



MESSAGGI DI BENESSERE

LA PRIMA RIVISTA DI EPIGENETICA

IN QUESTO NUMERO
EPIGENETICA:
SANA ALIMENTAZIONE
SPORT, MOVIMENTO
E BUONI RAPPORTI
CULTURA
PSICOLOGIA
BIODIVERSITÀ
ARTE - DESIGN





MESSAGGI DI BENESSERE

Numero 2 anno 1 Testata
Registrata al Tribunale di Milano
n. 245/2024

Direttore Responsabile:

Susanna Messaggio

Capo redattore:

Agostino Marotta

Responsabile contenuti editoriali:

Raffaella Manetta

Collaboratori:

Martina Bergia Zina

Sara Esposito

Lorenzo Grossi

Titti Petrucci

Gianni Pugnaroni

Jacopo Olivieri

Elisa Stefanati

Max Sbergia

IT e Web

Irina Ryazantseva

Grafica

Kynetic.it



Messaggio Consulting



Facciamo i primi passi insieme

Susanna Messaggio

Siamo lieti di darvi il benvenuto al secondo numero della nostra rivista dedicata al benessere e all'epigenetica!

Desideriamo innanzitutto ringraziarvi per l'incredibile accoglienza riservata al nostro primo numero. Il vostro entusiasmo ha trasformato il nostro progetto in una realtà viva e stimolante: una pubblicazione pensata per esplorare il legame profondo tra salute, stile di vita e genetica.

In queste nuove pagine proseguiamo il nostro viaggio nell'universo dell'epigenetica, una scienza che sta cambiando radicalmente il modo in cui comprendiamo l'impatto delle nostre scelte quotidiane sul patrimonio genetico.

Vi parleremo di nutrigenomica, della relazione tra stress ed espressione genica e di pratiche meditative all'avanguardia, grazie ai contributi dei migliori esperti del settore.

Troverete inoltre interviste esclusive, suggerimenti pratici per migliorare la qualità della vita e storie vere di cambiamento, testimonianze di chi ha riscoperto il benessere attraverso piccoli ma significativi passi.

Vi invitiamo a lasciarvi ispirare da questo secondo numero, certi che troverete spunti preziosi per il vostro percorso personale. Continuate a seguirci, a scriverci, a far parte della nostra community consapevole e sempre più curiosa.

Buona lettura... e grazie di cuore per essere con noi!



Prevenire è il verbo della longevità

Elisa Stefanati

143 milioni di persone nel mondo hanno più di 80 anni. In Italia, vivono più di 17.000 persone che hanno superato i 100 anni. Nell'83% dei casi si tratta di donne.

Qual è il loro segreto?

La longevità è una sfida epigenetica. E il gioco è nelle nostre mani. Ma quali sono fattori che influiscono sull'invecchiamento? Ne abbiamo parlato con la Dott.ssa Elisa Stefanati psicologa psicoterapeuta EMDR specializzata in terapia familiare, individuale e di coppia presso Poliambulatorio Aesthe Medica a Ferrara.

Lo stile di vita rappresenta una delle forze più potenti nel determinare la nostra salute e il nostro benessere.

La Lifestyle Medicine sottolinea come le scelte quotidiane riguardanti l'alimentazione, l'esercizio fisico, il sonno e la gestione dello stress, la qualità delle relazioni, l'atteggiamento psicologico, l'esposizione agli inquinanti possano avere un impatto positivo o negativo sulla prevenzione e la gestione delle malattie croniche.

Nasce la psicologia epigenetica

La psicologia epigenetica, si focalizza sullo studio scientifico dell'influenza dei fattori psicologici sui processi epigenetici.

Numerose ricerche hanno dimostrato che la quantità e qualità delle esperienze di vita che facciamo influenzano l'espressione del livello biologicamente più intimo del nostro organismo.

Prevenire è il verbo della longevità

Negli ultimi decenni la prevenzione e la volontà di prendersi cura del proprio corpo ha dato vita al concetto di *healthy ageing*, ovvero invecchiare in modo sano, cambiando le regole standard dell'invecchiamento.

Invecchiamento fisiologico o patologico?

Con il termine *invecchiamento fisiologico*, o naturale *-prosegue la dottoressa Stefanati-* facciamo riferimento ad un processo che porta il corpo umano ad una trasformazione progressiva che colpisce la memoria, la concentrazione, la capacità di apprendimento, di linguaggio, di risposta agli stimoli. L'invecchiamento patologico, noto come *"Mild Cognitive Impairment"* (MCI), invece, presenta sintomi cognitivi, comportamentali o della personalità che determinano un'alterazione dello stato funzionale dell'anziano influenzando anche l'autonomia nella quotidianità. L'invecchiamento patologico porta il soggetto a sviluppare demenze di varie tipologie e altre patologie tipiche.

I deficit delle funzioni cognitive rappresentano la prima causa d'istituzionalizzazione.

In uno studio di ricerca longitudinale (Shaie, 1989-1995) sono state studiate per oltre trentacinque anni diverse persone documentando come, il declino cognitivo non fosse omogeneo per tutti gli individui, ma che, i cambiamenti rilevanti fossero diversi da persona a persona e non coinvolgessero le stesse funzioni per ogni individuo.



Il potenziamento cognitivo e la plasticità cerebrale e cognitiva.

Il potenziamento cognitivo è finalizzato a rafforzare, quindi a potenziare, le funzioni cognitive come la memoria, l'attenzione, le funzioni esecutive, il ragionamento; ma anche la lettura, la scrittura ed il calcolo. Nell'ambito del potenziamento cognitivo, i training cognitivi sono esercizi mirati, basati su teorie neuropsicologiche e cognitive per il funzionamento del cervello, per il potenziamento delle funzioni cognitive come la memoria, il ragionamento, la velocità di elaborazione delle informazioni e l'attenzione.

A differenza degli esercizi generici che non seguono un approccio teorico basato sulla neuropsicologia, -sottolinea Stefanati- questi training di potenziamento cognitivo stimolano in maniera adeguata le funzioni cognitive sulla base della conoscenza del loro funzionamento; sono mirati poiché esercitano alcune funzioni per volta e sono stati validati perché basati su ricerche scientifiche.

Oggi il potenziamento cognitivo consente di potenziare la Plasticità cerebrale (la capacità di alcune aree di

compensare la perdita di funzione) e la Plasticità cognitiva, attraverso le attività di mantenere attive il più a lungo possibile le risorse della persona. Il potenziamento cognitivo passa per l'esercizio esattamente come il funzionamento muscolo scheletrico che viene allenato in palestra. ***Use it or lose it.***

Prevenire vuol dire Pianificare il futuro.

La genetica gioca un ruolo incredibilmente importante sul modo in cui viviamo e sulle malattie croniche a cui possiamo andare incontro. Tuttavia, sembra che l'esercizio fisico, la stimolazione mentale, la gestione dello stress, il sonno e l'alimentazione possano contribuire a ridurre tali rischi.

Gli esperti sottolineano anche l'importanza dei legami sociali nel promuovere una vita più lunga e in salute, e la lungimiranza nel provvedere a sé stessi anche economicamente quando si perderà l'autosufficienza. Se non riconosciamo appieno il ruolo delle nostre azioni di pianificazione del futuro, però, è meno probabile che si riesca ad investire in comportamenti utili alla salute, alla qualità di vita nella nostra vecchiaia ed alla nostra longevità.

Tonic Milano Sempione

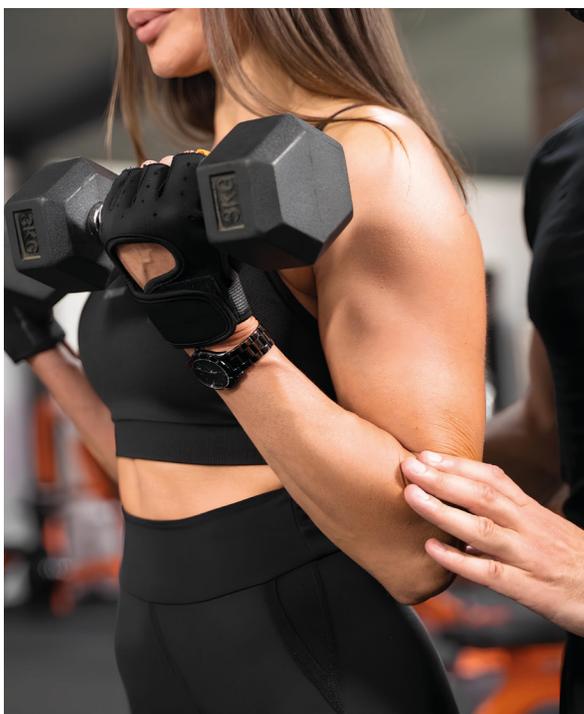
Benvenuti nel cuore pulsante del benessere milanese

Agostino Marotta

Nel vivace quartiere di via Procaccini, dove storia e modernità si intrecciano, sorge una vera gemma del fitness: il club **Tonic Milano Sempione**. Dal suo ingresso ufficiale nella famiglia Tonic nell'autunno del 2016, questa struttura ha saputo reinventarsi, diventando un punto di riferimento per chi cerca un'esperienza di allenamento completa, personalizzata e all'avanguardia.

Un nuovo concetto di fitness

Il club non è solo una palestra, ma un ecosistema dedicato al benessere. Grazie all'introduzione del sistema dei Crediti Motori, ogni socio può costruire un percorso su misura, affiancato da un Personal Coach che guida e motiva.



Le attività mensili, validate scientificamente, spaziano dal training funzionale al pilates, dal cycling all'antigravity, offrendo varietà e qualità. E per chi non può essere fisicamente presente, c'è Go Tonic: il palinsesto on demand che porta l'energia del club ovunque.

Spazi che ispirano

Con i suoi 3.000 mq, Tonic Milano Sempione è una vera "bamboniera" del fitness. La sala cardio-fitness è equipaggiata con macchinari Technogym di ultima generazione, mentre le due sale corsi e lo Studio Pilates accolgono ogni giorno decine di attività. Il Box Funzionale è il regno dell'allenamento a corpo libero e sospensione, mentre la piscina a quattro corsie e la vasca didattica offrono spazio sia per il nuoto libero che per l'avviamento dei più piccoli.

Relax e rigenerazione

Dopo l'allenamento, il percorso continua nella SPA: un'oasi multisensoriale con aromaterapia, cromoterapia, sauna, bagno turco, docce idro-sensoriali, percorso Kneipp, vasca idromassaggio e il suggestivo Silent Oasis. Un luogo dove corpo e mente ritrovano equilibrio e serenità.

Un club, una filosofia

Tonic Milano Sempione non è solo un luogo dove ci si allena: è uno spazio dove si coltiva il benessere, si costruiscono relazioni e si vive un'esperienza che va oltre il fitness. Un invito a prendersi cura di sé, con stile, competenza e passione.

Clinica Veterinaria Sempione: un punto di riferimento per la salute degli animali, nel cuore di Milano

Agostino Marotta

Da oltre 25 anni, la **Clinica Veterinaria Sempione** accoglie e cura con passione piccoli animali e mammiferi NAC (Nuovi Animali da Compagnia), offrendo un servizio medico e chirurgico d'eccellenza nel cuore del centro storico milanese.

