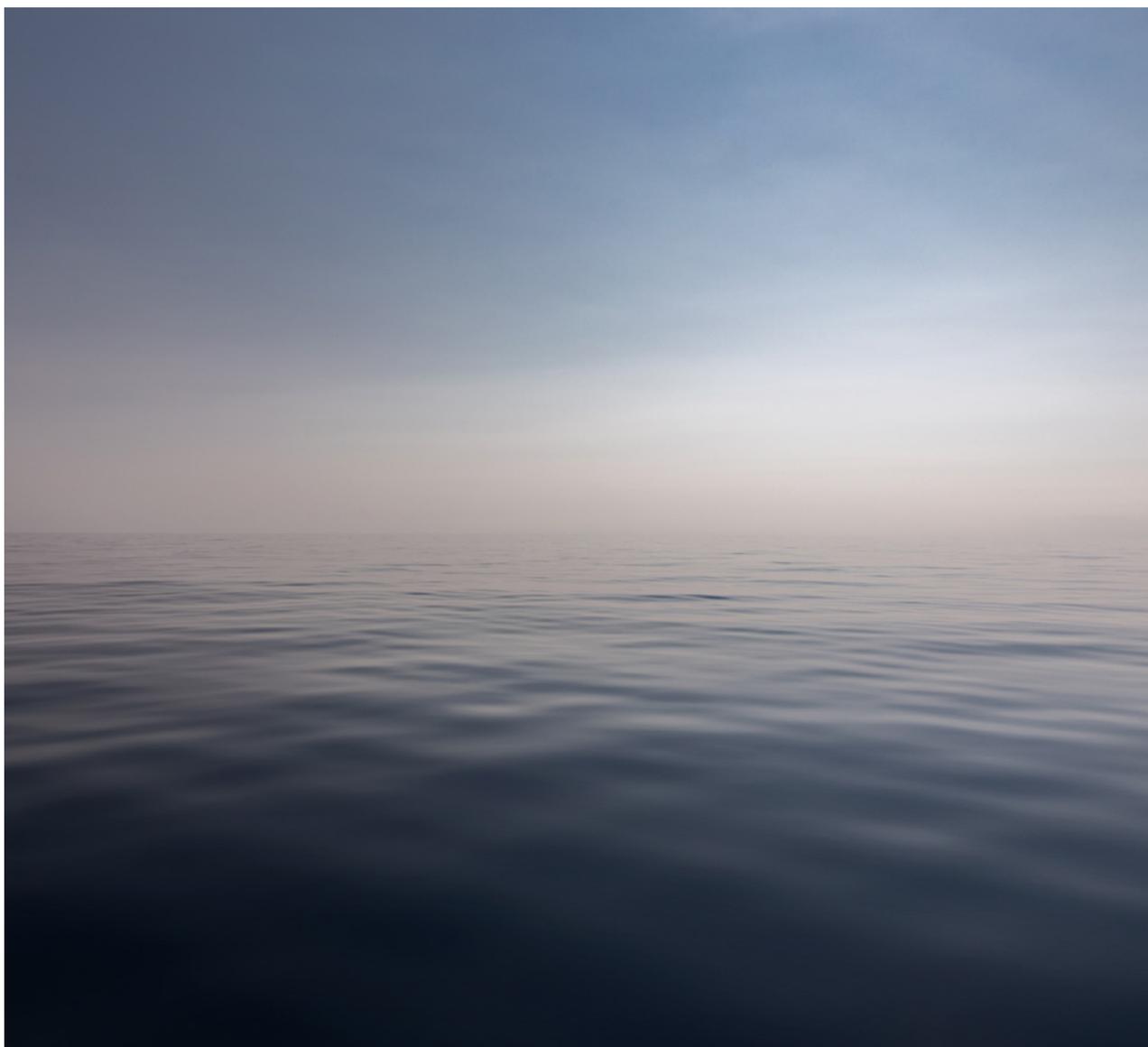


Foto di Dim Hou da Pixabay

#"di tutto e niente"

Ma che centro io? - ma che c'entro io?

Si leggono uguali. Lo stesso suono e invece sulla carta sono differenti.

Scegli tu, allora, il tuo coinvolgimento. Se io centro o non c'entro dipende da come vedo le cose, più che da come le sento.

Se anche leggi con la mente, l'assonanza e l'apparente indifferenza di "centro" e "c'entro" ti resta dentro al centro – non pensi ad altro. E' il pensiero del centro che ti sta al centro.

Centro, c'entro, centro, c'entro – pronunciala, dilla voce alta, fanne il suono al centro del silenzio. Prova quindi a ripeterla e a ripeterla e a chiederti se poi nei pensieri "c'entro" non sia al "centro" – senza deciderti quale dei due sia, senza che con la sola pronuncia si possa riuscire a distinguerne il senso –significato e direzione di quel suono. Dovresti aggiungere dell'altro – ma allora centro non sarebbe al centro di questo discorso.

Ma che centro io? – dicevo.

Cosa colpisco? Dove sono rispetto al resto? Quali cose mi riguardano– quali quelle di cui sono responsabile? Non è un tiro a segno, ma comunque io non ho fatto centro.

Un apostrofo e faccio il mio ingresso – mi trovo coinvolto. Così sono dentro, al centro,

Se l'esistenza è una sfera che sta nella sfera, io nel mio centro ci abito.

Centro e c'entro, analoghi nel suono, stanno nella pagina diversamente: scegli tu il tuo coinvolgimento, decidi e di questa scelta fanne il tuo centro.

Io centro anche se e quando de-centro. Il centro è da dove guardo, un punto. Io centro, perché ci sono anche se non ci sto – se dissento. Perché mi riguarda anche se resto fuori quadro, fuori bersaglio. Sulla soglia, con la porta aperta sulla realtà, indugio e poi mi risolvo a dirmi che io là non centro.

Mi accorgo così che il centro si vede anche da una posizione defilata, da fuori lo capisci com'è e dov'è il centro – meglio di quando sei dentro, al centro, perché quando ci stai non lo vedi, né lo senti. Mentre se lo scrivi – se lo fai uscire dal pennino dalla cui estremità sgorga l'inchiostro, che sulla carta rispetta i margini e nel foglio colloca il tratto con cui tracci lettere e componi parole al centro, allora ti accorgi della differenza tra c'entro e centro.

Io ho scritto centro, non c'entro.

Poi fai tu, ti dico.

A me tocca scegliere, faccio delle congetture e mi predispongo. Giunge l'attimo.

E' a quel punto che capisco che occorre risolvere e prendere partito. La necessità di decidere è al centro dei miei pensieri – e magari anche dei tuoi che leggi, ti perdi, non capisci più se sei al centro, quale sia il centro di questo discorso. Da te e a me, lo spazio che c'è sta al centro. Noi lo condividiamo. Quasi non conta più chi sia al centro, se io o tu.

Non si capisce bene chi ha deciso... facciamo tu, o magari io -vuoi?

Comunque alla fine accetti: va bene, io centro – perché no?

Ti attrezzi, o almeno credo – mi dico. La sequenza andrebbe governata, da qui. Invece, anziché collocare la prudenza al centro, finisce che allento i freni, inizio la rincorsa, prendo la mira. Mi illudo di esser freddo e concentrato per assicurarmi di fare centro – i muscoli tendono al centro, i pensieri sono tutti per il centro, io sono il centro. Se vuoi noi siamo il centro.

Via! Partenza. Si va.

Però poi, i freni allentati mi fanno andare oltre. Supero il centro – transito nel centro, ma incapace di rallentare vado purtroppo oltre. Non ho saputo fermarmi. Per un attimo – che è anche un caso e un attimo, al centro ci sono stato, ma ora son decentrato: in sequenza subito fuori dal centro e poco dopo finisce che di seguito – trascorso un po' di tempo e un po' di spazio- mi trovo ancor più allontanato rispetto al centro.

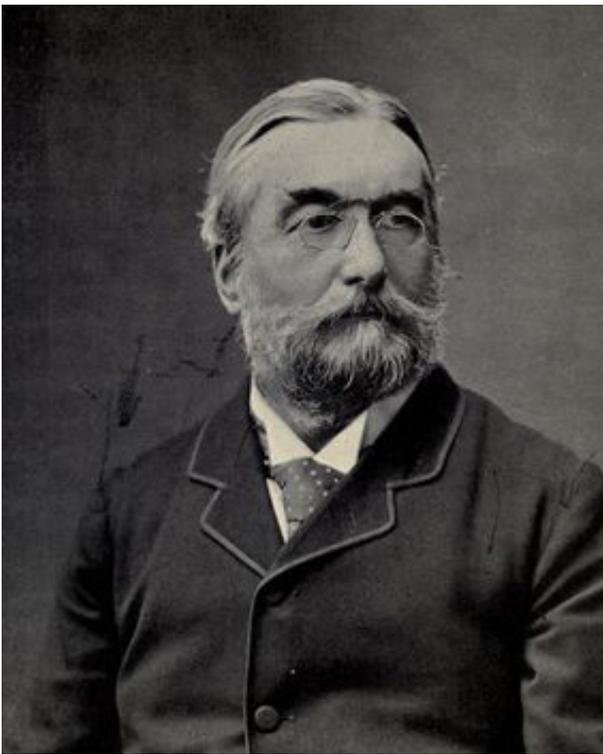
Stanco e affannato, da qui dove sono arrivato, non so più dove sia il centro né temo di capire se ancora io c'entro. I freni laschi, le parole senza controllo, lo slancio del dire e dell'andare – l'ansia del senso, che è direzione e significazione- : così è successo che solo per un attimo sono stato al centro e subito dopo fuori centro.

Parlo di me, ma dico di te.

Naufrago, senza poter tenere la barra al centro, cozzo sui frammenti del discorso che avrei voluto fare, oltrepasso il margine e dopo di esso nulla ha più significato. Son solo un superstite che nel differente spazio deve riorientarsi – magari disimparando le lettere, i significati del mondo dove ero. Libero dall'ansia di capire se c'entro o centro, il mare qui è piatto, liscio come un foglio su cui mi trovo all'improvviso senza più idee, né parole, né misure. Un vuoto così grande e accogliente che, con un sorriso, mi accorgo per intero che io c'entro, io centro – ecco la fine.

Fonte: Repubblica.it

Come veniva raccontata la scienza 150 anni fa



Fondata nel 1869, la rivista scientifica "Nature" festeggia il suo anniversario con lo sguardo rivolto al futuro della ricerca. Nel 1869 il mondo era molto diverso, eppure "150 anni dopo, alcune cose rimangono le stesse. Una di queste è *Nature*". Così recita l'editoriale con cui la rivista celebra il suo anniversario. "Non è stata la prima e non è neppure la più antica rivista scientifica", si precisa, ma non per questo non ci saranno celebrazioni.