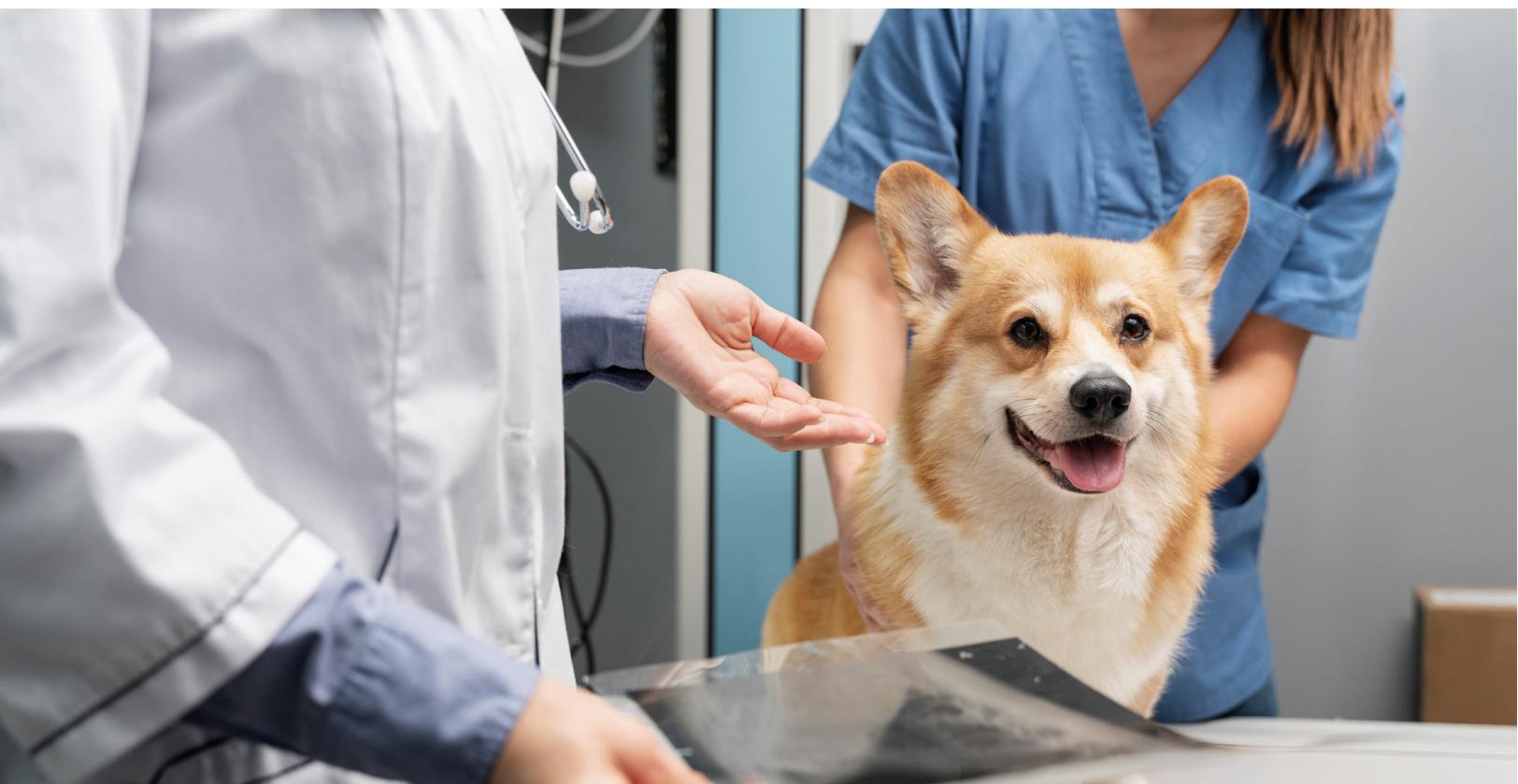
La clinica si distingue per la sua attenzione al benessere animale, unita a una costante ricerca di innovazione. "Il nostro obiettivo è offrire cure personalizzate e tempestive, con un approccio che unisce competenza scientifica e sensibilità verso ogni paziente," afferma il **Dott. Capasso**.

La struttura è dotata di **apparecchiature diagnostiche di ultima generazione**, sia per immagini che per analisi di laboratorio, che permettono valutazioni

rapide e approfondite. Dalla medicina preventiva ai trattamenti specialistici, ogni intervento è studiato su misura, con un team di professionisti in continuo aggiornamento.

Oltre alla qualità delle cure, la clinica si distingue per l'ambiente accogliente e la relazione di fiducia che instaura con i proprietari degli animali. "Crediamo che la comunicazione sia fondamentale: ascoltiamo, informiamo e accompagniamo ogni cliente in un percorso condiviso di cura," aggiunge Capasso.

In un'epoca in cui la medicina veterinaria evolve rapidamente, la Clinica Sempione si conferma come una realtà solida e all'avanguardia, dove l'amore per gli animali incontra la scienza.



Terapia del sorriso e arte

Susanna Messaggio

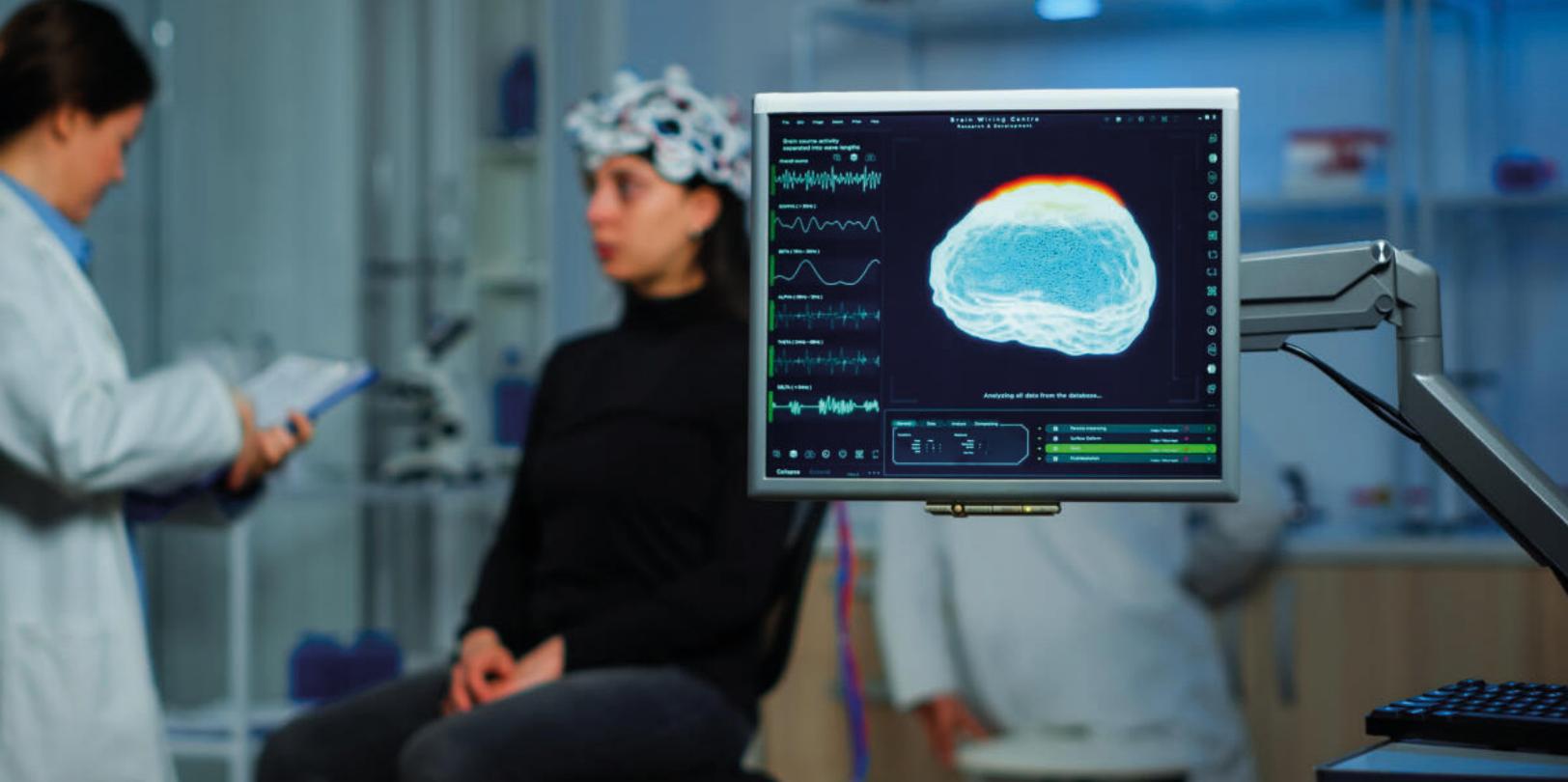
Diversi sono gli accertamenti che **Terapia del sorriso e arte** possono fare, in accordo con il proprio medico: risonanza magnetica, pet, valutazione neuropsicologica, esame del liquor ecc. Nelle fasi iniziali, in particolare la valutazione neuropsicologica è discriminante per offrire un primo orientamento: si compone di diversi test da fare con uno specialista neuropsicologo che indaga le funzioni cognitive superiori (memoria, funzioni esecutive ecc.) Se dovesse essere confermato il sospetto di declino cognitivo sarà necessario affidarsi ad un centro per i disturbi cognitivi per programmare ulteriori accertamenti ed individuare le migliori strategie di trattamento.

Ad oggi abbiamo a disposizione alcuni farmaci che possono rallentare l'evoluzione della patologia, utilizzati soprattutto nel M.di Alzheimer come rivastigmina, donezepil, memantina a cui si possono associare farmaci sintomatici per i disturbi concomitanti come ansia, depressione, agitazione psicomotoria. Negli ultimi anni la ricerca si sta concentrando sullo sviluppo di anticorpi monoclonali che possano aggredire la proteina amiloide mantenendo le funzioni cognitive il più a lungo possibile. Recentemente l'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) ha espresso parere positivo sull'immissione in commercio di lecanemab, anticorpo monoclonale diretto contro la proteina amiloide, per il trattamento della malattia di Alzheimer in fase precoce, caratterizzata da compromissione cognitiva lieve e demenza

lieve. Negli Stati Uniti l'FDA ha approvato anche un altro anticorpo monoclonale, il donanemab. Tutto questo ci dà una grande speranza, tuttavia le restrizioni sono ancora diverse oltre ad essere necessario un attento monitoraggio in quanto questi farmaci possono causare effetti collaterali, tra cui edema cerebrale e microemorragie.

Per gli altri tipi di demenza, purtroppo, le prospettive di trattamento sono ancora limitate quindi è fondamentale puntare sui trattamenti non farmacologici: in particolare la stimolazione cognitiva, la riabilitazione motoria, i trattamenti di logopedia a seconda dei sintomi.





Negli ultimi anni è stato individuato anche il trattamento di stimolazione magnetica transcranica che, secondo gli studi, ha dimostrato di rallentare la progressione della malattia in stadio lieve-moderato. La stimolazione non invasiva e non dolorosa del cervello attraverso campi elettromagnetici ha dimostrato di rallentare il declino cognitivo e mantenere più a lungo l'autonomia dei pazienti.

Il buon umore equivale ad un elisir di lunga vita come diceva Ippocrate.

Le emozioni positive possono allungare al meglio la vita. Ridere riduce gli ormoni dello stress:

Il Cortisolo del 39 %

L'epinefrina del 70%

La Dopamina del 38%

La vista di un video comico, aumenta del 27% le beta-endorfine che alleviano la depressione.

L'arte se sentita e vista con dei colori ideali aiuta il buon umore , Per questo in piu' gallerie d'arte vengono presentati i lavori di artisti contemporanei che lasciano con i loro quadri delle opportunita', affinche' la nostra vista sia appagata.

Tra i quadri a Milano della Galleria Archeo con una conoscenza storica ed artistica che ci racconta la proprietà-

ria, Mamma di Simona Tagli, Luisa Maria Laura Bianchin, Co-Fondatrice insieme al marito sul finire degli anni Ottanta." Il progetto è nato e vive per la passione dell'arte e per la cultura della nostra società.

Ci fa piacere rappresentare gli oggetti e i reperti che testimoniano il nostro passato, ma anche l'arte contemporanea ."



Gastronomia Zoppi:

Un Viaggio nella Storia e nel Gusto

Raffaella Manetta



Nel cuore di Milano, la Gastronomia Zoppi è un pilastro del patrimonio culinario. Fondata nel 1947 dalla **famiglia Marchesi** e acquisita da **Giuseppe Zoppi** nel 1984, si distingue per la qualità e la selezione delle materie prime.

Ha saputo adattarsi ai tempi, investendo in formazione e innovazione, tra cui studi in una scuola francese. La loro filosofia pone la cultura del cibo al centro, trasformando ogni piatto in un racconto di territorio e passione.

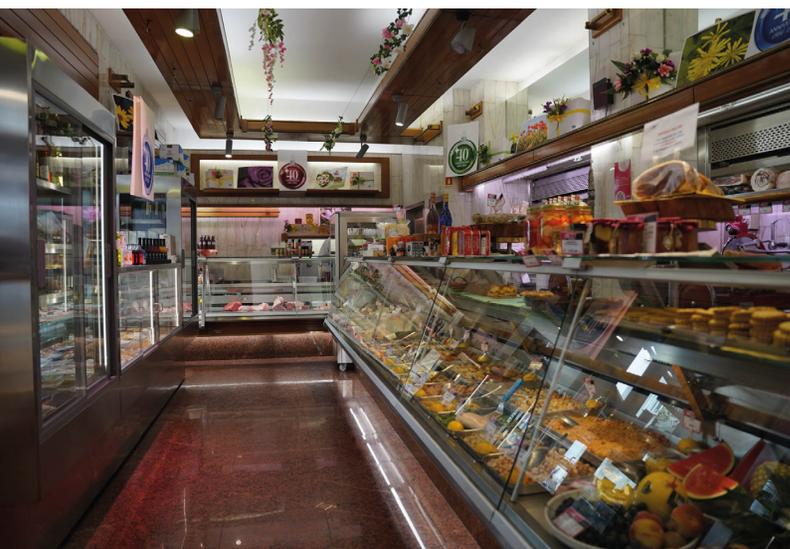
L'esperienza offerta dalla Gastronomia Zoppi va oltre il semplice acquisto; è un viaggio sensoriale grazie alla competenza del personale e all'atmosfera accogliente.

In un'epoca di velocità, rimane fedele ai valori di dedizione e qualità, selezionando attentamente le materie prime. Ogni visita diventa così un'esperienza unica per il palato e l'anima.

Le specialità della Gastronomia Zoppi

Ogni prodotto è selezionato con cura per garantire qualità e preservare le tradizioni culinarie italiane. Salumi e formaggi provengono dai migliori produttori locali, offrendo sapori autentici e genuini.

- **Macelleria:** carni di alta qualità, lavorate con maestria artigiana per esaltare ogni taglio, offrendo ai nostri clienti un'esperienza culinaria senza pari;
- **Gastronomia:** la selezione include piatti pronti che uniscono innovazione e tradizione, ideali per chi desidera un pasto delizioso senza compromettere la qualità;
- **Cantina:** per gli appassionati di vino, la



cantina presenta una selezione di etichette pregiate, perfette per accompagnare ogni piatto con il giusto abbinamento;

• **Catering:** per organizzare eventi memorabili, il servizio di catering è pronto a creare menù personalizzati che soddisfano ogni esigenza, mantenendo la stessa attenzione e dedizione che mettono in ogni prodotto.

Entrare nella Gastronomia Zoppi significa immergersi in un mondo di sapori e profumi, celebrando la passione e l'impegno della cucina italiana in tutte le sue sfumature.

Gastronomia Slim

I prodotti SLIM offrono una selezione di delizie gastronomiche già cotte, pronte in pochi minuti con riscaldamento in acqua o microonde. Sono pratici, leggeri e saporiti, conservabili in frigorifero per 15 giorni. Ideali per le vacanze e i weekend, permettono di preparare pasti in 5 minuti con ingredienti di alta qualità.

Inoltre, è possibile gustare pranzi veloci direttamente in negozio, con piatti preparati al momento.

Premio Bottega Storica di Milano

La Gastronomia Zoppi è stata recentemente riconosciuta come **Bottega Storica di Milano** dalla Regione Lombardia, con la premiazione prevista a settembre. Questo riconoscimento evidenzia il suo ruolo nel tessuto commerciale e culturale della città, celebrando la sua lunga storia e l'impegno per l'eccellenza e l'innovazione. Durante la cerimonia, saranno sottolineati i valori che l'hanno resa un punto di riferimento per generazioni: dedizione, passione per la qualità e attenta selezione delle materie prime. La competenza e l'attenzione al cliente si riflettono in ogni aspetto dell'attività, offrendo un'esperienza unica. La Gastronomia Zoppi rappresenta la tradizione culinaria milanese, unendo storia e innovazione per celebrare la cultura del cibo.



Sicurezza in medicina estetica e chirurgia plastica: la gestione delle complicanze

Elisa Stefanati

In ambito medico, nessun trattamento è esente da rischi. Questo vale sia per la medicina estetica, spesso percepita come poco invasiva, sia per la chirurgia plastica, che comporta interventi con un maggiore grado di invasività.

Comprendere l'importanza della sicurezza in questi ambiti è cruciale non solo per i medici, ma soprattutto per i pazienti, sempre più consapevoli e desiderosi di essere informati ed al riparo da rischi e conseguenze per la salute.

La sicurezza, tuttavia, non significa assenza totale di complicanze, che possono sempre verificarsi, piuttosto capacità di prevenirle, diagnosticarle tempestivamente e trattarle in modo adeguato.

La gestione delle complicanze non è solo un atto medico, ma un'espressione di competenza, professionalità e responsabilità nei confronti dei pazienti. In questo articolo, analizzeremo le procedure sicure e le principali complicanze in medicina estetica e chirurgia plastica, offrendo un quadro dettagliato di come affrontare e risolvere le problematiche che possono insorgere.

Ne abbiamo parlato con il *Dr. Luigi Maria Lapalorcia*, specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica a Perugia.

Procedure sicure in medicina estetica:

La medicina estetica offre trattamenti non invasivi o minimamente invasivi, come filler dermici, tossina botulinica, peeling chimici, biostimolazione e trattamenti laser. Nonostante ciò, per ga-

rantire la sicurezza è fondamentale seguire protocolli rigorosi.

- Anamnesi dettagliata;

La sicurezza inizia con una valutazione preliminare. L'anamnesi deve includere informazioni su allergie, patologie pregresse, farmaci assunti e aspettative del paziente.

Ad esempio, pazienti con allergie all'anestetico o ad altri componenti presenti nel filler richiedono materiali specifici per evitare reazioni avverse.

- Uso di prodotti certificati e di qualità;

I prodotti utilizzati devono essere approvati da enti regolatori come l'**EMA** (European Medicines Agency) o la **FDA** (Food and Drug Administration).

L'uso di filler di scarsa qualità o non certificati aumenta il rischio di infezioni, reazioni allergiche e risultati non prevedibili. Per questo motivo è assolutamente imprescindibile ottenere dal medico il talloncino del prodotto utilizzato.

- Sterilità dell'ambiente e degli strumenti;

Ogni trattamento deve essere eseguito in un ambiente adeguatamente predisposto secondo le normative della **USL**. È questo il motivo per cui, prima si potesse aprire un ambulatorio di medicina estetica, si deve avere l'autorizzazione della **USL** di competenza e passare attraverso due commissioni ed un sopralluogo del personale preposto; solo così si avrà la certezza della sicurezza e della adeguatezza dell'ambiente dove le procedure vengono effettuate.

L'uso di aghi monouso e disinfettanti adeguati riduce significativamente il rischio di infezioni.

- Formazione continua;

La medicina estetica è in continua evoluzione. Il medico deve frequentare corsi di aggiornamento per apprendere le tecniche più recenti e migliorare la gestione delle complicanze.

- Consenso informato e comunicazione chiara;

Il paziente deve essere informato in modo esaustivo su benefici, rischi e possibili complicanze. Firmare un consenso informato è fondamentale, ma è altrettanto importante che il paziente comprenda pienamente il trattamento.

Procedure sicure in chirurgia plastica:

La chirurgia plastica estetica prosegue Dr. Luigi Maria Lapalorcia, comprende interventi a maggiore grado di invasività, come mastoplastica, liposuzione, rinoplastica, lifting, rimodellamento del padiglione auricolare, ringiovanimento dello sguardo, ricostruzione della parete addominale e body contouring in generale.

La sicurezza dei pazienti si basa su standard rigorosi, che coinvolgono ogni fase del processo:

- Elezione del paziente e valutazione pre-operatoria;

Ogni paziente deve essere sottoposto a esami di routine: analisi del sangue, ECG, radiografie o ecografie degli organi o apparati che si andranno a trattare per escludere patologie di base preesistenti per essere sicure di minimizzare il rischio connesso all'intervento.

Ad esempio, un paziente con disturbi cardiovascolari in terapia antiaggregante, richiede una pianificazione specifica dell'intervento e della gestione anestesologica.

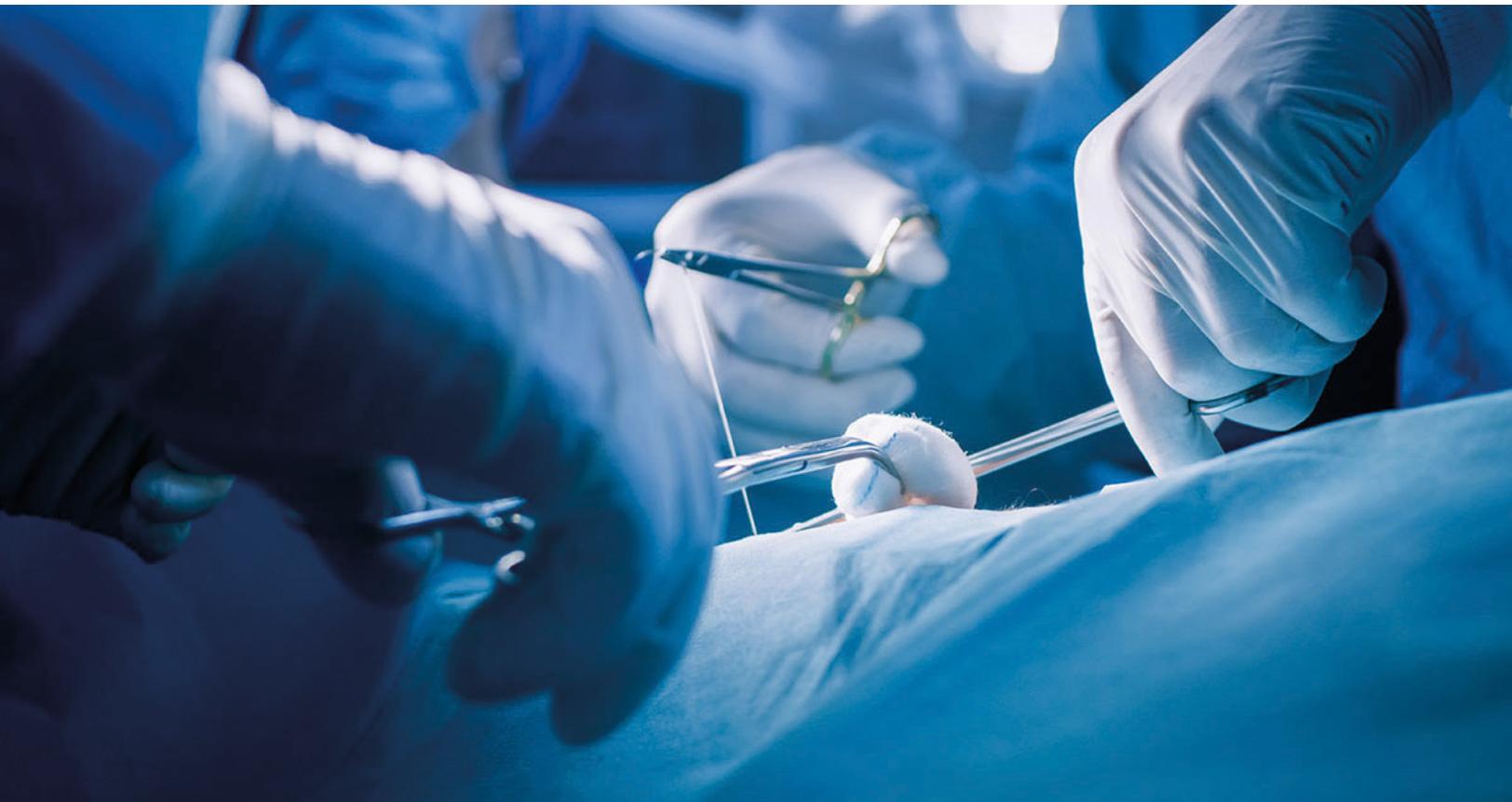
- Pianificazione dell'intervento:

Ogni operazione deve essere personalizzata, tenendo conto delle condizioni fisiche, della specifica anatomia e delle aspettative del paziente.

La simulazione digitale dei risultati e la valutazione di casi clinici documentati, aiuta a definire obiettivi realistici e a prevenire delusioni.

- Ambiente operatorio conforme;

Le operazioni devono essere eseguite in ambulatori chirurgici o sale operatorie certificate e attrezzate per la gestione delle emergenze. La presenza di un team multidisciplinare (chirurgo, anestesista, infermieri) è fondamentale per gestire eventuali emergenze.



- Tecniche chirurgiche avanzate;

una meticolosa tecnica chirurgica, una formazione specialistica e un aggiornamento costante fanno sì che tempi di recupero e il rischio di complicanze siano ridotti al minimo.

- Monitoraggio post-operatorio;

Dopo l'intervento, è necessario un follow-up regolare per individuare e trattare eventuali problemi, come infezioni o problematiche in relazione alla cicatrizzazione che possono sempre verificarsi e sono: ritardo di cicatrizzazione, cicatrice ipertrofica cheloide e infezione della ferita.

Complicanze in medicina estetica e loro gestione.

Le complicanze in medicina estetica sono rare ma possibili.

Le principali includono:

- Ematomi e lividi;

Frequenti dopo trattamenti con filler o botulino. Si possono minimizzare utilizzando tecniche delicate e aghi sottili. In caso di ematomi, creme all'arnica o similari ed impacchi freddi aiutano a ridurre i tempi di guarigione.

- Gonfiore;

Molto spesso ad esempio dopo un filler, si può avere un gonfiore temporaneo, dovuto al traumatismo nella zona ed alla natura stessa del filler che richiama liquidi nella zona dell'impianto. In breve il gonfiore scomparirà.

- Infezioni;

Le infezioni sono rare, ma possono insorgere se non si rispettano le norme igieniche. Antibiotici topici o orali risolvono la maggior parte dei casi.

- Risultati indesiderati;

Può capitare che i risultati non soddisfino le aspettative del paziente. In questi casi, è possibile intervenire con procedure correttive o, per i filler, con enzimi specifici che dissolvono il materiale in eccesso.