Per gli autori di *Nature* la ricorrenza è soprattutto un'occasione di riflessione

per dare uno sguardo a come sono evolute scienza e società, e il loro rapporto, in questi anni.

Le origini

Dal primo numero stampato, molto è cambiato per il giornale, tranne il nome. Il principale obiettivo delle prime edizioni era quello di diffondere gli atti dei convegni scientifici o quello di riportare documenti di particolare valore pubblicati altrove in altre lingue. "Quando *Nature* fu lanciata" si racconta nell'editoriale "il suo primo editor, Norman Lockyer, voleva che gli uomini di scienza scrivessero a proposito del proprio lavoro per il pubblico generale".

Quando però i ricercatori si resero conto che la velocità con cui veniva pubblicata e distribuita la rivista poteva rappresentare un enorme vantaggio per la distribuzione delle idee all'interno della comunità scientifica, la scelsero per diffondere le proprie scoperte originali, sostituendo così il metodo dello scambio epistolare personale tra ricercatori. Oggi *Nature* sfrutta tutti i moderni formati editoriali senza mai venire meno al suo principale obiettivo: aiutare i suoi lettori a dare un senso al panorama scientifico attuale, aiutarli nel loro lavoro e dargli modo di inquadrare il ruolo della scienza nella società. Per questo "*Nature* si è sempre dedicata ad argomenti che coinvolgessero in modo più ampio temi politici e sociali, nei suoi editoriali e non solo. E continuerà ad occuparsene".

I festeggiamenti

Nature aprirà il proprio archivio per ripercorrere questo ultimo secolo e mezzo attraverso le scoperte scientifiche di maggior risalto, inquadrandole all'interno di un contesto più esteso. Anche i lettori avranno modo di contribuire ai festeggiamenti. A loro si riconosce il merito di aver dato alla rivista la sua forma attuale. Per questo saranno coinvolti grazie ad uno spazio dedicato alle loro riflessioni sul ruolo della ricerca nel futuro e la sua diffusione.

I prossimi obiettivi

Mentre il giornale dei primi anni si concentrava soprattutto sul panorama scientifico britannico, oggi la ricerca si muove su un piano internazionale e la rivista sposa bene questa visione. Negli impegni per il futuro si legge la consapevolezza di un'istituzione che gode della fiducia della comunità scientifica a livello mondiale e che punta a mantenere alti i suoi standard. "Continueremo a valutare il modo migliore per continuare ad evolvere seguendo le necessità della comunità dei ricercatori, supportare la riproducibilità, ma anche diversità e giustizia sociale all'interno degli ambienti di ricerca".

DOTTOR MARCO ROSSI

sessuologo e psichiatra
www.marcorossi.it

*Non abbiamo più il corpo
dei vent'anni? Non è una scusa
per non amare il sesso*



Foto di Hasty Words da Pixabay

#sessualità

Avevamo promesso all'inizio della nostra avventura editoriale che non avremmo avuto *pruderie* inutili e ipocrite nell'affrontare qualsiasi argomento, a condizione che a trattarlo fosse uno specialista serio e competente. Esattamente come il dottor Marco Rossi, che qui- rispondendo alla lettera di una paziente- spiega come, nell'impossibilità di tornare a "come si era da giovani", è possibile comunque fare piacevolmente del sesso (magari con un partner più giovane), senza avere paura delle imperfezioni fisiche che ci ha regalato l'età, ma anzi imparando a sfruttarle.

Le donne più mature generalmente hanno maggiore autostima, si accettano di più e non sono sempre ossessionate dalla pelle a buccia d'arancia. Solitamente l'esperienza rende più abili a distogliere l'attenzione, in certe situazioni, da quelli che possono essere dei difetti. Ma naturalmente non per tutte è così. Perciò, ecco qualche dritta:

- ▶ Ricorrere alla luce soffusa: rende più misteriose e toglie i difetti; oppure indossare della lingerie sexy, e se il seno non regge la forza di gravità entrano in aiuto i push up!

- ▶ Anche le posizioni a letto possono essere delle alleate: se il lato B non è più tonico, meglio usare la "posizione dell'amazzone" ... La donna più matura sa giocare, per cui lei stessa potrebbe bendare il suo compagno con nastri di seta... "Occhio non vede", ma la sensualità è potenziata!

In sintesi: essere se stesse, amare il proprio corpo, dimostrare naturalezza e spontaneità, con un giusto mix fra sensualità e sensibilità. Il che significa che non si deve assolutamente atteggiarsi a pornostar solo per recitare la parte della donna emancipata, ma allo stesso tempo non bisogna soffocare desideri e fantasie per paura di essere 'mal giudicata'.

Inquietamente
pensante



Image by Terri Cnudde from Pixabay

Cercare di nascondere del tutto alcuni segni del tempo che passa è una mossa sbagliata, perché cercando di camuffare un difetto, quest'ultimo emergerà in maniera goffa e artificiosa, risultando più sgradevole di quello che è realmente. Molto meglio investire in autostima e in consapevolezza, imparando ad accettare e poi a sfruttare queste caratteristiche, che anzi possono diventare estremamente attraenti, sia perché una donna consapevole, che si ama ed è sicura di sé è più affascinante, sia perché sono proprio quelle caratteristiche che distinguono una donna, che la rendono unica, e che fanno sì che un uomo voglia lei e lei soltanto.

1) Il primo passo da fare è valorizzare anche i difetti: imparare a voler loro bene, perché fanno parte di una donna e la rendono unica e insostituibile.

Quindi, scoprire quali sono le caratteristiche che esprimono in positivo il proprio essere. Qualche esempio pratico: le caviglie grosse possono trasmettere affidabilità e concretezza; un sedere importante comunica femminilità; le rotondità possono permettere al partner di "sentire" con le sue mani... e così via.

2) Indossare la propria fisicità con disinvoltura trasmette grande sicurezza, e questo potrà rendere affascinante perché vuol dire che si sa andare oltre la superficie.

Quindi, invece di cercare di camuffare quello che è diverso dallo standard, è necessario scegliere che cosa valorizza la donna over, rendendo il difetto piacevole. È proprio per quell'insieme unico che l'uomo vorrà solo lei: perché è unica e diversa da tutte le altre.

3) Infine, consiglio di giocare sulla riservatezza, creando un intrigante senso di mistero: basta uno sguardo profondo o un battito di ciglia, un velato doppio senso o un silenzio al momento giusto per far capire al partner che quella timidezza è anche un gioco di seduzione che si sta facendo con lui, facendogli intuire che sotto quella timidezza c'è una grande carica erotica.

DOTTOR ALESSANDRO LITTARA

andrologo e chirurgo

www.falloplastica.net

*Anche gli uomini senior
lo vogliono più lungo*



Foto di Arek Socha da Pixabay

I "ritocchini" maschili sempre più spesso riguardano l'allungamento del pene. E, del resto, quello degli italiani si è ristretto di un centimetro negli ultimi 50 anni. L'importante per chi non vuol sfigurare con la partner (e sentirsi più a proprio agio con se stesso, oltre che davanti agli altri maschietti quando si è nello spogliatoio della palestra) e desidera sottoporsi ad un intervento chirurgico, è farlo solo ed esclusivamente ricorrendo ad uno specialista come il nostro Littara.

Aumentare le dimensioni del pene, riuscendo a “guadagnare” dai 2 ai 4 centimetri. Una scelta che sempre più italiani intraprendono perché scontenti del proprio organo sessuale: si calcola che già nel 2011 si fossero sottoposti a questa chirurgia dai 2.000 ai 3.000 uomini nel nostro Paese, mentre negli Stati Uniti- nello stesso periodo- eravamo a più di 7.000 interventi l'anno. Attualmente un trend sempre più in crescita, anche fra chi ha 60 anni e più. Data la differenza di popolazione tra i due Paesi, è evidente come in Italia la questione delle dimensioni sia molto sentita.

Falloplastica di Allungamento

A questa procedura è possibile associarne altre, e nella stessa sessione chirurgica è possibile eseguire anche l'aumento della circonferenza del pene (falloplastica di ingrossamento, che esamineremo nel prossimo numero, ndr). Guardiamo ai dettagli, e cominciamo con l'esaminare la parte più importante di questo intervento:

1) Sezione mediante laser del legamento sospensore del pene

Il **legamento sospensore del pene** è la struttura profonda che unisce la parte interna del pene all'osso pubico. La sua sezione si traduce in uno **“scivolamento”** in avanti della parte interna del pene con **conseguente aumento della lunghezza della parte esterna**, quella visibile. Il grado di allungamento ottenibile dipende in larga misura dalla consistenza di questo legamento. Vi è infatti un rapporto di proporzione diretta: **più il legamento sospensore è sviluppato, maggiore è il risultato in termini di aumento della lunghezza.** Purtroppo non è possibile conoscere la consistenza reale di ogni singolo legamento prima dell'intervento perché esso è situato in profondità (quindi non palpabile), ed è per lo più nascosto dall'osso pubico (quindi non visibile con l'ecografia, dato che gli ultrasuoni non oltrepassano il tessuto osseo). Inoltre, come in altre regioni dell'organismo, vi è una certa variabilità di consistenza da persona a persona, che rende difficile fare previsioni prima dell'intervento stesso.

In generale, l'aumento ottenibile con questa metodica può variare da 2 a 4 cm, visibili sia allo stato flaccido che in misura variamente inferiore in erezione (dipende da individuo a individuo). Tecnicamente, la sezione del legamento sospensore del pene è abbastanza facile e non comporta particolari difficoltà. E' comunque importante prestare la massima attenzione, soprattutto alla sezione della porzione più profonda, a causa della vicinanza delle strutture dorsali neurovascolari del pene. A tal fine abbiamo adottato **un laser a diodi controllati al computer di ultima generazione**. Il laser è uno strumento di taglio molto preciso che consente di ridurre al minimo la perdita di sangue e il dolore, taglia e cauterizza allo stesso tempo e abbrevia i tempi di guarigione. L'uso del laser è esteso a tutti i livelli di chirurgia, con **evidenti benefici nei risultati e nei tempi di guarigione post-chirurgica**, che sono significativamente ridotti rispetto ai metodi tradizionali.