- Reazioni allergiche;

Sebbene rare, le reazioni allergiche possono essere gravi. Il trattamento prevede l'uso immediato di antistaminici, corticosteroidi o, nei casi più gravi,

adrenalina.

- Iper o ipopigmentazioni dopo i laser;

Eventi rarissimi, in genere di facile risoluzione dopo una attenta analisi della causa. Di norma con un approccio che prevede potenze crescenti nelle sedute, tali eventi non si verificano e sono comunque gestibili facilmente.



Complicanze in chirurgia plastica e la loro gestione.

Le complicanze in chirurgia plastica -sottolinea Dr. Lapalorcia- possono essere più significative, ma con una gestione adeguata si riducono al minimo i rischi per i pazienti.

-Sanguinamento postoperatorio precoce o tardivo;

È importante prevenirlo con una corretta emostasi intra-operatoria. In caso di ampi scollamenti se necessario, il chirurgo può ritenere di inserire dei drenaggi che hanno il ruolo di segnalare presenza di sangue o siero. Se viene fatta una diagnosi di sanguinamento postoperatorio o sieroma può essere necessario rifare la medicazione, reintervenire o eseguire un drenaggio.

- Complicanze infettive;

la diagnosi sarà innanzi tutto clinica con presenza di rossore, febbre e calore nella zona. può essere necessario instaurare una terapia antibiotica mirata, meno frequentemente una toilette chirurgica della zona interessata.



-Anomalie della cicatrizzazione e necessità di piccoli ritocchi postoperatori; Alcuni pazienti hanno una predisposizione genetica allo sviluppo di cicatrici anomale specie pazienti con fototipo di pelle scuro. Il trattamento include l'uso di corticosteroidi intralesionali ma anche una terapia laser o una revisione chirurgica è spesso indicata.

Conclusioni: medicina estetica

La sicurezza in medicina estetica si basa sulla prevenzione e sulla preparazione. Affidarsi a un medico esperto e a materiali certificati è il primo passo per ridurre i rischi.

Ogni complicanza, se gestita tempestivamente, può essere risolta senza compromettere i risultati finali. La trasparenza con il paziente e il monitoraggio costante sono fondamentali per garantire un percorso sereno e soddisfacente.

È per questo che diventa fondamentale affidarsi, oggi più che mai, con il dilagare di medici estetici senza una adegua-

ta preparazione, a personale qualificato e soprattutto esperto.

Conclusioni: chirurgia plastica

Ogni branca chirurgica, conclude il Dr. Luigi Maria Lapalorcia, con se porta un rischio connesso con l'intervento stesso e questo vale anche per la chirurgia estetica, proprio perché il paziente è di fatto in salute e cerca di migliorare il suo status e la qualità della vita.

La sicurezza del paziente dipende dalla professionalità del chirurgo garantita in qualche modo dalle credenziali che si possono sempre verificare presso gli ordini dei medici provinciali o ad esempio online sui portali delle principali associazioni di categoria nazionali (AICPE, associazione italiana di chirurgia plastica ed estetica e SICPRE, società italiana di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica) ed internazionali (ISAPS, international society of aesthetic plastic surgery ed ASPS, american society for plastic surgery).

Il Benessere Condominiale: Un'Armonia di Vita Quotidiana

Luigi Rinzivillo

Il condominio è spesso associato a conflitti e tensioni sociali. Riferimenti culturali, come il film "**Fantozzi subisce ancora**" e la canzone di Arisa "**Il condominio**", evidenziano la complessità

delle assemblee condominiali, dove caratteristiche personali emergono e piccole controversie possono trasformarsi in conflitti significativi. Inoltre, il romanzo di James G. Ballard, "**Il condominio**", esplora questi temi in un contesto fantascientifico.

A partire da piccoli blackout, i conflitti tra condomini si intensificano, portando a un regresso comportamentale simile a quello degli uomini primitivi. Nascono clan rivali basati su piano, reddito e classe sociale, in un clima di crescente violenza, con sabotaggi e rappresaglie. I protagonisti rappresentano mondi diversi in conflitto. Anche nelle riunioni condominiali, i giudizi severi su altri diventano buonismo quando si giustificano le proprie eccezioni.

Dinanzi all'amministratore, nulla di nuovo, ma molto triste: il condominio riflette la società. Vivere in un condominio richiede la condivisione di spazi e servizi, rendendo essenziale un ambiente armonioso. Il benessere condominiale va oltre l'aspetto fisico degli edifici e include relazioni interpersonali e gestione efficace delle risorse comuni.

Ecco alcuni suggerimenti su come migliorare il benessere condominiale e creare un ambiente di vita più piacevole per tutti:

1. Comunicazione Aperta e Trasparente
La chiave per un condominio sereno è una comunicazione chiara e trasparente tra tutti i condomini e l'amministrazione condominiale.



Luigi Rinzivillo
Amministratore di Condominio
e Property Manager

Gli incontri regolari dove si discute delle necessità, dei progetti e delle problematiche possono prevenire malintesi e promuovere un senso di comunità.

2. Cura degli Spazi Comuni

La manutenzione degli spazi comuni come giardini, androni e pianerottoli è essenziale per garantire un ambiente accogliente.

La pulizia regolare e la cura estetica non solo migliorano l'aspetto del condominio, ma contribuiscono anche al benessere psicologico dei residenti.

3. Iniziative per la Convivialità

Organizzare eventi sociali come cene e feste rafforza i legami tra i residenti, favorendo l'interazione e creando un senso di appartenenza. Si potrebbe considerare l'idea della festa dei vicini, una tradizione apprezzata in paesi come la Francia.

4. Rispetto delle Regole di Convivenza

Il rispetto delle regole condominiali è essenziale per un ambiente sereno. Stabilite in accordo con i residenti, queste norme mantengono l'ordine e preven- gono conflitti. È fondamentale che tutti si impegnino a seguirle responsabilmente.

5. Gestione Sostenibile delle Risorse

Implementare pratiche di gestione sostenibile come il riciclo e il risparmio energetico riduce i costi condominiali e favorisce il benessere ambientale. Promuovere una cultura ecologica nel condominio è un passo importante verso un futuro più sostenibile.

6. Supporto ai condomini

Offrire supporto ai condomini, in particolare agli anziani o a chi ha difficoltà, è fondamentale per il benessere condominiale. Creare un ambiente solidale migliora la qualità della vita. Il benessere condominiale deriva da un impegno collettivo per migliorare l'ambiente di vita attraverso collaborazione, rispetto e cura degli spazi comuni, arricchendo il senso di comunità e appartenenza tra i residenti.



Fondazione Uomo e Pellicano

Alberto Guglielmi Manzoni



Alberto Guglielmi Manzoni
Presidente della Fondazione
l'Uomo e il Pellicano

Mi è capitato tempo fa di imbattermi, navigando in internet, in una bella riflessione sulla gentilezza della nostra grande scrittrice *Dacia Maraini* - 88 anni compiuti, mente sempre lucida e arguta - che desidero proporvi: *"Nei momenti di crisi la gentilezza timidamente si rintana perché prevalgono altri istinti aggressivi, come il sospetto, l'odio, la rivendicazione. E proprio in questi frangenti bisogna resistere con la gentilezza. Ma per gentilezza non intendo un atteggiamento formale bensì un modo di stare al mondo, rispettando la sacralità della persona umana, pronti ad ascoltare e tendere la mano a chi è diverso da noi"*.

Ecco: nei tempi difficili e complessi che stiamo vivendo bisogna (ri)scoprire la forza dirompente e rivoluzionaria della gentilezza che non è bontà ma, più propriamente, ascolto, attenzione verso l'altro, rispetto e molto spesso va a braccetto con la riconoscenza o gratitudine. Con questo spirito e disposizione d'animo ho deciso due anni fa di creare una fondazione, che si chiama ***l'Uomo e il Pellicano*** [www.uomoepellicano.it]

Nata nel maggio 2023, questa fondazione, nata a Sanremo ma da diversi mesi presente a Milano, persegue due filoni: uno culturale e uno filantropico-solidaristico.

Più concretamente e in estrema sintesi, la sua attività si declina secondo le seguenti linee di indirizzo: ricordare la figura e l'opera del **medico missionario in Africa e premio Nobel per la Pace Albert**

Schweitzer (1875-1965), noto per la sua etica del 'rispetto per la vita' da lui applicata nella cura dei lebbrosi ed estesa agli animali e alle piante; presentare libri od organizzare eventi che abbiano al centro l'approfondimento di aspetti scientifici, storici o di tutela del paesaggio così come tematiche relative alla crescita e al miglioramento personale, alla salute e al benessere psicofisico; promuovere il sentimento della gentilezza - cui si faceva riferimento pocanzi - come filosofia di vita; aiutare famiglie con disabili gravi a casa (malati neurologici o psichiatrici o bambini e ragazzi portatori di autismo e altre fragilità) attraverso operazioni sollievo (pagamento di utenze o affitto, acquisto o noleggio di strumenti necessari all'assistenza domiciliare, ecc.) o finanziando l'attività domiciliare di psicologi che seguono i malati e loro caregiver.

E confesso che l'occuparmi di persone con determinate problematiche di salute, anche sulla scia di dolorose vicende familiari (ho un fratello malato neurologico grave, senza possibilità di guarigione), mi ha permesso di comprendere meglio e più a fondo certi aspetti della vita: diamo per scontate troppe cose, lamentandoci talvolta esageratamente per piccole criticità, fastidi passeggeri o litigi con familiari o colleghi. Così

facendo, ci dimentichiamo che i veri problemi della vita sono altri e che dovremmo apprezzare di più e lamentarci di meno.

E allora riflettevo su questo: tanti anni di istruzione scolastica e formazione e forse mai nessuno ci ha insegnato quanto sia importante anche il voler bene a noi stessi. Imparare a voler bene a noi stessi non è un invito a praticare l'egoismo più spietato ma una fondamentale regola del vivere in pienezza e consapevolezza. Del resto "Amerai il prossimo tuo come te stesso" era un comandamento antico, scritto nella legge di Mosè e Gesù stesso lo cita come tale. Il problema semmai si pone nei seguenti termini: se io non amo me stesso, come potrò amare adeguatamente gli altri?

E per imparare ad amare sé stessi bisogna iniziare a riconoscere e ad apprezzare le cose positive della vita, compresi i talenti e le buone qualità che abbiamo - insieme ai difetti, e non solo difetti - così come i piccoli passi o progressi che compiamo, ad esempio, ogni settimana od ogni mese per raggiungere un obiettivo in ambito personale o lavorativo. Se impariamo a voler bene a noi stessi saremo senz'altro più disponibili ad aiutare gli altri e ad affermarci - ovvero a realizzarci come persone autentiche - senza calpestare il nostro prossimo.



L'Uomo e il Pellicano

Fondazione di
Alberto Guglielmi Manzoni

nel ricordo di
Albert Schweitzer

Le nuove frontiere della longevità sana

Susanna Messaggio

La longevità sana va oltre il semplice prolungamento della vita: è un viaggio verso il benessere che ci accompagna attraverso gli anni. Oggi, non ci accontentiamo più di vivere a lungo, ma aspiriamo a vivere bene, vedendo l'invecchiamento non come un declino, ma come un'opportunità di crescita continua.

Anche la società moderna sta rivalutando questo concetto, abbracciando l'avanzamento dell'età come una chance per reinventarsi, continuare ad apprendere e contribuire alla comunità con la propria, unica esperienza.

Questo è il cuore della cosiddetta **"healthy longevity"**: un approccio che considera salute, esercizio fisico, nutrizione e benessere mentale come ingredienti fondamentali di una vita lunga e soddisfacente. **Non si tratta solo di evitare malattie o patologie croniche, ma di promuovere una vita piena di significato e autonomia.** Le nuove generazioni, sempre più consapevoli dei benefici dell'attività fisica e della cura di sé, stanno riscrivendo le regole su cosa significhi invecchiare bene.

La chiave per una longevità sana sta nell'adottare abitudini di vita attive e nel mantenere la mente impegnata. L'esercizio fisico regolare è uno degli aspetti più importanti per mantenere il corpo in salute, migliorare la forza muscolare, la flessibilità e la resistenza, nonché per prevenire malattie croniche come problemi cardiaci, diabete e obesità. L'attività fisica contribuisce anche

al benessere mentale, favorendo il rilascio di endorfine e riducendo lo stress. Insieme all'esercizio, un'alimentazione equilibrata, la gestione dello stress e la socializzazione sono pilastri essenziali per una longevità sana.

Tuttavia, non è sempre incorporare queste abitudini nella routine quotidiana, soprattutto con il passare degli anni. Qui entrano in gioco le nuove soluzioni tecnologiche, capaci di semplificare e rendere accessibile a tutti il percorso verso una vita più sana e attiva. Un'azienda come Technogym ha trasformato il concetto di benessere in una missione personale, sviluppando strumenti e piattaforme digitali che rendono più semplice adottare uno stile di vita sano a qualsiasi età.