2) Sutura introflettente anti retrazione cicatriziale (del legamento sospensore)

Vera novità di questo intervento, questa variante di tecnica chirurgica ha permesso di rendere evidenti e duraturi i risultati ottenuti. Sino a pochi anni fa, per impedire la retrazione cicatriziale post-operatoria del legamento sospensore del pene veniva utilizzato un distanziatore in silicone, ma la presenza di vari effetti collaterali (dolenzia durante i rapporti, spostamento accidentale, sieroma, infezione da corpo estraneo...) ci ha consigliato di cambiare tecnica, optando per una chirurgia del tutto naturale. Da alcuni anni eseguiamo infatti una particolare sutura che introflette i tessuti superficiali nello spazio neoformato, andando così a colmare l'area del legamento sospensore sezionato. Tali tessuti, cicatrizzando, formano tessuto fibroso, che impedisce la retrazione cicatriziale post-operatoria del legamento. L'area di tessuto fibroso neoformato assume l'aspetto di un vero e proprio legamento sospensore, ma con il pene spostato in avanti. Di fatto, è come riformare il legamento, ma dopo aver ottenuto uno scivolamento in avanti del pene. Il risultato è una chirurgia del tutto naturale (non si utilizza alcun materiale estraneo), con risultati duraturi (il legamento viene di fatto riformato) e un angolo di erezione del tutto

naturale (con il legamento riformato il pene si abbasserà soltanto di pochi gradi). Dopo anni di utilizzo di questa sutura, posso affermare di aver trovato la soluzione ideale, che peraltro **insegno da tempo nei miei corsi internazionali di Falloplastica.net.net estetica**.

3) Laserplastica cutanea sovrapubica

Questa metodica di chirurgia plastica viene eseguita alla fine della sezione laser del legamento sospenditore del pene, con lo scopo di **permettere un allungamento contestuale della pelle** che copre l'organo maschile, altrimenti troppo corta.

Si tratta tecnicamente di eseguire una plasty V-Y, o in altre parole un'incisione che inizialmente ha la forma o una V capovolta, e alla fine dell'intervento diventa una Y capovolta. L'utilizzo di un laser a diodi consente una maggiore precisione nell'incisione, meno emorragie e meno stress tissutale, con il risultato pratico di accelerare la guarigione della ferita.

Alla fine dell'intervento, si eseguiranno **suture estetiche con punti riassorbibili**, ovvero suture che cadranno spontaneamente dopo 15 e i 20 giorni.

Questa procedura ha una durata tecnica di un'ora e viene eseguita in anestesia locale con sedazione o in anestesia loco-regionale a seconda della sua associazione ad altre metodiche. La dimissione, come per tutte le altre procedure utilizzate, avviene lo stesso giorno. L'utilizzo del laser chirurgico limita fortemente il dolore post-operatorio, facilmente gestibile con i comuni antalgici.

Periodo post-operatorio

Alla dimissione verrà consigliato di rispettare un periodo di riposo di 3-4 giorni, dopodichè si potranno riprendere le attività lavorative e di tutti i giorni, ad eccezione di:

- ▶ attività sportiva (palestra, corsa, ecc...), che potrà essere ripresa dopo 30 giorni
- ▶ attività sessuale, anche di tipo masturbatorio, che potrà essere ripresa non prima di 45 giorni (tempo necessario per la corretta cicatrizzazione delle ferite)

Il dolore post-operatorio è generalmente contenuto, ad ogni modo vengono prescritti farmaci adatti allo scopo.

Complicanze ed effetti collaterali

La falloplastica di allungamento, se eseguita da un chirurgo esperto della metodica, è un intervento semplice, veloce, efficace e privo di effetti collaterali o complicanze degne di nota.

ENZO PRIMERANO

Medico Rianimatore

*Quella scintillante fanciulla
Over 60*



Ecco le impressioni di uno dei medici a seguito della manifestazione della Mille Miglia di quest'anno, che siamo orgogliosi faccia parte della nostra redazione. Gli sport motoristici possono esprimere a pieno il loro agonismo soltanto se vengono garantite delle norme di prevenzione degli incidenti ed i percorsi clinici ed operativi del soccorso sanitario sia stradale che in pista. (ndr)

Salutiamo oggi una fanciulla Over 60 d'eccezione.

La **1000 Miglia 2019** sta scaldando i motori. Mancano infatti pochi giorni al via della straordinaria manifestazione di auto storiche che toccherà tantissime città e luoghi caratteristici del centro-nord del nostro BelPaese. I piloti e navigatori di 430 vetture storiche partiranno da Brescia per farvi ritorno dopo quattro giorni e dopo aver percorso 1600 chilometri.

Per la precisione, più che over 60 la MilleMiglia di anni ne ha novantadue (la prima corsa si tenne nel 1927) ma ogni anno si presenta con la grinta e l'energia nonostante debba percorrere 1600 chilometri in quattro giorni con motori d'epoca. *"La MilleMiglia è la corsa più bella del mondo"* diceva il Drake Enzo Ferrari in uno dei suoi più celebri motti: come non dare ragione all'artista dei motori per antonomasia?

Per Enzo Ferrari il motore era con ciò che dettava il cuore e che sapeva imprime-re a quei pistoni e bielle un'energia che andava oltre il semplice assemblaggio di ferri. I suoi amici lo chiamavano il "Drake" intendendo mostro di bravura e mago dalle imprese impossibili. I suoi compaesani lo chiamavano il "*Cumandator*" storpiando in modenese il titolo di commendatore per far intendere le sue attitudini al comando.

Non c'erano sofisticate gallerie del vento o computer dai macchinosi algoritmi ma tanta tanta passione del cuore. Cera colata calda sulle lamiere e via di corsa per farla pettinare dal vento e suggerire la giusta sagoma aerodinamica. Orecchio attento come un direttore d'orchestra che senza diapason o analisi computerizzate sapeva distinguere ciò che doveva essere messo a punto.

Ma perché questa corsa che ha attraversato tutto il secolo scorso fino ad oggi è così bella?

Perché dentro l'avvenimento sportivo di per sé spettacolare si svolge una prestazione artistica senza pari che si snoda lungo il percorso da Brescia a Roma e ritorno.

Un grande serpentone variopinto, roboante ma mai chiassoso si trasforma in arte vivente che come per magia si tuffa nel passato rievocando suoni e visioni d'altri tempi. Tutte le tonalità di colori, tutte le frequenze dei suoni sono qui rappresentate come in una impareggiabile sinfonia. La corsa scorre e visita centri storici, borghi e paesini suscitando stupore tra i bambini che sgranano gli occhi a vedere quei ferri colorati e rombanti mentre alle persone di una certa età evoca ricordi della loro gioventù risvegliando gli entusiasmi della giovinezza e della grande Italia del boom economico.

Brescia Verona Ferrara Delta del Po Ravenna Ascoli Rieti Roma Maremma Siena Firenze Pisa Livorno Bologna Parma Milano Monza Bergamo Franciacorta e ancora borghi, paesini, fiumi, laghi e valichi di montagna si schierano sull'attenti al passare del serpentone tonante.



E' arte in movimento e arte duale. Arte per chi osserva passare le auto ma anche arte per tecnici e piloti alla guida che mentre la corsa va ti ritrovi ad essere tu spettatore di uno scenario senza pari. Shakespeare Pirandello non avrebbero mai potuto sognare un palcoscenico così incantevole in cui non riesci più a distinguere chi è attore e chi spettatore. Solo il protagonista è sempre ben riconoscibile come una stella del cinema: l'Automobile! "L'automobile è femmina" diceva Gabriele d'Annunzio.

Correre sugli argini del Po o sfrecciare sui campi gialli di lenticchie in fiore di Castelluccio o affrontare i tornanti degli storici valichi della Cisa o della Futa per ritrovarsi sulla Piazza Grande di Bologna la dotta o a Palazzo Ducale dell'elegante Parma. E via come fosse una scorribanda di lanzichinecchi attraversare Villa Borghese o Piazza san Pietro o Piazza del Campo o della Signoria.

Si proprio vero "E' la corsa più bella del mondo" ma solo perché attraversa la pista più bella del mondo: l'Italia !!!

Nella Millemiglia il mito incontra il quotidiano lo ammonisce che gloria, vittoria e fama si nutrono di valori e non di ingaggi milionari. E che i ricordi del passato possano accendere gli entusiasmi per guardare al futuro con nuova tenacia e creatività.

«Spesso mi chiedono quale sia stata la vittoria più importante di un'autovettura della mia fabbrica e io rispondo sempre così: la vittoria più importante sarà la prossima.» Enzo Ferrari

FRANCESCA FADALTI

*Un sorriso per essere felici
come anni fa*



Quando sorridiamo tutto il nostro volto s'illumina ed immediatamente risultiamo più attraenti, la nostra felicità diventa "contagiosa" per chi ci sta accanto e si crea armonia. Lo dimostrano le foto di quando, più giovani, sorridevamo senza timore di mostrare denti palesemente bisognosi del lavoro del dentista.

Il sorriso è curativo! Influenza in modo positivo le connessioni neurali, inducendo il rilascio dei neurotrasmettitori del benessere: ecco perchè è anche usato come supporto negli ospedali per diminuire lo stress ed alleviare il dolore dei pazienti. Tutti conosciamo la "ricetta di Patch Adams", medico statunitense, che si basa su una combinazione di umorismo, come antitodo di tutti i mali, e divertimento. Questi rappresentano gli "ingredienti" fondamentali per la guarigione fisica e mentale durante le degenze.

Ma come possiamo migliorare il sorriso e "mettere mano" alla nostra bocca con terapie non invasive, che però garantiscano risultati sicuri?

Siamo andati a trovare il **dottor Luca Angeletti, medico odontoiatra** con studio a Erba (provincia di Como), che dal 2005 sta applicando, con grandissime soddisfazioni, la **dentosofia** che viene considerata tra le più recenti metodiche di odontoiatria innovativa.

Così inizia il dottor Luca Angeletti " **La dentosofia ha come scopo prioritario quello di aiutarci migliorando l'energia personale, portando equilibrio nella bocca e nel resto del corpo.**

La bocca viene modellata dalle funzioni biologiche vitali: masticazione, fonazione, respirazione e deglutizione.



**ANGELETTI
DOTT. LUCA**

ANGELETTI DR. LUCA DENTISTA
Via Trento, 1 22036 - Erba (CO)
+39 031 641775
wildy1600@yahoo.it
www.angelettidotluca.com

La Dentosofia riconosce che le malocclusioni possono essere la causa di disturbi che si evidenziano sul resto del nostro corpo.