Queste soluzioni sono progettate per rendere l'esercizio fisico accessibile a tutti, facilitando la creazione di abitudini



salutari attraverso programmi personalizzati. Questo approccio, che va oltre l'allenamento tradizionale, offre un'esperienza motivante e basata su dati scientifici, adattandosi alle esigenze individuali in modo intuitivo.

Technogym Checkup è uno degli approcci più innovativi: un sistema di analisi corporea e cognitiva che permette di scoprire la propria **"Wellness Age"**, ovvero l'età che rispecchia le reali condizioni fisiche e funzionali.

Grazie a questa valutazione, l'intelligenza artificiale di **Technogym** può creare un programma di allenamento su misura basato su obiettivi realistici e personalizzati, in grado di evolversi nel tempo in base ai progressi dell'utente.

La **Technogym App**, con il suo **AI Coach**, offre la possibilità di allenarsi ovunque ci si trovi ed è particolarmente utile per chi ha uno stile di vita dinamico ma vuole mantenere alta motivazione e costanza nella propria routine di allenamento.

Technogym ha creato opzioni innovative anche per chi cerca un'esperienza più strutturata e guidata: **Biocircuit**, grazie a un sistema intuitivo, adatta automaticamente un circuito alle esigenze dell'utente, regolando parametri come il carico e la durata degli esercizi; **Biostronght** e **Biodrive** sono due strumenti all'avanguardia che ottimizzano rispettivamente l'allenamento della forza e della resistenza.

Tutti questi approcci, adattabili ai bisogni personali, non solo rendono l'allenamento efficace, ma soprattutto contribuiscono a prevenire infortuni e mantenere una buona mobilità, fattori essenziali per una vita lunga e autonoma.

La vera rivoluzione è quindi considerare la longevità non come un limite, ma come una opportunità per vivere al meglio. E Technogym, con il suo ecosistema di benessere, è il partner perfetto per aiutarci a raggiungere questo obiettivo.



Why Run:

Dove la corsa incontra l'eccellenza

Agostino Marotta

Nel cuore di Milano, tra le vie dove il ritmo urbano si fonde con la passione per lo sport, c'è un luogo che ha rivoluzionato il concetto di negozio specializzato: **Why Run**. Ma chiamarlo semplicemente "negozio" sarebbe riduttivo. Why Run è un ecosistema dedicato interamente al mondo della corsa, un punto di riferimento per runner di ogni livello, dai principianti agli atleti professionisti.

Molto più di un paio di scarpe

Da Why Run non si entra solo per acquistare un prodotto, ma per vivere un'esperienza. Ogni cliente viene accolto da un team di esperti che offre consulenze personalizzate, analisi biomeccaniche del passo e test su tapis roulant per individuare la scarpa perfetta. L'obiettivo? Garantire comfort, prestazione e prevenzione degli infortuni.

Tecnologia al servizio del movimento

Grazie a strumenti di ultima generazione, Why Run propone servizi come:

- Analisi della postura e dell'appoggio plantare
- Test di corsa in tempo reale
- Programmi di allenamento personalizzati
- Consulenze nutrizionali per runner

Ogni servizio è pensato per accompagnare il cliente in un percorso di crescita, miglioramento e consapevolezza del proprio corpo.

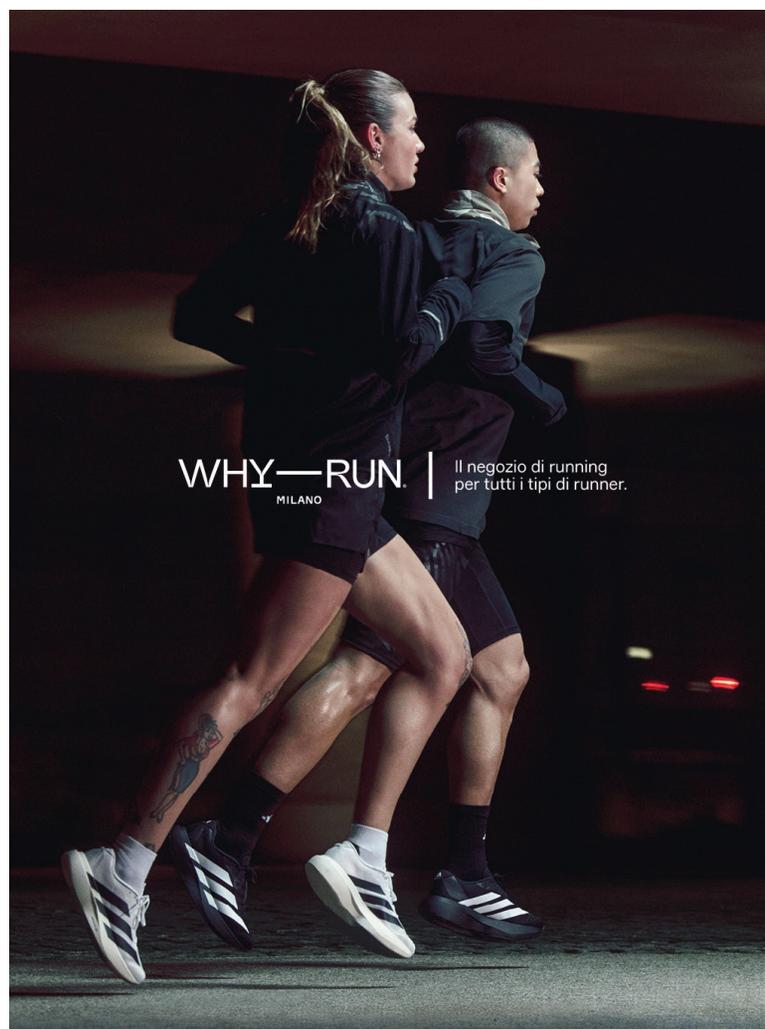
Una community che corre insieme

Why Run è anche un punto di aggregazione. Organizza regolarmente eventi,

workshop e sessioni di corsa collettiva nei parchi milanesi, creando una vera e propria community di appassionati. Correre diventa così un'esperienza condivisa, motivante e inclusiva.

La missione: correre meglio, vivere meglio

La filosofia di Why Run è chiara: offrire strumenti, competenze e passione per aiutare ogni persona a correre meglio. Perché dietro ogni passo c'è una storia, un obiettivo, un sogno. E Why Run è lì per sostenerlo.



Callaghan, una collezione ispirata al Mediterraneo

Susanna Messaggio

La nuova collezione Estate 2025 di **Callaghan** segna un entusiasmante capitolo di rinascita per il marchio, che trae ispirazione dalle spiagge più iconiche del Mediterraneo.

Questa linea di calzature rappresenta l'essenza della rivitalizzazione, invitando tutti gli amanti della moda a scoprire il comfort ineguagliabile delle scarpe Callaghan.

L'estate, simbolo di rinascita e vitalità, si manifesta in questa collezione con una palette di colori che riflette la bellezza naturale delle coste mediterranee. Le tonalità predominanti, dal off-white al celeste, dal limone all'acqua, richiamano la serenità e la freschezza dell'ambiente marittimo, apportando un tocco di eleganza e modernità a ciascun paio di scarpe. Il bianco, morbido e raffinato, evoca la sabbia fine di luoghi come Formentera e la Costiera Amalfitana. Questo colore neutro è estremamente versatile, perfetto per ogni occasione, da una passeggiata al tramonto a una cena elegante in riva al mare. Il blu cielo, leggero e rilassante, ricorda l'infinito abbraccio tra cielo e mare tipico del Mediterraneo, conferendo un senso di tranquillità e libertà per le lunghe giornate estive. Il giallo limone, vivace e rinfrescante, porta alla mente gli agrumi delle coste siciliane e spagnole, ideale per chi desidera esprimere uno stile fresco e dinamico. E infine, il tono aqua, con le sue sfumature verde-blu, cattura la chiarezza delle acque che bagnano le spiagge della Croazia e della Grecia. Questa nuance rivitalizzante è pensata per chi desidera mantenere un forte le-



game con la natura e il mare.

La collezione Callaghan 2025 non è soltanto un omaggio alla bellezza del Mediterraneo, ma una chiara dimostrazione dell'impegno del marchio verso l'innovazione e il comfort.

Ogni scarpa è progettata per offrire un'esperienza di calzatura senza pari, grazie all'unione di materiali di alta qualità e tecnologie avanzate che garantiscono comfort e longevità. Per Callaghan, è giunto il momento di riscoprire la scarpa più comoda del mondo. L'Estate 2025 è un invito a intraprendere un viaggio all'insegna dello stile e del comfort, ad esplorare nuove opportunità e a godersi ogni passo con sicurezza ed eleganza, qualità uniche di Callaghan.

Quest'estate, lasciate che i vostri piedi vi conducano nei luoghi più incantevoli del Mediterraneo con la nuova collezione Callaghan.

Callaghan®

Adaptation »

FLASH DELLA COLLEZIONE DONNA

Algoritmo

Modello 62400



Kalb

Modello 35000



Grace

Modello 61600



Berta

Modello 35200



Petete

Modello 55817



Zero

Modello 63100



Kimy

Modello 34201



Babylon

Modello 60302





Callaghan[®]
di Lipama Calzature **Adaptaction** »

La collezione Primavera-Estate 2025 di Callaghan non è solo una proposta di stile: è un invito a riscoprire il piacere del camminare, immersi nella luce e nei colori del Mediterraneo.

Un viaggio sensoriale che parte dai piedi e arriva al cuore, grazie a calzature che uniscono design contemporaneo, comfort avanzato e un'anima profondamente ispirata alla natura.

Al centro di questa rinascita c'è la tecnologia Adaptaction, un'innovazione firmata Callaghan che permette alla scarpa di adattarsi alla forma del piede e ai cambiamenti climatici, garantendo una calzatura personalizzata e un benessere costante anche nelle giornate più calde.

I materiali flessibili e traspiranti, insieme a una palette cromatica che richiama il mare, la sabbia e i tramonti mediterranei, trasformano ogni modello in un'esperienza da vivere.

Dai sandali leggeri come il vento estivo alle sneakers dal gusto urbano ma rilassato, ogni creazione della collezione SS25 riflette un equilibrio perfetto tra estetica e funzionalità. Le linee sono morbide, i dettagli curati, i colori vibranti ma mai eccessivi—proprio come un'estate trascorsa tra ulivi, pietra bianca e orizzonti infiniti.

Callaghan firma così una stagione all'insegna della libertà, della leggerezza e del movimento naturale. Perché camminare bene non è solo una questione di scarpe: è uno stile di vita.

Fermento artistico a Genova: l'universo di forme e colori di Milena Demartino

Susanna Messaggio

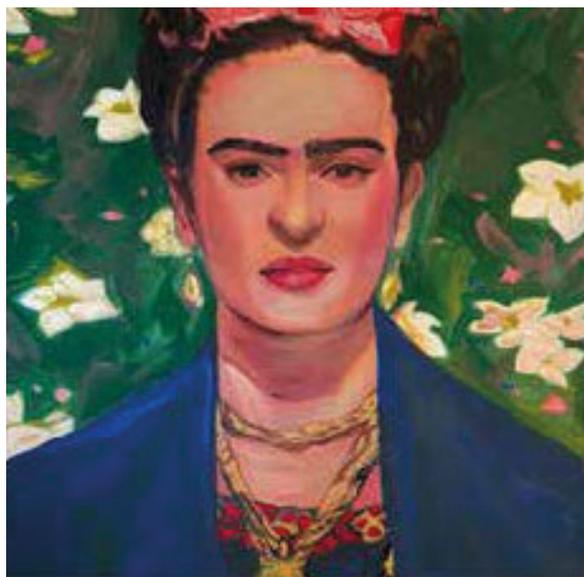
In Liguria, a Genova, ho notato un grande fermento artistico soprattutto orientato verso la pittura e l'arte figurativa e scultorea in genere .