Le ripercussioni possiamo viverle a livello fisico, emozionale, psichico, comportamentale fino a **smettere di sorridere per non mostrare i nostri denti storti**.

Questa terapia cura quasi tutte le patologie dentali solitamente trattate con l'ortodonzia tradizionale ma senza incappare nelle classiche recidive.

La terapia prevede l'utilizzo di un attivatore in silicone e/o in caucciù che, per forma, possiamo paragonare al paradenti dei pugili; si hanno forme e dimensioni diverse appositamente studiate per ottenere differenti risultati. **Dopo una visita è il dentista che definisce quale strumento adottare per poter far iniziare l'autoterapia** che consiste nell'indossarlo per almeno 3 ore durante la giornata, abbinandoci il mordicchiamento dello stesso e la spinta della lingua sul palato. Anche di notte è importante portarlo perchè, impedendo la respirazione orale, si rieduca la respirazione nasale, i sentieri nasali si liberano e il nostro partner sarà sicuramente più felice perchè non si riuscirà a russare, degnare i denti nè soffrire di pericolose apnee notturne. Poi, risvegliandoci più rilassati senza tensioni al collo, la giornata si affronterà in maniera diversa e sicuramente più solare."

Tra gli effetti positivi che ci ha raccontato il dottor Angeletti possiamo ancora indicare una tonificazione della muscolatura delle guance e delle labbra che sicuramente ci "tolgono" qualche anno mentre i nostri denti ritrovano in maniera naturale la loro posizione migliore.

PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO

dermatologo plastico

*Pelle e Sport:
fare la giusta attività fisica
con le giuste precauzioni*



Foto di Tammy Cuff da Pixabay

Direttore dell'Istituto
Dermoclinico Vita Cutis
www.istitutodermoclinico.com

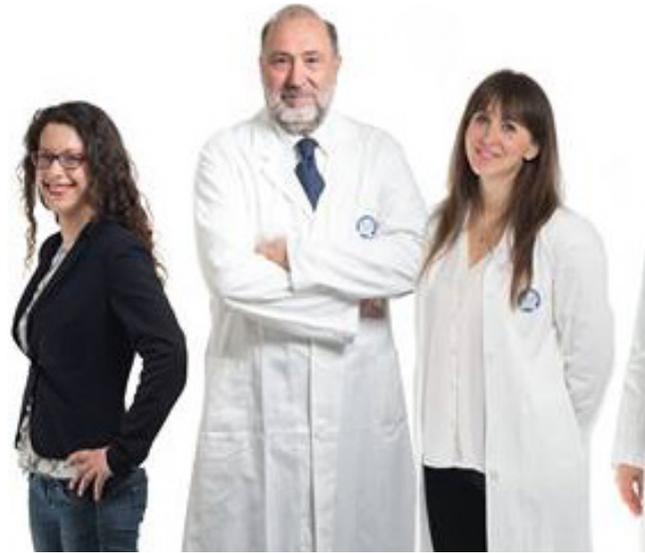
Lo sport fa bene alla linea, ai muscoli, al cuore. E per di più aiuta a mantenere giovane la pelle. Darci dentro con la corsa e il nuoto, con la palestra e gli esercizi a terra, secondo una recente ricerca della McMaster University in Ontario, è la ricetta per un viso fresco: **bastano tre mesi di attività fisica moderata perché la cute si presenti più compatta, forte e vitale, decisamente più giovane della sua età anagrafica.**

Ma per avere solo il meglio dello sport occorre trattare la pelle con particolare cura: l'impatto che il sudore e la fatica hanno sull'epidermide possono essere piuttosto decisi e portare più danni che benefici se non si compensano eccessi e carenze con la giusta strategia cosmetica dopo l'allenamento. Infatti, mentre si fa attività fisica la pelle è sottoposta a una serie di sollecitazioni e di attacchi che possono comprometterne l'equilibrio.

1. Si sporca

Primo imputato è il sudore. Ma non il solo, visto che allenandosi la pelle si carica delle impurità diffuse nell'aria- lo smog innanzitutto- e negli ambienti chiusi delle palestre, spesso poco arieggiati. Più si attende a fare la doccia, più l'impatto sulla pelle è negativo: i pori si ostruiscono, la cute perde ossigenazione, diventa opaca e con più facilità si irrita.

► **Il consiglio** è quello di mettersi subito sotto il getto dell'acqua e lavarsi con un detergente che agisca con decisione sullo sporco ma con dolcezza sulla pelle. Visto che in genere quella dopo lo sport non è l'unica doccia della giornata, infatti, il rischio utilizzando un detergente aggressivo è di impoverire eccessivamente la cute favorendone la disidratazione.



2. Si secca

Non è solo colpa del sudore. Facendo sport sono anche altre le ragioni che possono condurre a una perdita di acqua e favorire così la disidratazione della cute. Nel caso della piscina, per esempio, il primo imputato è il cloro che impoverisce la pelle rendendola più secca ma anche più fragile.

Se si fa movimento all'aperto sotto accusa sono invece i raggi solari che, sempre presenti, determinano una perdita dell'elasticità della cute, accelerandone l'invecchiamento.

Inoltre, da non dimenticare in palestra l'attrito con i tessuti, spesso sintetici, che intaccano il film idrolipidico: ciò rende la pelle più debole favorendo la comparsa di irritazioni e rossori.

3. Si stanca

Quel che succede ai muscoli dopo l'attività fisica succede anche alla pelle. Perdendo acqua, sali e oligoelementi con l'abbondante sudorazione, la pelle vede compromesso il suo equilibrio. Ancora una volta il rischio non è solo che si secchi ma anche quello che si impoverisca diventando spenta e poco vitale, perdendo tono e compattezza.

Mai esagerare con lo sport

Negli Stati Uniti le chiamano **“face runner”**. Sono i visi scavati e precocemente invecchiati di chi corre o si allena con intensità, tutti i giorni. Perché, **se fare attività fisica in maniera moderata fa bene, sottoporre il fisico ad uno sforzo eccessivo può essere dannoso.**



Da un lato il consumo di ossigeno porta ad aumentare la produzione di radicali liberi, dall'altro brucia le sostanze antiossidanti che servono alla pelle a contrastare le aggressioni esterne. E la situazione peggiora se si fa sport al sole.

► **La strategia per arginare il problema** prevede che si utilizzi un prodotto con filtri solari se ci si allena al parco, applicandolo sui punti esposti. Per contrastare l'attacco dei radicali liberi ci vuole un trattamento con sostanze antiossidanti. Ma va messo subito dopo la doccia, però: uno studio tedesco ha dimostrato che la pelle ha massimo bisogno di antiossidanti nei cento minuti che seguono la fine dell'allenamento.

Attenzione a che cosa si indossa

Anche l'abbigliamento gioca un ruolo di primo piano nel preservare l'equilibrio e la bellezza della pelle mentre ci si allena.

- Attenzione innanzitutto al reggiseno: quello che si usa facendo sport (il cosiddetto "reggiseno sportivo") deve contenere e sostenere, per evitare che i continui sbalzi sollecitino eccessivamente la cute fragile del décolleté facendola cadere.
- Evitare capi realizzati con materiali scadenti che non lasciano traspirare, e quelli eccessivamente aderenti che per attrito danneggiano e impoveriscono il film idrolipidico di protezione della cute.

DOTTOR MAURO CERVIA

medico veterinario

Amoglianimali

Da questo mese si unisce a noi **MAURO CERVIA**, veterinario con studio a Milano, conosciuto e apprezzato in tutta Italia per la sua competenza e per il suo autentico amore per gli animali, tanto da aver fondato nel 2006, assieme a un collega, la **Onlus Amoglianimali** di cui è presidente. Amoglianimali è anche il nome della rubrica tenuta qui dal nostro veterinario, noto al pubblico televisivo per gli spot realizzati con numerosi nomi dello spettacolo a sostegno di importanti iniziative. Come l'**evento del prossimo 6 giugno, di cui Cervia ci parla nel filmato che segue.**



#"amo gli animali"

Amoglianimali
ONLUS

SAVE THE DATE

Giovedì 6 Giugno

SEGUIRÀ INVITO E PROGRAMMA



**SWISS
CORNER**

Piazza Cavour, Via Palestro 2
20121 Milano

**Dalle 18,30 in poi
Evento da non perdere
per i nostri amici animali**

staff@amoglianimali.org - www.amoglianimali.org

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

PAOLA EMILIA CICERONE

giornalista scientifica

*Come leggevamo:
l'epopea del fotoromanzo*



#stile over

Le storie d'amore piacciono anche ai senior. Se n'è accorto il cinema, che sempre più spesso propone storie romantiche con protagonisti di mezza età, e se ne è accorta anche l'editoria. Per la precisione Giunti editore, che ha presentato al Salone del libro una nuova collana curata dalla scrittrice Lidia Ravera e dedicata agli amori "over" (www.giunti.it/libri/narrativa/il-terzo-tempo/). Per cui ha scelto un nome ben augurante, visto che "Il terzo tempo" - così si chiama la collana - è notoriamente, come il tradizionale dopo partita del rugby, quello in cui in fondo ci si diverte di più.

Per associazione, il pensiero corre inevitabilmente alle storie romantiche della nostra gioventù, primi fra tutti i fotoromanzi. Un genere nato ufficialmente nel nostro paese nel 1947, e da qui diffuso nell'aria mediterranea e in America latina. Nel 1976 in Italia si stampavano ogni mese 8.600.000 copie delle diverse riviste: Grand Hotel, Sogno, Bolero film, e molte altre. Il declino del settore comincia verso la metà degli anni '80, quando i fotoromanzi sono gradualmente rimpiazzati dalle tv private e dalle soap opera, anche se alcune testate -tra cui lo storico Grand Hotel -sono ancora in edicola.

In realtà i primi fotoromanzi avevano poco a che fare con le foto, dato che le illustrazioni erano disegnate, e solo in seguito si è cominciato ad usare scatti



fotografici, prima in bianco e nero e poi a colori. In qualche caso, all'inizio, si usavano fotogrammi di pellicole cinematografiche, che in questo modo erano presentate sotto altra veste. Si è capito poi che, per la natura stessa del fotoromanzo, erano necessari un set e scatti appositi: per questi romanzi fatti di immagini servivano storie semplici, abili sceneggiatori e attori capaci di riassumere una scena in un'espressione. Nascono così nuove professionalità, e la capitale del fotoromanzo italiano, Cinisello Balsamo, fa concorrenza a Cinecittà. Ma la contaminazione col mondo del cinema resta, e non solo perché ai primi fotoromanzi hanno collaborato personaggi come Damiano Damiani o Cesare Zavattini. Sfolgiando le testate più gettonate si ritrovano volti famosi come Gina Lollobrigida e Sofia Loren -giovanissima stella dei fotoromanzi con il nome di Sofia Lazzaro - o Francesca Rivelli, arrivata sui set fotografici adolescente al seguito della sorella Claudia, e che avrebbe poi fatto strada nel cinema col nome di Ornella Muti. Senza dimenticare Franco Gasparri, uno dei belli dei fotoromanzi, la cui fortunata carriera cinematografica sarebbe stata interrotta da un tragico incidente e da una morte precoce.