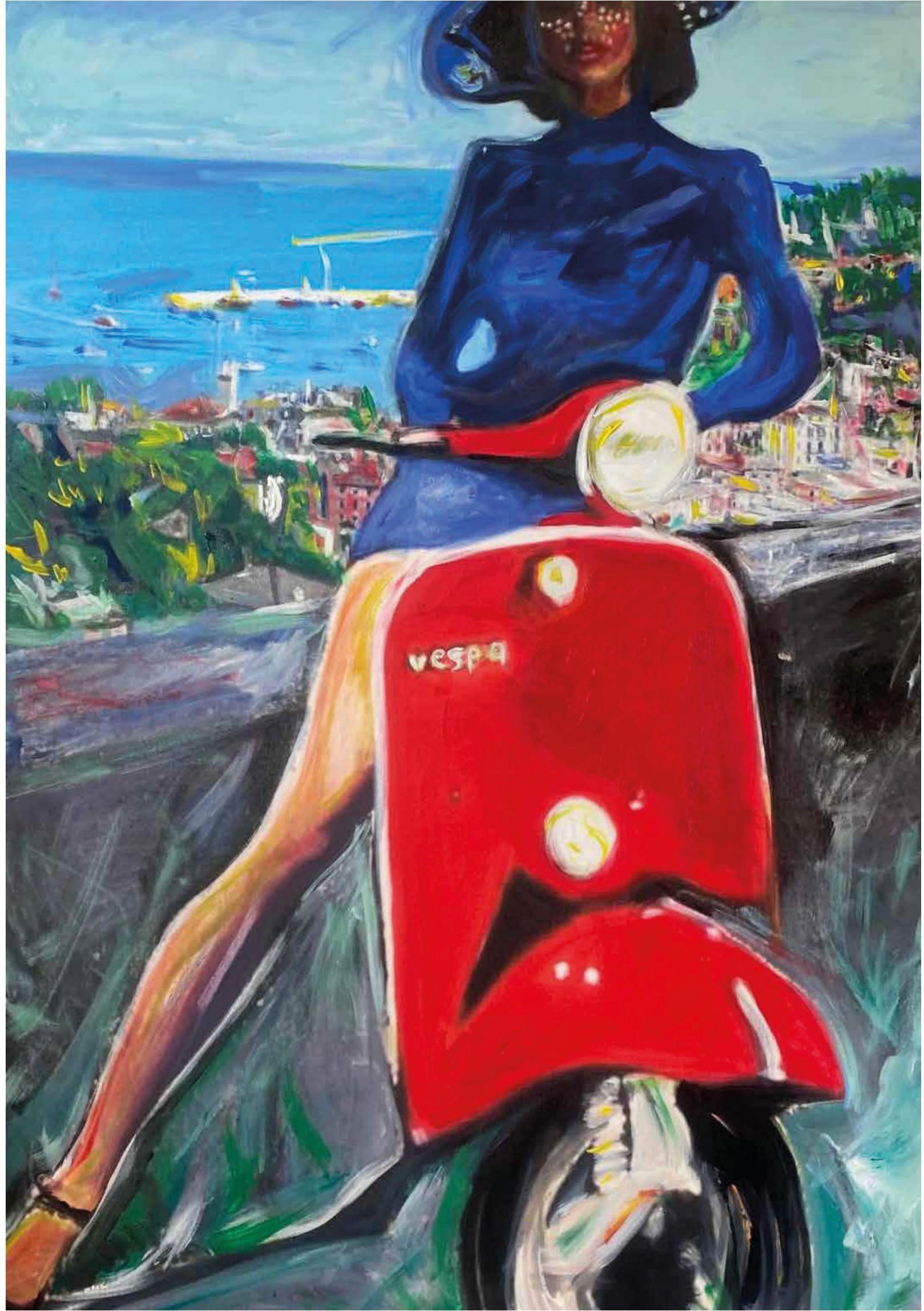
Ho conosciuto di recente a Genova **Nervi**, un'artista poliedrica e super attiva che mi ha aperto ad un mondo di artisti di diverse età che espongono ad esempio ad arte Genova o che hanno studi espositivi in città e riviere .

Colori e forme si evidenziano in una danza di creatività e svariate tecniche

nell'arte di **Milena Demartino**, che ha sede a Palazzo Ducale con un studio e galleria d'arte. Milena non è sola ma ha a fianco esperte artiste con la quale condivide questa bellissima esperienza all'interno del Palazzo più famoso per la cultura in Liguria.

L'associazione di cui fa parte si chiama *Artelier*. Vi propongo alcune sue opere che sono riuscite a trovare nel suo catalogo, si tratta di pop art ed astrattismo materico.





Brazilian Beauty Center: dove la Bellezza Naturale È Protagonista

Rosy Chisiamo

Nel cuore di Milano, il **Brazilian Beauty Center** si distingue come un'oasi di benessere e raffinatezza, dove ogni donna viene accolta con cura, rispetto e attenzione personalizzata. Qui, la bellezza non è un ideale da inseguire, ma una qualità da valorizzare.

Un Approccio Su Misura

Ogni donna è unica. È questa la filosofia che guida il team del Brazilian Beauty Center. I trattamenti non sono mai standardizzati: vengono studiati e adattati alle esigenze specifiche di ogni cliente, con l'obiettivo di esaltare la bellezza naturale e far emergere la migliore versione di sé.

Che si tratti di trattamenti viso, corpo, epilazione o rituali di benessere, ogni servizio è pensato per offrire risultati visibili e un'esperienza sensoriale indimenticabile.

L'Arte della Cura nei Dettagli

La differenza si nota nei dettagli. Dalla scelta dei prodotti di alta qualità all'ambiente rilassante e curato nei minimi particolari, ogni elemento contribuisce a creare un'esperienza esclusiva. Il personale qualificato e costantemente aggiornato garantisce professionalità, discrezione e risultati eccellenti.

Perché Ogni Donna Merita di Splendere

Al Brazilian Beauty Center, crediamo che la bellezza sia un diritto, non un lusso. È un momento di riconnessione con sé stesse, un atto d'amore verso il proprio corpo e la propria identità. Per questo,

ogni cliente viene accompagnata in un percorso di bellezza che non solo migliora l'aspetto esteriore, ma rafforza la fiducia in sé.

"Sei unica e meriti di vivere un'esperienza che esalta la tua naturale bellezza."

Vieni a Scoprirci

Lasciati coccolare, riscopri il piacere di sentirti bella e sicura di te. Il Brazilian Beauty Center ti aspetta per offrirti un viaggio su misura nel mondo della bellezza autentica.



Rosy Chisiamo

Alpe di Siusi:

Un Rifugio Naturale nel Cuore delle Dolomiti

Susanna Messaggio

Brunelle Seiser Alm Lodge: dove l'ospitalità incontra la meraviglia alpina

Nel cuore pulsante dell'Alpe di Siusi, ai piedi dei maestosi Sassolungo e Sassopiatto, sorge un luogo dove la natura si fonde con l'accoglienza: il **Brunelle Seiser Alm Lodge**. Circondato da infiniti prati alpini, questo albergo a conduzione familiare rappresenta un autentico rifugio per chi cerca pace, bellezza e libertà.

Un'Oasi di Libertà e Serenità

La posizione privilegiata del lodge regala ogni giorno un senso di libertà difficile da descrivere, ma facile da vivere. Qui, il tempo rallenta e l'anima respira. L'Alpe di Siusi, con i suoi paesaggi mozzafiato e la sua energia pura, diventa il palcoscenico ideale per rigenerarsi e ritrovare sé stessi.

Ospitalità Autentica, Tradizione di Famiglia

Già alla seconda generazione, la famiglia che gestisce il Brunelle Seiser Alm

Lodge ha fatto dell'ospitalità una vera e propria vocazione. Ogni dettaglio è curato con amore e dedizione, per far sentire ogni ospite come a casa. Il calore umano, la cordialità e la passione per il territorio sono i pilastri su cui si fonda l'esperienza del soggiorno.

Servizio Impeccabile, Emozioni da Gustare

La missione del lodge è semplice ma ambiziosa: **deliziare ogni ospite** con un servizio impeccabile, attento e personalizzato. Dalla cucina che celebra i sapori autentici dell'Alto Adige, alle camere che offrono comfort e vista panoramica, ogni elemento è pensato per trasformare il soggiorno in un ricordo indelebile.

Un Regno di Ecletticità Alpina

Immerso in un paesaggio che incanta in ogni stagione, il Brunelle Seiser Alm Lodge è molto più di un albergo: è un invito a vivere l'Alto Adige in tutte le sue sfumature. Escursioni, relax, cultura e natura si intrecciano in un'esperienza multisensoriale che risveglia corpo e spirito.



Skin Up Ferrari Brands

Susanna Messaggio

Paolo Ferrari è un artista italiano dalla personalità eclettica, capace di fondere in modo originale arte, scienza e filosofia. Nato a Bergantino nel 1968, è autodidatta e ha sviluppato un linguaggio visivo che attraversa pittura, scultura e design, con una costante tensione verso la sperimentazione dei materiali e delle forme.

Parallelamente, **un altro Paolo Ferrari** -medico, psicoterapeuta, artista e fondatore del Centro Studi Assenza- ha portato avanti una ricerca artistica che affonda le radici nella fotografia sperimentale, nei disegni a inchiostro e nelle installazioni site-specific. Le sue opere, spesso stratificate su plexiglass o tela, riflettono un dialogo profondo tra analogico e digitale, tra percezione e realtà, con l'uso ricorrente della carta millimetrata come simbolo del metodo scientifico.

Entrambi, seppur con percorsi diversi, incarnano una visione dell'arte come strumento di indagine e trasformazione: uno attraverso la materia e la forma, l'altro attraverso la riflessione concettuale e l'interazione con lo spazio urbano e sociale..

Nel 2015 abbiamo brevettato la somministrazione di sostanze cosmetiche e farmaceutiche tramite il dispositivo elettronico Skin Up, che nebulizza la formula liquida, trasformandola in un vapore freddo carico di importanti principi attivi per la pelle come l'acido ialuronico, il coenzima Q10 e il collagene. L'erogazione atomizzata a 14 micron consente

una maggiore penetrazione dei peptidi attraverso l'epidermide, raggiungendo così più efficacemente il derma. La soluzione atomizzabile ne consente l'utilizzo in più momenti della giornata senza rovinare il trucco. I principi attivi vengono assorbiti rapidamente, dando risultati unici nel contrastare l'invecchiamento cutaneo e creando contemporaneamente un effetto di miglioramento continuo del tono e della compattezza della pelle. Entro 20 secondi dal trattamento, la pelle torna perfettamente asciutta.



Paolo Ferrari

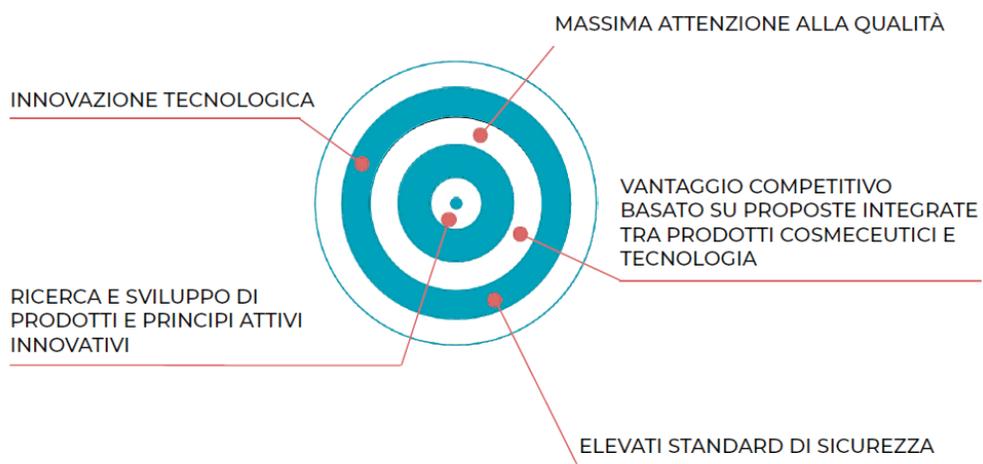
FERRARI BRANDS

BRANDS / FILOSOFIA / INNOVAZIONE

MEDICAL & BEAUTY



LA NOSTRA MISSION:



UN APPROCCIO INNOVATIVO ALLA SKIN CARE



Charme Home Real Estate:

Milano riscopre il valore dell'eleganza immobiliare

Susanna Messaggio



CHARME HOME
agenzia immobiliare a Milano

VISITA IL SITO WEB
WWW.CHARMEHOME.IT

In una città che cambia volto ogni giorno, tra nuove costruzioni e quartieri in evoluzione, c'è chi ha scelto di mettere al centro non solo gli immobili, ma le persone.

È il caso di **Charme Home Real Estate**, agenzia immobiliare milanese che si distingue per un approccio sartoriale e una visione raffinata del mercato.

Fondata con l'obiettivo di offrire un servizio personalizzato e di alta qualità, Charme Home si è rapidamente affermata come punto di riferimento per chi cerca soluzioni abitative o commerciali che coniughino estetica, funzionalità e valore.

Con sede in zona Arco della Pace l'agenzia propone una selezione curata di immobili, dai bilocali arredati ideali per giovani professionisti, fino ad attività commerciali storiche pronte per essere rilevate. Ogni proposta è accompagnata da una consulenza completa, che include valutazioni gratuite, assistenza tecnico-legale e supporto nella gestione documentale.

“Il nostro obiettivo è creare un'esperienza serena e trasparente per chi compra, vende o affitta», afferma il team di Charme Home. «Crediamo che ogni cliente meriti attenzione, ascolto e soluzioni su misura».

Mercato immobiliare milanese 2025: tra crescita e trasformazione

Il 2025 conferma Milano come uno dei mercati immobiliari più vivaci d'Europa. Secondo le ultime analisi, il prezzo medio al metro quadro ha superato i 5.700 €/m², con un incremento del 5,9% rispetto all'anno precedente. Tuttavia, si osserva una tendenza alla stabilizzazione nelle zone centrali, mentre le aree emergenti continuano a crescere.

Fattori chiave:

- Rigenerazione urbana: progetti come Scalo Porta Romana, Citylife e Mind stanno ridefinendo il volto della città;
- Domanda elevata: studenti, professionisti e investitori alimentano il mercato, soprattutto per affitti temporanei e soluzioni all-inclusive;
- Efficienza energetica: la Direttiva eu-

ropea EPBD spinge verso immobili moderni e sostenibili, penalizzando quelli in classi energetiche basse.

Zone in evidenza:

- Centro Storico e Brera: valori oltre i 10.000 €/m², domanda stabile e clientela internazionale;
- Porta Nuova, Citylife, Porta Romana: simboli della Milano contemporanea, con immobili di pregio e servizi avanzati;
- Navigli e zona universitaria: alta richiesta di affitti, ambiente dinamico e gio-

vane;

- Periferie qualificate: quartieri come NoLo, Lambrate e Dergano si rivalutano grazie a nuovi servizi e collegamenti rapidi.

In questo contesto, Charme Home Real Estate si conferma protagonista, capace di interpretare le tendenze e offrire soluzioni che rispondono alle esigenze di una Milano in continua evoluzione. Un'agenzia che non si limita a vendere case, ma costruisce relazioni.



Miamo tisana della Longevità

Susanna Messaggio

Per un buon 2025 è indispensabile sapere come nutrirsi e cosa inserire nelle nostre abitudini.

Tra i suggerimenti per curarci al meglio è bene aggiungere prima di andare a dormire la tisana pro-longevità al 100%



**Elena Aceto di Capriglia
con la figlia Camilla D'Antonio**

biologica , sviluppata con scorza d'arancia , che è un antiossidante che agisce sul metabolismo, il pepe rosa che è un rinvigorente aromatico, la camomilla un rilassante e lenitivo, l'ibisco antiossidante e detossinante, le bacche di goji antiossidanti ed immunostimolanti, la cannella ceylon antinfiammatoria ed antimicrobica, la liquerizia che è digestiva ed antinfiammatoria, i chiodi di garofano digestivi ed antisettici, lo zenzero antinfiammatorio ed immunostimolante, il finocchio che è drenante ed antispasmodico.

Grazie alle due farmaciste **Elena Aceto di Capriglia** e **Camilla D'Antonio** che con la loro collaborazione hanno potuto coniugare tradizione ed innovazione attraverso il dialogo e la cultura tra due generazioni.

La passione per la cosmetica è tratta dall'unione tra la storia e l'esperienza sviluppata nei laboratori chimici italiani e le più moderne ricerche scientifiche americane.

Miamo è il nome della loro azienda che sa rispondere alle esigenze della pelle e allo studio costante delle fasi della vita, con cosmetici funzionali che utilizzano principi attivi accuratamente selezionati con le migliori materie prime, capaci di svolgere azioni mirate e di provata efficacia.

Pertanto è molto utile per una longevità sana prendere ogni sera la tisana capace di farci stare meglio.

MIAMO

TISANA PRO-LONGEVITÀ
100% BIOLOGICA

Skin Longevity

Night Herbal Infusion



L'oro verde delle Sorelle Barnaba: tradizione e innovazione in ogni goccia

Susanna Messaggio

Nel cuore della campagna pugliese, tra ulivi secolari e profumi mediterranei, nasce l'olio extravergine di oliva delle **Sorelle Barnaba**. Figlie di olivicoltori da tre generazioni, le sorelle hanno deciso di dare un volto moderno alla tradizione di famiglia, trasformando l'azienda agricola in un simbolo di eccellenza e autenticità.

Con oltre 1500 ulivi, l'azienda produce diverse varietà di olio, tra cui il "Pizzico" (100% Coratina), il "Soffio" (multivarietale) e il "Milleanni" (100% Cima di Mola). Ogni bottiglia racconta una storia di passione, territorio e rispetto per la natura.



Sorelle Barnaba



Ma non è solo olio: l'azienda propone anche condimenti aromatizzati, conserve, passate e persino bomboniere gastronomiche. Il packaging curato e l'attenzione al dettaglio rendono ogni prodotto un regalo perfetto per chi ama la buona tavola.

Le Sorelle Barnaba dimostrano che l'agricoltura può essere femminile, sostenibile e innovativa, senza mai perdere il legame con le radici.

Sorriso Ischia:

il benessere che nasce dal cuore del Mediterraneo

Susanna Messaggio

Affacciato sull'incantevole Baia di Citarra, tra i profumi della macchia mediterranea e la magia dei tramonti ischitani, il **Sorriso Thermae Resort & Spa** è molto più di un hotel: è un'esperienza sensoriale che rigenera corpo e mente.

Immerso in rigogliosi giardini e articolato in eleganti strutture, il resort accoglie i suoi ospiti **con cinque piscine termali aperte 24 ore su 24**, un centro benessere d'eccellenza e camere panoramiche che offrono viste mozzafiato sul mare. Ogni dettaglio è pensato per offrire comfort, relax e un'autentica ospitalità ischitana.

Il cuore pulsante del Sorriso è l'**Elisir Thermae Beauty & Spa**, dove trattamenti personalizzati, sauna e percorsi rigeneranti si fondono con l'energia benefica delle acque termali. A completare l'esperienza, i ristoranti interni—tra cui il rinomato **Oasis**—propongono una cucina mediterranea raffinata, con ingredienti locali e sapori autentici.

Ma ciò che rende davvero speciale il Sorriso è l'atmosfera: un equilibrio perfetto tra tradizione e modernità, tra accoglienza familiare e servizi di alto livello. Qui, ogni soggiorno diventa un viaggio nel benessere, nella bellezza e nella lentezza che solo Ischia sa offrire.



Rino Sax:

L'anima pittorica di Ischia tra luce, memoria e visione

Agostino Marotta

Nel panorama artistico dell'isola d'Ischia, **Rino Sax** si distingue come una figura intensa e poetica, capace di tradurre in pittura l'essenza più profonda del Mediterraneo.

Nato e cresciuto in un contesto ricco di suggestioni naturali e culturali, Sax ha fatto della sua arte un ponte tra la memoria collettiva dell'isola e una visione personale, quasi onirica, del paesaggio e dell'animo umano.



Le sue opere si muovono tra figurazione e astrazione, con una tavolozza che richiama i colori caldi del tufo, il blu profondo del mare e i riflessi dorati del sole ischitano.

I suoi soggetti – barche, volti, scorci di Forio o Lacco Ameno – sembrano emergere da una dimensione sospesa, dove il tempo si dilata e la materia pittorica diventa racconto.

Rino Sax non è solo un pittore, ma un narratore visivo: ogni tela è una storia, un frammento di vita isolana, un'emozione fissata nel colore.

La sua produzione, apprezzata sia a livello locale che nazionale, è stata esposta in numerose mostre personali e collettive, contribuendo a rafforzare l'identità artistica dell'isola verde.

Hotel Ischia Porto:

Il cuore dell'ospitalità firmata Gianna Mazzearella

Agostino Marotta

Nel cuore pulsante dell'isola di Ischia, affacciato sulle acque cristalline del porto, sorge l'**Hotel Ischia Porto**, una perla dell'accoglienza campana, sapientemente guidata da **Gianna Mazzearella**. Questo elegante hotel rappresenta da anni un punto di riferimento per chi desidera vivere un soggiorno all'insegna del relax, del benessere e della tradizione ischitana.

Gianna Mazzearella, anima e motore della struttura, ha saputo coniugare gusto, ospitalità e attenzione al dettaglio, trasformando ogni permanenza in un'esperienza autentica. Le camere, arredate con raffinatezza e dotate di ogni comfort moderno, si affacciano su panorami mozzafiato che incorniciano il

soggiorno in un'atmosfera di quiete e bellezza.

Il ristorante dell'hotel celebra i sapori del Mediterraneo, con piatti che raccontano la storia del territorio attraverso ingredienti freschi e selezionati. A completare l'offerta, una piccola oasi benessere, dove gli ospiti possono rigenerarsi tra trattamenti termali e momenti di puro relax.

L'Hotel Ischia Porto non è soltanto un luogo dove soggiornare, ma un vero e proprio punto d'incontro tra cultura, natura e passione per l'ospitalità — un'eredità che Gianna Mazzearella custodisce con dedizione, rendendo ogni ospite parte di una grande famiglia.



ASM Onlus: da oltre 40 anni al fianco della salute materno-infantile

Agostino Marotta

Nel cuore di Milano, ma con un impatto che si estende ben oltre i confini della città, **ASM Onlus – Associazione Italiana Studio Malformazioni** rappresenta da più di quarant'anni un punto di riferimento per la prevenzione, la ricerca e il sostegno alla maternità consapevole.

Fondata con l'obiettivo di ridurre l'incidenza delle malformazioni congenite, ASM ha costruito nel tempo una rete di iniziative concrete: dalla diffusione del celebre Decalogo per una maternità serena, alla creazione del servizio "Filo Rosso", una linea telefonica gratuita che offre consulenze mediche specialistiche in ostetricia, genetica e pediatria.

L'associazione finanzia progetti di ricerca avanzata, sostiene la formazione universitaria attraverso la figura del

"Professore ASM" e promuove l'innovazione clinica, come il **Centro di chirurgia sperimentale** del feto, che sviluppa tecniche pionieristiche per intervenire già durante la gravidanza.

Ma ASM è anche vicinanza concreta: dona apparecchiature diagnostiche agli ospedali pubblici, organizza eventi solidali e pubblica la rivista Notizie ASM – Educazione alla Salute, offrendo informazioni preziose per le future mamme e le famiglie.

Con sede in Corso Italia 45 a Milano, ASM Onlus continua a essere un faro di speranza e competenza, dimostrando che la scienza, quando è guidata dall'etica e dalla passione, può davvero cambiare la vita delle persone.



 **ASM**

Associazione Italiana Studio Malformazioni Onlus

FONDAZIONE  **ASM**
per la salute dell'infanzia

Credem:

la banca che unisce tradizione, innovazione e benessere finanziario

Agostino Marotta

Fondata nel 1910 come Banca Agricola Commerciale di Reggio Emilia, **Credem – Credito Emiliano S.p.A.** è oggi uno dei gruppi bancari più solidi e dinamici del panorama italiano. Con oltre un secolo di storia alle spalle, ha saputo evolversi mantenendo saldi i propri valori: attenzione al cliente, sostenibilità e innovazione continua.

La missione di Credem è chiara: **prendersi cura del benessere finanziario e di vita delle persone**, offrendo soluzioni su misura per privati, famiglie e imprese. Dai conti correnti ai mutui, dagli investimenti ai prestiti digitali, ogni servizio è pensato per essere semplice, trasparente e accessibile.

Uno dei punti di forza è l'approccio "wellbanking", che mette al centro la persona e il suo equilibrio economico, con strumenti digitali evoluti e consulenze personalizzate. L'Internet Banking, ad esempio, consente una gestione completa e sicura delle proprie finanze, riducendo l'uso della carta e semplificando la vita quotidiana.

Credem è anche protagonista nel sostegno all'economia reale: supporta le imprese, promuove progetti legati al PNRR e investe nella crescita dei territori. Inoltre, è attiva nel sociale, con iniziative di raccolta fondi e sponsorizzazioni sportive che rafforzano il legame con la comunità.

Con oltre 600 filiali in tutta Italia e una presenza capillare in 19 regioni, **Credem continua a essere un punto di riferimento per chi cerca una banca affidabile, moderna e vicina alle persone.**



Dott. Max Sbergia:

oltre la fisioterapia, un approccio umano e scientifico al benessere

Agostino Marotta

Con oltre vent'anni di esperienza clinica e una carriera accademica consolidata, il **Dott. Massimiliano Sbergia** rappresenta un punto di riferimento nel campo della fisioterapia e della riabilitazione.



Dott. Massimiliano Sbergia

Fisioterapista e professional counselor, ha saputo coniugare rigore scientifico e attenzione alla persona, offrendo un approccio terapeutico completo e personalizzato. La sua formazione è arricchita da una specializzazione in Terapia Manuale secondo il Concetto Maitland, una delle metodologie più avanzate per il trattamento dei disturbi muscolo-scheletrici.

Per oltre 12 anni ha insegnato presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca, contribuendo alla formazione di nuove generazioni di fisioterapisti e promuovendo una cultura della cura basata sull'evidenza scientifica e sull'empatia.

Attualmente opera presso lo **Studio Medico Mazzini di Bergamo**, dove offre trattamenti mirati per patologie come lombalgia, cervicalgia, cefalee e disfunzioni posturali.