Chi scrive, adolescente negli anni '70, ricorda di aver speso per acquistare que-

sta riviste non poche paghette, nonostante i mugugni di un padre che avrebbe auspicato letture più sagge. A rendere irresistibili i fotoromanzi era un mix sapiente di storie complete e più complesse narrazioni a puntate, fatte apposta per indurre le lettrici ad attenderne con ansia l'evoluzione. Al centro della narrazione si trovava inevitabilmente una storia d'amore, sullo schema classico di un incontro tra due giovani poi funestato da malintesi e inconvenienti di ogni tipo che avrebbero - ma non sempre - portato all'inevitabile lieto fine. Ogni tanto compariva a variare lo schema qualche storia in costume, qualche sfumatura di thriller o un classico letterario - come i Promessi sposi - riproposto in questa forma. Ma le storie che andavano di più erano quelle contemporanee, in cui ci si poteva identificare. E queste narrazioni semplici ma a modo loro trasgressive aiutavano a sdoganare un'immagine femminile nuova: con protagoniste che lavorano, escono di casa, fanno progetti e non sognano una sistemazione ma l'amore. Rivendicando, seppure in modo diverso dalle coetanee che sfilavano nei primi cortei, uno spazio tutto per loro.

Non c'è da stupirsi dunque che i fotoromanzi, anche se ormai marginali nel panorama editoriale, conservino degli estimatori: tanto che è ancora attivo on line (vedi per esempio www.fotoromanzi-topilio.it/mercatino-2/) un fiorente mercato di copie storiche.

ANTONIO GIUSEPPE MALAFARINA

giornalista

Affetto da disabilità si dice?



Foto di skeeze da Pixabay

#disabilità in pillole

Affetto da disabilità non si dice perché la disabilità non è una malattia.

Abbiamo detto che la disabilità dipende dalla condizione di salute della persona rispetto all'ambiente che la circonda e si verifica quando il rapporto è sfavorevole, ma la condizione di salute non coincide con la malattia. Una condizione genetica come la sindrome di Down non è una malattia. Un trauma da incidente che porta a una paralisi o a una frattura temporanea non è una malattia. Evitando di rendere oltremodo concettosa questa trattazione, sorvolo sulle considerazioni della condizione di salute espresse in quello che sappiamo essere documento chiave della disabilità, ovvero l'icf (Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute, di cui una versione breve può essere scaricata qui:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42417/9788879466288_ita.pdf;jsessionid=97035E20D3B8C3CE7D7075CA09D4950B?sequence=4\)](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42417/9788879466288_ita.pdf;jsessionid=97035E20D3B8C3CE7D7075CA09D4950B?sequence=4)

Tenendo a riferimento gli esempi sopraccitati, la condizione di salute può essere legata a differenti fattori che non esclusivamente a una malattia. Da ciò consegue che la disabilità non è una malattia, sicché non è appropriato associarla al criterio di affezione. Con buona pace dei medici, il costrutto *affetto da disabilità* è illegittimo, pur comprendendone in parte le ragioni dell'uso dei sanitari, che proviene dalla necessità di legare il fattore disabilità al fattore malattia per ottenere il riconoscimento di servizi socio- sanitari altrimenti irricevibili. Il costrutto *affetto da disabilità* è pertanto da rinnegare, anche in quanto portatore di ripercussioni culturali abiliste: associare la disabilità a un'affezione induce ad attribuirne una funzione contagiosa, untrice e, nei casi più sgradevoli, persino repellente.



Foto di satynek da Pixabay

Per dire che esiste un legame fra persona e disabilità basta dire che la persona ha una disabilità.

Invece che dire affetto da disabilità si dice con disabilità o, per esempio, che ha una disabilità.

A questo punto emerge la duplice funzione del termine disabilità: da una parte quale rapporto della persona con l'ambiente e dall'altra etichetta della condizione che genera tale rapporto. C'è contraddizione? No: attualmente è plausibile considerare nel parlato la disabilità come elemento funzionale alla disabilità in senso stretto, cioè quella del rapporto fra persona e ambiente. Un limite da maneggiare con cura, perché non bisogna mai confondere la disabilità con la persona e bisogna sempre considerare la persona nel suo ambiente, ma dare un nome alle varie forme di condizione umana come paraplegia, cecità, sindrome di Asperger il linguaggio ci costringe a darlo. Così siamo abituati a porre domande come *"qual è la tua disabilità"*? E non si può certo dire che rispondere paraplegia, per esempio, sia una risposta sbagliata. Tornando alla questione dell'affezione e legandola al discorso delle specifiche disabilità si dovrà usare molta molta attenzione. Se, infatti, la disabilità dipende da una malattia, per esempio da un'infezione agli occhi, si potrà dire che quella persona è affetta da cecità. Se la disabilità dipende da una condizione genetica, per esempio la sindrome di Down, sarà gravemente sbagliato dire che la persona è affetta da sindrome di Down. Se alla base della disabilità non c'è una causa patologica, una malattia, non si può parlare di affezione.

A questo punto la situazione sembra complicarsi terribilmente perché si potrà accostare l'affezione solo a quelle disabilità di cui si ha certezza inconfutabile che derivino da cause patologiche. Ma il buon senso ci viene in aiuto: per ogni forma di disabilità basterà evitare il concetto di affezione e usare la congiunzione con: persona con cecità, con sindrome di Down, con paraplegia e via dicendo. Quanto appreso nelle trattazioni precedenti dovrebbe ormai aiutarci a destreggiarci bene nelle insidie della lingua.

DALLA REDAZIONE

Fonte: caffeforum.it

*Un decalogo da seguire
per uomini e donne Over*



Foto di rawpixel da Pixabay

#in forma

Dopo i 60 anni, anche se si è messo su qualche chilo e si è stati troppe ore seduti al computer, non è troppo tardi per iniziare a tornare in forma con alcuni cambiamenti nello stile di vita.

Step 1. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi esercizio o programma di dieta. Molti piani sanitari forniscono materiali informativi gratuiti e classi specifiche per vari problemi di salute, come l'invecchiamento, l'artrite, il diabete, esigenze dietetiche, problemi cardiaci, osteoporosi, osteopenia (riduzione della massa ossea), obiettivi di perdita di peso e programmi di esercizio per i 60enni.

Step 2. Tenere un diario giornaliero di fitness. Un semplice quaderno è la chiave per seguire i propri obiettivi di fitness. Scrivendo i farmaci, la dieta e le attività ogni giorno, è possibile documentare i successi passo a passo.

Step 3. Incorporare un programma di esercizio cardiovascolare nella routine quotidiana. L'*American Heart Association* raccomanda 150 minuti a settimana di attività fisica moderata che si può suddividere in grandi parti - 50 minuti in tre giorni separati - o piccole parti di 15 minuti. Ciò include camminare, inforcare la bicicletta o darsi allo jogging, ma può includere anche attività come usare l'aspirapolvere, falciare il prato o semplicemente salire le scale. Come sessantenni, se non particolarmente allineati, è bene considerare l'esercizio di minore impatto, come camminare invece di fare jogging o saltare la corda, per evitare lesioni articolari.

Step 4. Allenarsi almeno due volte la settimana. Quando ci si avvicina ai 60 anni, la massa muscolare diminuisce e quella grassa aumenta. La Mayo Clinic raccomanda un allenamento regolare di forza per perdere grasso, aumentare la massa muscolare, rafforzare le ossa e aumentare il metabolismo. Pesi pesanti e macchine per il fitness costosi non sono necessari. A poco a poco una semplice routine di addominali, sollevamenti alla sbarra, flessioni, squat con la palla e di ripetizioni con pesi di 2-4 chili è un buon inizio. Non allenare gli stessi muscoli per due giorni consecutivi (i muscoli richiedono un giorno per recuperare).

Step 5. Iscrivere in una classe di aerobica in acqua presso la piscina locale o un centro benessere. L'aerobica in acqua è particolarmente utile se si soffre



Foto di Dagny Walter da Pixabay

di artrite, di malattia cardiaca o di pressione alta. Gli esercizi acquatici sono consigliati anche per i pazienti che sono in riabilitazione in seguito a lesioni, interventi chirurgici o sostituzioni del ginocchio, dell'anca e della spalla.

Step 6. Seguire una dieta sana. Aggiungere frutti ricchi di fibre, verdura e cereali, oltre a ridurre i grassi nella dieta, rafforza il sistema digestivo e immunitario, migliora le funzioni cerebrali, riduce i fattori di rischio per le malattie croniche e aumenta i livelli di energia. Migliorando la propria dieta è possibile anche ridurre l'apporto calorico, che è spesso necessario in quanto i livelli di attività diminuiscono con l'età.

Step 7. Ridurre l'assunzione di sodio e zucchero. Anche se sale e zucchero hanno un ruolo importante nelle funzioni del corpo, alimenti e bevande possono aumentare eccessivamente il sodio e lo zucchero nella dieta, il che può portare a ritenzione idrica, ipertensione, aumento di peso e diabete.

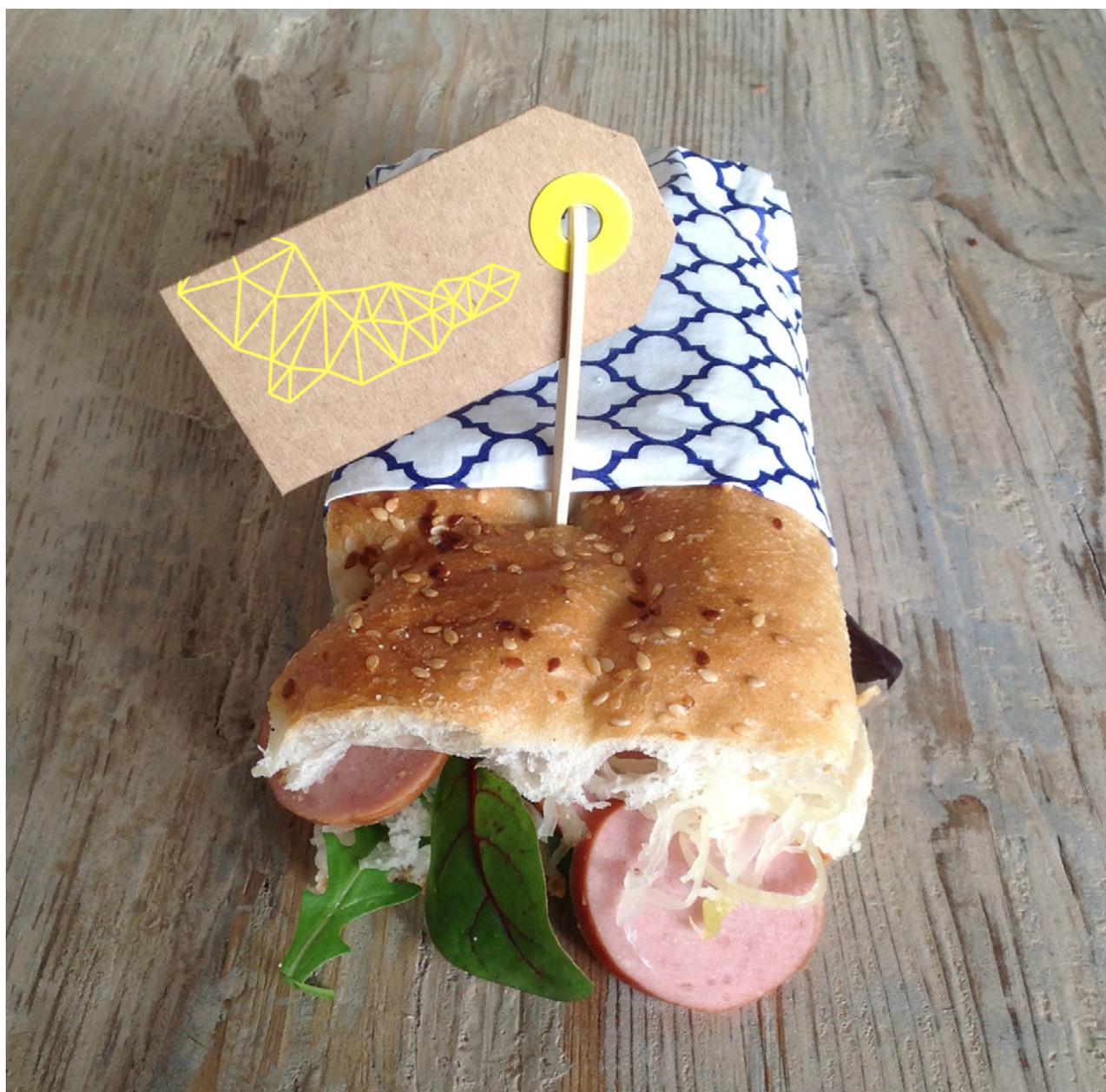
Step 8. Consultare il medico prima di prendere un multivitaminico formulato per gli anziani. Con l'età, infatti, il corpo è meno in grado di elaborare alcune vitamine, tra cui le vitamine del complesso B e l'acido folico. Il calcio con supplementi di vitamina D è anche raccomandato per rafforzare le ossa e ridurre il rischio di frattura all'anca e al polso, soprattutto dopo aver raggiunto i 50 e 60 anni.

Step 9. Smettere di fumare: fumare non solo riduce la capacità polmonare, ma può portare a malattie polmonari come l'enfisema e il cancro. Secondo l'Università del Maryland Medical Center, se si smette dopo aver fumato per 40 anni, non si ridurrà il danno già esistente, tuttavia la funzione polmonare sarà allo stesso livello di un non fumatore.

Step 10. Ridurre o eliminare l'alcol. L'alcol può interferire con la capacità del fegato di filtrare le tossine, inibire la capacità di assorbire le vitamine e i minerali, causare ulcere allo stomaco e reagire con i farmaci. Inoltre, può anche interrompere il sonno a 60 anni, quando molti senior cominciano a soffrire di disturbi del sonno a causa di dolori, condizioni mediche e farmaci.

FRANCESCA FADALTI

*Un panino turco
con ricetta made in Holland*



#intervista con ricetta

Con maggio inoltrato la primavera è arrivata. O almeno, dovrebbe essere arrivata ormai da tempo, nonostante quest'anno le cose non vadano così in molti Paesi.

Tuttavia, questo resta il momento ideale per studiare dove vogliamo organizzare un viaggio prima delle affollatissime vacanze estive. Noi di Generazione Over 60 abbiamo chiesto alla nostra amica olandese a quale evento non possiamo mancare per vivere un'esperienza particolare. L'Olanda ha tanto da offrire, specialmente in questo periodo dell'anno, tra la natura con immensi campi ricoperti di coloratissimi tulipani, l'architettura tradizionale e quasi unica come i mulini a vento che punteggiano la campagna, i piccoli borghi ricoperti di verde che si affacciano sui canali e che sembrano usciti da un dipinto settecentesco del celebre Jan van der Heyden, città moderne che si animano con i tavolini dei ristoranti (magari collocati su zattere lungo i fiumi), mercati dove si trovano fiori e aringhe fritte, oltre a tanti spettacoli all'aperto.

Federica ci "porta" ad Amsterdam dove, durante la nostra pausa, ci consiglia di consumare il sandwich che ha ideato per noi e, così, ci racconta la sua proposta: "Vi voglio consigliare un itinerario insolito che potete fare solo una volta l'anno. Il mio suggerimento è di visitare i giardini nascosti di Amsterdam che nel corso della Open Tuinen Dagen, dal 14 al 16 giugno, porta all'apertura di trenta giardini privati racchiusi nelle più storiche ed interessanti case signorili affacciate sui canali di questa città. Questi sono generalmente chiusi e apriranno al pubblico in quei pochi giorni, dalle ore 10 alle ore 17. In tale occasione, inoltre, verrà esposta una varietà di piante appositamente studiata per meglio valorizzare l'architettura moderna o classica degli edifici. Non perdetevi assolutamente la possibilità di attraversare gli interni delle magnifiche dimore storiche del 1600 sui canali Keizersgracht, Herengracht e Prinsengracht o affacciarvi dai graziosi belvedere. In contemporanea, si potrà assistere a piccoli concerti o scoprire le collezioni artistiche private di queste dimore. È realmente un tuffo nella storia di uno splendido popolo".



Ricetta/ Recipe di Federica Fadalti

All Photos: © Federica Fadalti

www.instagram.com/federicafadalti/

Per finire, #intervista con ricetta per chi scrive è l'occasione per intraprendere un viaggio che permette di scoprire luoghi nascosti e nuovi accostamenti di sapori, come un panino dal gusto tipicamente "straniero" a cui noi non avremmo mai pensato...Vi assicuro che è buono!

Ingredienti:

1 pane turco al sesamo
350 gr di wurstel affumicato
3 cucchiaini di senape dolce
125 gr di formaggio fresco spalmabile
100 gr di crauti all'aceto
40 gr di cipolline fritte
100 gr di cetrioli in agro
4 cucchiaini di ketchup
insalata fresca

Preparazione

Tagliare il pane in orizzontale e spalmare la metà inferiore con la senape e con il formaggio.

Farcire con i wurstel, tagliato a fette sottili e precedentemente cotto, i crauti, l'insalata, le cipolline che avete fritto e il cetriolo.

Guarnite con il ketchup e coprite con il "coperchio" di pane.

Suddividete in porzioni per facilitare il trasporto e la consumazione.

C B M Italia Onlus



Chi siamo

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

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

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

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

Gli ambiti di intervento nei Paesi del Sud del mondo

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

Le attività in Italia

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

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

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



Dati cecità

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

Questi i risultati principali:

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

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

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

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

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

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

#volontariato & associazioni



Inoltre:

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

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

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

LE PREVISIONI ENTRO IL 2020

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

*Fermiamo la cecità.
Insieme è possibile¹¹*



#volontariato & associazioni

LA CAMPAGNA DI CBM ITALIA ONLUS

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



CONTATTI

CBM Italia Onlus

Via Melchiorre Gioia 72 - 20125 Milano

Tel 02/720.936.70

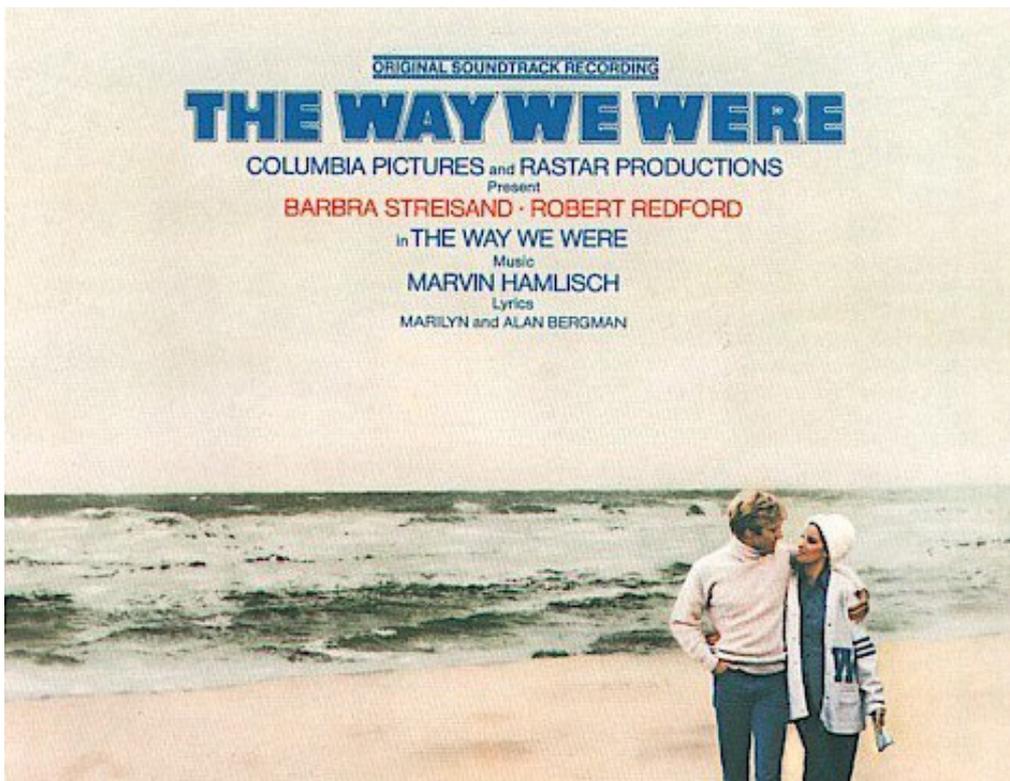
e-mail info@cbmitalia.org

WhatsApp 392/52.97.380

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

DALLA REDAZIONE

*La canzone per ricordare
come eravamo*



[Clicca sulle foto e Vai al trailer del film](#)

E' la colonna sonora che dalla prima nota ci fa ripensare a come eravamo. Indipendentemente da come, realmente, era ognuno di noi qualche decennio fa. Non a caso Oscar per la miglior colonna sonora e la miglior canzone- **The Way We Were** di Marvin Hamlisch- la musica più la voce di Barbra Streisand ci inchiodano alla poltrona del cinema (o al divano di casa) fin dall'inizio della pellicola e, fra amore politica e nostalgia (anche se il film si svolge fra gli anni Trenta e gli anni Sessanta), ci fa ripiombare in un clima analogo, quando a noi ventenni tutto sembrava possibile e pertanto realizzabile.