È anche autore di articoli divulgativi, come l'approfondimento sull'artrosi pubblicato da BergamoNews, in cui sfata i falsi miti legati all'attività fisica e promuove uno stile di vita attivo anche in presenza di patologie articolari.

Il Dott. Sbergia non si limita a "curare il sintomo": il suo obiettivo è accompagnare il paziente in un percorso di consapevolezza e autonomia, restituendo libertà di movimento e qualità della vita.

Un professionista che unisce competenza, passione e una visione olistica della salute.

Technogym:

L'innovazione italiana che ha rivoluzionato il concetto di benessere

Agostino Marotta

Fondata nel 1983 da **Nerio Alessandri**, **Technogym** è oggi un simbolo globale del wellness, con una presenza in oltre 100 Paesi e una community di 25 milioni di utenti connessi. L'azienda ha trasformato il modo in cui il mondo si allena, passando dal semplice fitness a un approccio olistico alla salute, grazie a tecnologie all'avanguardia, design raffinato e una visione pionieristica.

Nel 2025, Technogym ha lanciato il concetto di "**Healthness**", un'evoluzione del wellness che integra prevenzione scientifica e personalizzazione, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita prima ancora che si manifestino patologie. Questo nuovo paradigma è stato presentato durante il Congresso del Wellness a Cesena, sottolineando il ruolo

dell'azienda come vera e propria "Life Science Company".

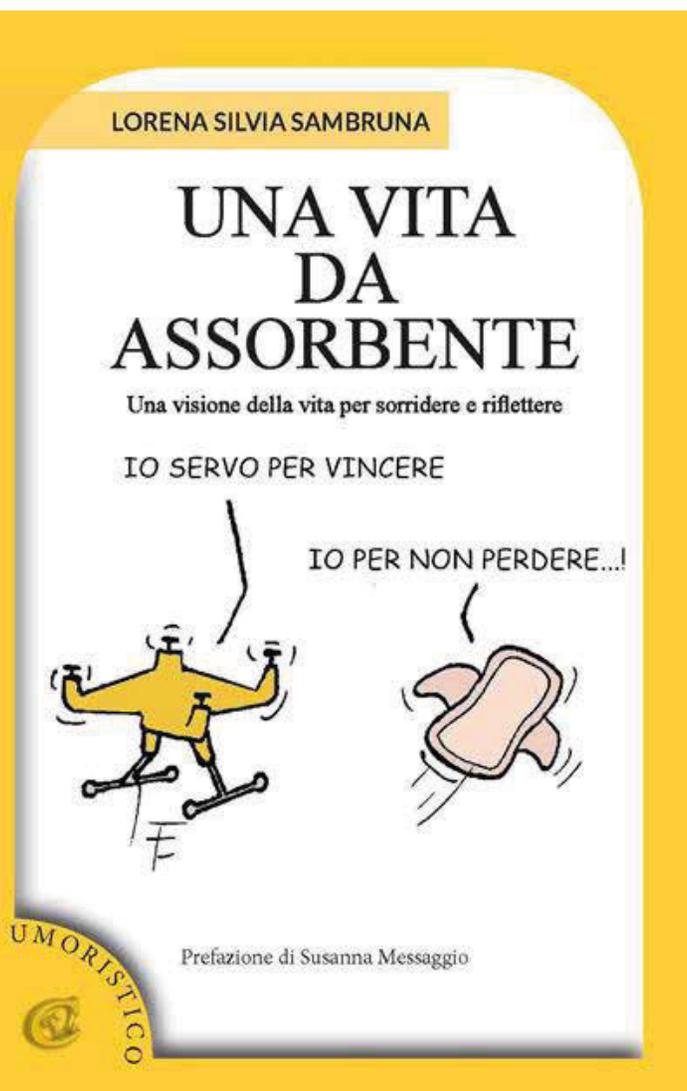
Il cuore pulsante dell'azienda è il **Technogym Village**, inaugurato nel 2012 a Cesena: un campus di oltre 60.000 m² che unisce centro di ricerca, produzione, formazione e cultura del benessere. Qui si fondono design, tecnologia e lifestyle, offrendo un'esperienza immersiva a clienti, atleti e professionisti del settore.

Technogym è anche partner ufficiale dei Giochi Olimpici da Sydney 2000 a Parigi 2024, e fornitore scelto da atleti d'élite come Marc Márquez. L'azienda continua a investire in **intelligenza artificiale, biomeccanica e digitalizzazione**, con soluzioni come Mywellness, una piattaforma che personalizza l'allenamento e connette utenti, trainer e medici.



Una visione della vita per sorridere e riflettere

Susanna Messaggio



Un libro che trasforma l'ordinario in straordinario, un simbolo quotidiano per svelare le sfide e le bellezze del ciclo vitale. Una vita da assorbente, l'opera scritta da **Lorena Silvia Sambruna** con la prefazione di **Susanna Messaggio**, è un viaggio dove il lettore riflette sul-

la natura ciclica della nostra esistenza, attraverso la lente di un protagonista insolito: l'assorbente. L'ispirazione per il libro nasce dall'intuizione dell'autrice, di osservare le cose più banali con uno sguardo nuovo. Così, l'assorbente, simbolo di intimità, diventa il narratore silenzioso delle rinascite che ogni individuo attraversa nel corso della propria vita. Con un linguaggio che mescola umorismo e

introspezione, il libro dipinge un quadro brillante di come la resistenza e l'adattabilità siano qualità fondamentali, anche nelle situazioni più improbabili.

In *Una vita da assorbente*, il protagonista attraversa un percorso che simboleggia l'inizio, la crescita, la piena realizzazione e infine il declino, parallelamente alle tappe che caratterizzano la vita umana. Ogni fase è descritta con dettagli che mescolano il serio al divertente, rendendo i racconti non solo riflessivi, ma anche piacevolmente divertenti.

Il messaggio è chiaro: la capacità di assorbire gli urti, letteralmente e metaforicamente, diventa la chiave per comprendere la nostra forza interiore.

Questo libro vuole "ridare voce a ciò che viene ignorato", ad essere empatici, comprendere le emozioni degli altri, mettersi nei loro panni ... lini. Una vita da assorbente è una lettura per chi sa sorridere anche di fronte alle sfide e per chi cerca riflessioni profonde nascoste dietro un'apparente semplicità.

È un libro che invita a vedere l'invisibile, a dare dignità a ciò che è troppo spesso dimenticato. Con il suo mix di umorismo e significato, il libro si posiziona come

un'opera capace di affascinare chiunque voglia esplorare il mondo con occhi nuovi. E come diceva sempre il "nostro" **Mike Bongiorno**: "Allegriaaaa!!!".

Lorena Silvia Sambruna Milanese, autrice, poetessa e artista. Da sempre legata all'arte e alla creatività poliedrica ha al suo attivo numerose pubblicazioni oltre a organizzare eventi in città.

Nel 2018 crea il progetto turistico, culturale ed artistico Vacanzeinarte: alloggi e case vacanze ai Navigli dedicati agli artisti **Alda Merini**, **Aida Cooper** e **Andrea Pinketts**. È autrice del libro Amiche del cactus con **Diletta Dalla Casa**, prefazione di **Alessandra Comazzi** e recensione del **Maestro Pupi Avati**. Lorena è autrice del libro di poesie Un bel posto si chiama poesia, prefazione di **Alessandra Comazzi**, introduzione di **Mirella Mara-**

bese Pinketts e recensione di **Catena Fiorello Galeano**. Dal 2022, è inserita tra gli "Autori in permanenza al Centro Leonardo da Vinci Art Expo Milano"; è autrice, insieme a **Lorenzo Pugliese**, del libro Doppio verso, poesie serie e poesie ironiche, prefazione di **Alessandra Comazzi** e recensioni di **Enrico Beruschi** e **Franco Fasano**. È autrice, insieme a **Marco Fusi**, del libro Svenire dal ridere spesso e volentieri, un libro sul sesso umoristico con introduzioni serie di **Matteo Merigo**, sessuologo, psicologo e psicoterapeuta, recensioni di **Ivan Cattaneo**. Nel mese di febbraio 2024 è stato pubblicato il libro di poesie, realizzato con **Vittorio Giovannelli**, dal titolo Menu poetico, prefazione di **Lorenzo Beccati** e recensione di **Giuliano Grittini**, fotografo internazionale e fotografo ufficiale di **Alda Merini**.



Lorena Silvia Sambruna

Le emozioni della danza da Voghera in tutto il mondo

Susanna Messaggio

Si è tenuto a Voghera l'evento del coreografo **Dario Laffranchi** con medici, professionisti e personaggi per spiegare gli esercizi ideali da fare in modo costante per migliorare la nostra salute ed arrivare ad avere un 2025, come anno nuovo migliore. Franco Miseria, coreografo di importanti show televisivi, come "Buona Domenica, Fantastico e tanti altri", è arrivato appositamente dalla capitale per poter approfondire il tema della danza. Nella prestigiosa scuola "Centro Studi Musicali" di Roma, Franco non solo ha collaborato con artisti del calibro di Adriano Celentano, Loredana Bertè, Heather Parisi e Patty Pravo ma ha anche curato le coreografie teatrali di musical di successo come "Se il tempo fosse un gambero", "Grease" e molti altri.

Grazie anche alla sua partecipazione nel 2007 come commissario esterno del programma "**Amici di Maria De Filippi**", ha potuto donare suggerimenti interessanti per persone di ogni età su come scaldare e muovere i muscoli.

Tra gli altri ospiti di Laffranchi a Voghera, è intervenuto anche Fabrizio Mainini, coreografo di storici programmi degli anni 80 e 90 come Donna sotto le stelle, Domenica In, Per una notte, e Fantastico che ha continuato la sua brillante carriera televisiva in show come **Tale e quale show, I migliori anni, Grande Fratello e Viva Ray**.

Dario Laffranchi, coreografo e direttore del Movimento Arts collabora da quindici anni con i più grandi artisti e danzatori, ha chiesto a questi ospiti d'eccezione quali siano le differenze della tv di ieri e quella di oggi e quanto sia importante

spiegare ai giovani come tenersi in forma e in salute, evidenziando le qualità dell'epigenetica.

Durante questa giornata, alla quale sono intervenuti artisti come **Kledi Kadiu, Anbeta Toromani, Susanna Messaggio e Dario Vecchi**, sono stati affrontati temi come la sana alimentazione, lo sport e il movimento e di come questo approccio favorisca il benessere fisico e migliori l'empatia nei rapporti con le altre persone.



Dario Laffranchi e Susanna Messaggio



La danza aiuta i muscoli e gli organi: la musica e il ritmo sollecitano i nostri sensi e ci invitano a muovere in corpo, ascoltandone le necessità. La danza insegna anche e soprattutto rigore, fondamentale per avere una routine costante di allenamento.

Per quanto riguarda la mobilità, i movimenti richiesti dalla danza facilitano lo sviluppo dei segmenti scheletrici, in modo che non vadano in crisi durante l'accrescimento: i piedi, le ginocchia, il bacino, le anche e la colonna vertebrale beneficiano da questo tipo di allenamento. La danza inoltre è uno sport completo per i polpacci, le cosce, le braccia e gli addominali. Se la danza classica aiuta la flessibilità e la concentrazione della mente, la danza moderna e contemporanea è un toccasana per la postura, perché distende, rinforza e allunga la colonna vertebrale.

Essendo la danza una vera e propria arte, Dario Laffranchi ha sviluppando una collaborazione con alcuni pittori e scultori e inaugurerà, il 14 Dicembre

prossimo presso il Circolo "Il Ritrovo" di Piazza Cesare Battisti 1 - Voghera, con il patrocinio dei Lions Club e la partecipazione dell'Associazione culturale Spazio 53, la mostra "La città fantastica" di pittura, fotografia e grafica dedicata con queste diverse tecniche espressive alla nostra città.

Questa mostra, attraverso il design, la pittura, la scultura e la fotografia, approfondisce il concetto della struttura e delle proporzioni. Le proporzioni sono un tema molto caro anche alla Dott.ssa Laura Mazzotta, medico e chirurgo estetico specialista in nutrizione e artista, la quale attraverso le sue opere, rafforza questo concetto e, proprio in questa occasione, ci ricorda quanto un'attività come la danza, sia fondamentale per armonizzarle. Arte, Armonia ed Anatomia diventano così i migliori auguri per un Felice Natale e soprattutto un ottimo Anno Nuovo ma anche un incentivo per vuole a sviluppare e proteggere il proprio corpo attraverso la danza e il movimento.

SFOGLIA GRATUITAMENTE WWW.MESSAGGIDIBENESSERE.IT E RIMANI AGGIORNATO



Ti aspetto sul mio sito,
continuamente aggiornato
sulle ultime notizie dal mondo
dell'epigenetica. Troverai le
ultime novità nel campo del
benessere, della medicina,
dell'estetica e dell'arte.