#da vedere/ascoltare

Come è stato scritto giustamente (fonte la Repubblica, ndr) **“Come eravamo è il film di tutti quelli che si lasciano, e che guardano indietro con struggimento, con nostalgia, al tempo perduto della purezza”**. Pellicola di culto, viene ricordata anche in una serie televisiva come *Sex and the City*, quando le quattro protagoniste si trovano a dibattere del film, intonando in coro la canzone del titolo, *The Way We Were*; Carrie Bradshaw lo usa come termine di paragone per la propria vita sentimentale e, poco dopo, “replicherà” il finale del film in una delle sequenze più malinconiche della serie.

La trama del film- anno 1973, per la regia di Sydney Pollack- è nota: dalla seconda metà degli anni Trenta fino ai primi anni Sessanta, passando per il Maccartismo, si racconta la tormentata storia d'amore tra Hubbell Gardiner, giovane e affascinante esponente della *upper class* bianca e protestante statunitense (WASP), interpretato da uno splendido biondissimo **Robert Redford**, e Katie Morosky, ragazza ebrea appartenente alla Lega dei Giovani Comunisti, ovvero **Barbra Streisand** (e chi avrebbe potuto interpretare la protagonista meglio di lei?). Conservatore e disimpegnato il primo, progressista e sempre in prima linea la seconda. La storia è articolata sugli alti e bassi della relazione tra i due, che hanno come sfondo una serie di eventi storici fondamentali, per gli Stati Uniti d'America e per il mondo, nel XX secolo.

Il finale non poteva che essere uno: i due si rivedono un giorno per caso a New York; Katy si è sposata, Hubbell ha un'altra donna. Lui la presenta a Katy che invita la coppia a venirla a trovare nella sua casa. Il film si chiude con Katy che continua a fare quello che faceva anche all'università: l'attivista battagliera (contro la bomba atomica in questo caso); Hubbell le si avvicina e le dice sorridendo una frase che è diventato un cult per i cinefili: “Tu non molli mai”. Al che lei risponde: “Solo quando non ne posso fare a meno”.

MINNIE LUONGO

giornalista scientifica

*Incredibile ma vero:
Barbie compie 60 anni*



Foto di Alexas_Fotos da Pixabay

#il personaggio

Esattamente 60 anni fa, il 9 marzo 1959, sotto il segno dei Pesci nasceva colei che continua a dimostrarne 20 o giù di lì: Barbie, la bambola che è diventata un'icona globale nel mondo. In quel giorno di primavera Barbara Millicent Roberts (questo il suo nome per esteso) a Willows, nel Wisconsin, fu ufficialmente presentata all'*American International Toy Fair*. Creata dalla donna d'affari co-fondatrice di Mattel Ruth Handler, Barbie rapì il cuore di tutte (o quasi) le bambine del globo. Inventata per l'appunto da Ruth Handler – moglie di **Elliot Handler**, fondatore, nel 1945, assieme a **Harold “Matt” Matson**, della casa di giocattoli **Mattel** – Barbie è una versione in tre dimensioni delle bambole di carta con cui giocava la figlia, che di volta in volta fingeva che quelle figurine fossero studentesse, donne in carriera o cheerleaders. Co-disegnata assieme all'ingegnere e progettatore di missili **Jack Ryan** (sesto marito dell'attrice Zsa Zsa Gabor), Barbie se fosse una donna in carne e ossa sarebbe di certo la più famosa del pianeta: avrebbe girato il mondo vantando successi professionali in decine di campi e discipline; sarebbe stata in lizza per diventare il primo presidente americano donna e, nell'era di Instagram, una mega influencer multimilionaria (con tutto il rispetto, come si direbbe a Roma, alle nostre Chiare Ferragni & Co. lei spicerebbe casa). Il suo canale Youtube ha oltre 5 milioni di abbonati, oltre 14 milioni di fan su Facebook, 263.000 follower su Twitter e più di 1.3 milioni di follower su Instagram. Numeri che secondo gli analisti di *Brand Finance* hanno fatto lievitare il valore del marchio registrato a suo nome fino a quasi 500 milioni di dollari. Barbie ha perfino un suo **reality show**: *Barbie: Life in the Dreamhouse*, che in Italia ha debuttato proprio questo 9 marzo su **Cartoonito**, con il titolo Barbie **Dreamhouse Adventures**.

Negli anni Settanta, mentre le critiche delle femministe si facevano sentire, le sue scelte professionali furono necessariamente destinate a moltiplicarsi. Ad oggi Barbie vanta oltre 200 carriere: ha viaggiato nello spazio nel 1965, quattro anni prima che l'uomo camminasse sulla luna; nel 1973 ben prima di candidarsi per sei volte alla presidenza dal 1992, Barbie è stata chirurgo, in un periodo in cui poche donne frequentavano le scuole di medicina. Quindi, negli anni 2000, si è laureata ingegnere informatico, sviluppatore di videogiochi, Mars Explorer e Robotics Engineer.

Insomma, da bambola di provincia in costume da bagno zebraato a giocattolo più venduto del pianeta, la sua è stata una carriera senza uguali. Già nel suo primo anno di vita registra il primo record: 351.000 pezzi venduti a 3 dollari l'uno nel giro di pochi mesi (oggi il suo costo è attorno ai 20 dollari). Quotata in borsa nel 1960, nel '66 Mattel guadagna i primi 100 milioni di dollari entrando a pieno titolo nella classifica *Fortune 500*. Oggi l'azienda fondata dai coniugi Handler è una delle aziende di giocattoli più grandi al mondo con un fatturato di quasi cinque miliardi di dollari. E lei, Barbie, è ovunque. La sua immagine è stata replicata in oltre 1 miliardo di pezzi venduti, distribuiti in 150 Paesi. Più di 100 bambole vengono vendute ogni minuto per un totale di 58 milioni ogni anno. Negli anni '90, secondo le stime, il 95% delle ragazze americane dai 3 agli 11 anni possedeva almeno una Barbie.

E la “Barbiemania” continua a crescere

Quest'anno, oltre al compleanno, Barbie festeggia un forte aumento delle vendite. Nel primo trimestre del 2019 le azioni di Mattel sono salite vertiginosamente proprio grazie a lei. A febbraio il numero di bambole vendute ha toccato un nuovo massimo (+12%) dopo cinque anni di crisi. Per riconquistare la fiducia dei genitori Millennial qualche anno fa Mattel ha radicalmente cambiato la sua strategia di marketing per posizionare le sue bambole ben al di là del viso perfetto e dei bei vestiti.

Campagne pubblicitarie come *You Can Be Anything* hanno messo in evidenza il potenziale delle donne in varie professioni. Lo sforzo di reinventare Barbie come icona progressista **sembra essere stata una decisione aziendale vincente**. All'inizio del 2016 la società ha reso Barbie più inclusiva: la sua immagine stereotipata fatta di grandi seni, una vita sottile e gambe molto lunghe e sottili è stata diversificata in modo drastico con il lancio di tre nuovi tipi di corporatura:

curvy, petite e tall. Bambole disponibili in sette tonalità di pelle, 22 colori degli occhi e 24 acconciature. Poi sono arrivate le Barbie LGBT-friendly, le versioni con l'hijab e le riproduzioni in versione plastica delle donne che hanno fatto la storia nel mondo reale, una svolta per l'immagine di un marchio storico che punta a proiettare Barbie dritta al futuro.

Le polemiche

Nel corso della sua storia le polemiche non sono però mancate: se fosse una donna in carne e ossa, la Barbie originale sarebbe alta un metro e settantacinque, peserebbe 50 chili e avrebbe le misure: 82, 40, 73. Un fisico che non rispecchia certo la media delle donne reali. Per questo, nel corso di sei decenni, la bambola ha cambiato più volte aspetto: oggi si può trovare in ogni forma, taglia e colore, per rappresentare i tanti tipi di donne vere.

Le uniche caratteristiche che sono sempre rimaste invariate sono gli occhi azzurri, i capelli platino e il sorriso perfetto (la bocca a cuore è stata abbandonata nel 1976, l'anno in cui la Barbie ha sorriso per la prima volta).

... e poi c'è la Barbie umana

E' svedese, ha 29 anni, un passato da elettricista e si chiama Pixee Fox. Si è sottoposta a ben duecento interventi per diventare la Barbie umana, tra cui uno agli occhi (pericolosissimo e vietato sia negli Usa che in Europa) per cambiare colore. Tra le tante operazioni anche quella per farsi rimuovere addirittura sei costole e avere così il vitino da vespa della famosa bambola. Dal 2011 in poi ha speso oltre 500 mila euro in bisturi e operazioni, fra cui quattro rinoplastiche, un'operazione alle palpebre, due liposuzioni, un rimodellamento di zigomi, faccia, labbra e lato B per forme più corpose e tondeggianti. Ma non solo bisturi: la sua dieta è a base unicamente di liquidi e proteine.

E tutto questo per assomigliare ad una bambola? Fattelo dire affettuosamente, cara Pixee, ti chiamerai pure Fox ma la furbizia non è certo la tua qualità principale

MINNIE LUONGO

giornalista scientifica

*Un viaggio tra i clochard
della mia città*

Questo è un viaggio particolare, che feci cinque anni fa all'interno di Milano, di sera, assieme ai volontari dei City Angels. Il resoconto dell'esperienza, per motivi di spazio, fu notevolmente ridotto sulle pagine del Corriere della Sera, dove venne pubblicato. Però, grazie al sito degli *Angeli* e al mio amico Mario Furlan (fondatore e presidente della Onlus), sono stata in grado di recuperare la versione intera e riproporla qui, nella *mia rivista*. E' un viaggio che consiglio a tutti: non bisogna necessariamente prendere un aereo per vedere e scoprire realtà molto lontane da noi.



#"in movimento"

Prima o poi doveva succedere. Dopo vent'anni abbondanti in cui dalle pagine del Corsera invito i lettori a dedicarsi al volontariato, per la serie chi predica bene e non razzola (né bene né male), non posso più rimandare. Tanto più che la vigilia di Natale sono stata nominata dai City Angels "angelo onorario" per l'attività d'informazione su di loro a partire dal 1994, anno della fondazione dell'associazione, a Milano, ad opera di Mario Furlan. A questo punto non ho più alibi per sottrarmi a quell'impegno di solidarietà che, da giornalista, non perdo occasione di ricordare. E così venerdì 3 gennaio, 20,30 in punto, sono davanti a via Teodosio 85, sede milanese degli Angeli. Mi hanno reclutata per uscire con l'unità mobile, che-dopo una sosta al magazzino, a ridosso della Centrale, per rifornirci di viveri e di capi d'abbigliamento da distribuire ai senzatetto- ogni sera della settimana, con una squadra fissa, parte per le tappe concordate con il Comune e l'assessore Pierfrancesco Majorino. Il venerdì è la volta di tre zone: Cadorna, Bonola, Vittor Pisani. Contemporaneamente, un'altra squadra, a piedi con zaino in spalle, ogni sera visita le zone più vicine al magazzino di via Tonale per dare cibo e regalare un sorriso a chi dorme all'addiaccio. Divento ausiliaria a tutti gli effetti indossando la pettorina rossa con la scritta "Solidarietà e sicurezza". Il basco blu me lo presta Fanny, 19enne studentessa di liceo classico ma, prima di partire, dovrò renderglielo perché in servizio i volontari devono necessariamente portarlo. Per fortuna ho il mio berretto di lana verde: non piove, ma il freddo punge. E non sono neppure le nove di sera: va bè, sono una volontaria alle prime armi...

All'interno del grande magazzino trovo una vera catena di montaggio, roduta e collaudata dai volontari, per sbrigare tutto ciò che c'è da fare prima di "andare in servizio". Il caposquadra del venerdì è Lamp (nickname di Giancarlo, 51 anni, piccolo imprenditore, sposato con due figlie): <<Ho scelto questo nome perché desidero portare un po' di luce nelle vie della città dove ci sono più tenebre>>); vicecaposquadra è Red, nickname "impostole" per via dei bei capelli rossi naturali (alias Annalisa, impiegata in una casa editrice), che si presta a scattare le foto (la privacy impedisce di ritrarre immagini ai senzatetto). Sui tavoli troviamo pane, latticini, yogurt, insalate, panettoni, affettati, formaggi (Dario, operatore dell'associazione, di giorno passa da alcuni supermercati che regalano il cibo in scadenza, mentre un panificio offre pane, brioche e tutto ciò che è restato invenduto). Indossando guanti monouso, passiamo una a una le confezioni per verificare la scadenza, affettiamo panini fino a riempire due scatoloni, mettiamo varie cibarie in numerosi sacchetti, colmiamo due enormi taniche azzurre con 20 litri di tè caldo. Questa sera faranno il giro con noi anche Leonardo, Federico e Matteo, tre scout sedicenni che arrivano dalla provincia di Vicenza per fare un'esperienza di volontariato: a loro vengono assegnati i contenitori di tè, assieme ad una pila di bicchieri di carta. Dopo aver caricato il tutto sul furgone, alle 22 in punto partiamo verso Cadorna. Salutati da Fabio, affidato all'Associazione per tre mesi dai "Servizi socialmente utili", dopo essere stato fermato alla guida in stato di ebbrezza.

Ed eccomi qui, seduta davanti, fra Lamp alla guida e Red. Dietro, oltre a Fanny, ci sono Virka (italiana di mamma slava) e l'impareggiabile Sun, ragazzone 23enne (<<stasera sono l'unico straniero; sono arrivato dall'Albania con mia mamma nel '91 e negli Angeli ho trovato una vera famiglia>>). Nelle retrovie, i tre giovanissimi scout.

In piazza Cadorna ci aspettano in piedi una decina di persone. Sono tutti uomini, e tutti visi noti per i miei accompagnatori. Mentre Sun fa da barriera per permettere alle ragazze di ultimare i sacchetti da distribuire, chiacchieriamo con loro. C'è il rumeno Giorgio, 26 anni, da pochi mesi in Italia: è preoccupato per l'amico Gigi, che una settimana fa è stato prelevato dall'ambulanza (alcol più altro l'hanno fatto crollare), ma senza dirgli in quale ospedale l'avrebbero portato.

Chi tiene banco, però, è un istrione palermitano dall'improbabile nome Joseph, che rimprovera Sun per il tatuaggio sul collo (<< in 20 anni di galera non ho mai ceduto alla tentazione di tatuarmi >>), e poi ci sono due italiani che si lamentano della prepotenza di chi non fa la fila. Altri due, nel ricevere il sacchetto, si esibiscono in un perfetto baciamao da galateo a noi femminucce; un altro, (come fa sempre, mi spiega Red) accampa la scusa che ha fretta perché deve prendere un treno... Il tempo di fare un giro nei vicini giardinetti per assicurarci non ci sia nessuno (gli Angeli sanno riconoscere forme viventi dove io vedo solo un pezzetto di carta o uno straccio sporco) e spunta un altro gruppetto di senza dimora cui provvedere. Sono arrivati "in trasferta" da Corso Europa. Sono passate da pochi minuti le 23 e siamo pronti per la tappa di Bonola. Qui c'è Gianni, seduto nel suo giaciglio, al riparo di più cartoni. Gli fa compagnia, come ogni sera, un gruppo di ragazzi, che forse aspettano di andare in discoteca. Impossibile non pensare che mondi tanto distanti possono avvicinarsi in determinate circostanze. E scambiarsi reciprocamente qualcosa di positivo. A un altro angolo, sempre al riparo da scatolone avvolto in più coperte, c'è Elia, dietro una folta barba incolta. Molto più taciturno, ma altrettanto gentile e riconoscente. Mancano venti minuti a mezzanotte quando arriviamo in Vittor Pisani. Mi viene spontaneo pensare di aver visitato tre gironi danteschi, di cui questo è senza dubbio il più inquietante. Qui, sdraiati tutti vicini, in un odore inequivocabile di umanità compressa, ci sono sette persone (tra cui due donne silenziose, forse dell'Est). Ci raggiunge di corsa Salam lo iuventino, che con una mano vicino al mento a mo' di microfono, ci fa la telecronaca inappuntabile di una partita di calcio. La squadra a piedi è già passata da qui, ma prendiamo nota lo stesso di ciò di cui hanno bisogno altri clochard, rannicchiati lì accanto (calze e scarpe sono le richieste più comuni). Prima di salutarli, uno di loro, ben rasato (è uno dei tanti che approfitta del bagno di qualche barista disponibile), ringraziando ci chiede- lui a noi! – se "va tutto bene". E' quasi l'una di notte: Lamp rincorre una delle ultime 60, che mi riaccompagna a casa. Sento un gran freddo, ma solo "dentro". Finisce così la mia serata da volontaria. Credo sia solo la prima di altre.



Foto di Umberto Cofini da Unsplash

IMMAGINI E FOTOGRAFIE

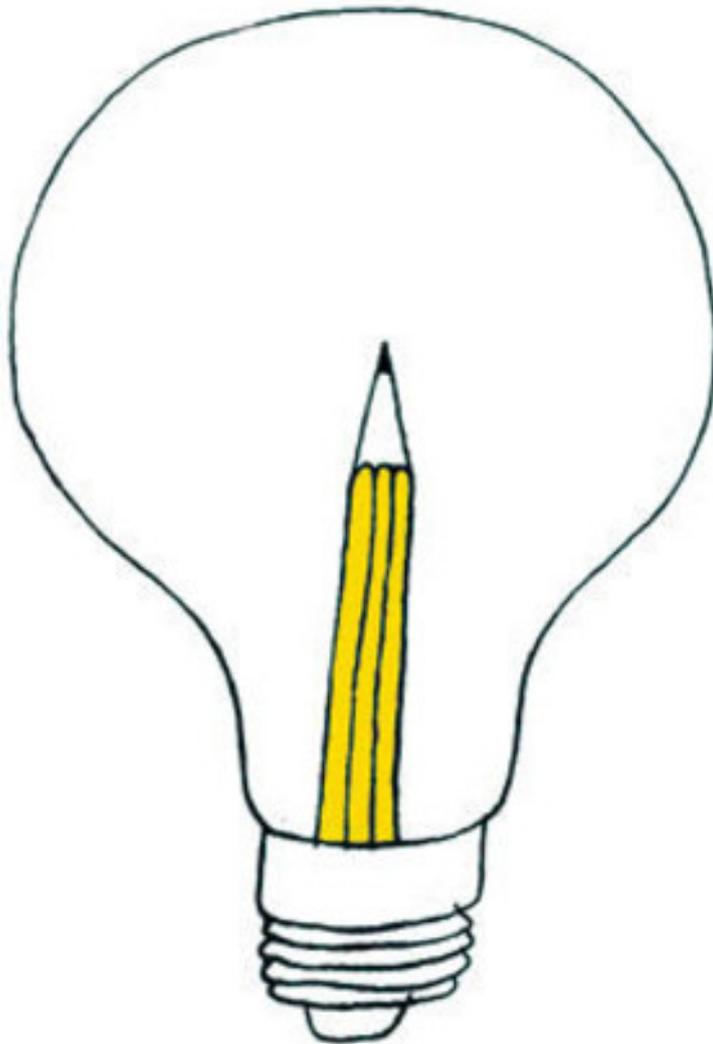
Dove non espressamente indicato le foto o le immagini presenti attualmente nella rivista sono situate su internet e costituite da materiale largamente diffuso e ritenuto di pubblico dominio. Su tali foto ed immagini la rivista non detiene, quindi, alcun diritto d'autore e non è intenzione dell'autore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

INFORMATIVA PRIVACY E CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Ultimo aggiornamento: 25 maggio 2018

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

Inquietamente
pensante



DISEGNO DI LUCIANO FRANCESCONI