

# PHARMA

## magazine

Salute

# DIABETE

Pensiamo  
alla prevenzione



- VIAGGI > Langhe, Roero e Monferrato
- BEAUTY > A me lo sguardo
- ATTUALITÀ > Coronavirus. Mascherine e distanze



CHE TOSSE TI SENTI?  
LA LINEA BISOLVON TI OFFRE UN  
**RIMEDIO RAPIDO**  
CONTRO DIVERSE FORME DI TOSSE

PER INTERRUPERE LA TOSSE,  
NON I TUOI MOMENTI.



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

Bisolvon Linctus è un medicinale a base di Bromexina. Bisolvon Tosse Sedativo è un medicinale a base di Destrometorfano che può indurre sonnolenza. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Autorizzazione del 06/11/2019. Bisolvon Duo Emolliente è un dispositivo medico CE0482. Bisolvon Duo Pocket Lenitivo è un dispositivo medico CE0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 05/11/2019.

**SANOFI**

# SÌ ALLA PREVENZIONE



Illustrazione © Depositphotos.com

L'attenzione comporta sempre uno sforzo, una fatica o una rinuncia. E inizia con una presa di coscienza e l'assunzione di una responsabilità. Quante volte, in questi mesi, abbiamo sentito pronunciare questa parola! Eppure, se ci guardiamo intorno per strada, vediamo che la maggior parte di noi ha imparato a farla propria, rispettando quelle misure di prevenzione che abbiamo compreso essere importati. Per questo indossiamo le mascherine, anche se a volte, anzi spesso, ne vorremmo fare a meno, manteniamo le distanze e ci puliamo sempre le mani. Per questo accogliamo le nuove indicazioni ministeriali

per evitare i contagi e le applichiamo, per proteggere consapevolmente la nostra salute, chi ci è caro e la comunità tutta. Perché, allora, non dire sì alla prevenzione anche delle altre malattie? Non dimentichiamo, per esempio, il diabete di tipo 2 i cui numeri sono in costante aumento. Cerchiamo, allora, di modificare la nostra dieta e di diventare un po' più attivi: in gioco c'è la nostra salute. In questo numero di Pharma Magazine ripetiamo con forza questo sì, questa partecipazione, alla nostra salute. Per evitare il Coronavirus ma anche per prevenire il diabete e il glaucoma, il "ladro silenzioso della vista". Lascia-

mo poi spazio ad altri temi. Scopriamo i meccanismi del "Bossing", ovvero quando il capo diventa un vero e proprio incubo, e come prenderci cura del nostro contorno occhi, che le mascherine hanno reso il fulcro dell'attenzione. Non mancano, in questo numero, la proposta di una bella mostra a Milano e l'idea per un viaggio o anche solo un week-end alla scoperta di un Patrimonio dell'Umanità Unesco vicino e straordinario, tra Langhe, Roero e Monferrato. Con questo panorama nello sguardo e nel cuore affrontiamo novembre all'insegna della responsabilità e della prevenzione.

Luisa Castellini

Direttore Editoriale  
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile  
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale  
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione  
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano  
ROBERTA ASSALONI  
DOMENICO CRISARÀ  
STEFANO NERVO  
Hanno collaborato  
CLAUDIA AMATO

Grafica e Design  
Art Director  
SERGIO MURATORE | QeQiQu design  
Grafico  
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore  
Edizioni Personalizzate s.a.s.  
via I.d'Aste 3/1, Genova  
morettieditore.com  
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità  
Edizioni Personalizzate  
via I.d'Aste 3/1, Genova  
tel. 010 4222301  
edizionipersonalizzate.it  
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa  
Tipmecca, Recco, Genova

Pharma Magazine  
Autorizzazione Tribunale di Genova  
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine  
e contattare gli autori dei contributi  
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.  
È vietata la riproduzione, anche parziale,  
di testi, immagini o disegni pubblicati,  
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e  
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la  
loro responsabilità e non rispecchiano  
necessariamente quelle della Direzione della  
rivista. All'interno dei contributi possono essere  
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,  
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e  
per completezza d'informazione sui temi trattati.

# Sommario

## DIABETE Pensiamo alla prevenzione

Intervista a Roberta Assaloni e Stefano Nervo  
Di Luisa Castellini

Una buona alimentazione e uno stile di vita attivo possono fare la differenza per prevenire il diabete di tipo 2, i cui numeri sono purtroppo in co-

stante aumento. I campanelli d'allarme, le terapie, l'importanza della consapevolezza e dell'autogestione dei pazienti.



10

## SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

8 DAL DOTTORE  
Glaucoma

14 LA MOSTRA  
Robot, automi e uomini  
Claudia Amato

19 ATTUALITÀ  
Coronavirus  
Mascherine e distanze,  
le nuove abitudini  
Intervista a Domenico Crisarà  
Di Luisa Castellini



19

## PARLIAMO DI

23 BOSSING  
Quando il capo diventa  
il peggiore degli incubi  
Claudia Amato

26 BEAUTY  
A me lo sguardo

28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA  
Langhe, Roero e Monferrato

30 OROSCOPO



28

## QUESTO MESE IN AGENDA

14 NOVEMBRE  
GIORNATA MONDIALE  
DEL DIABETE

*Nurses make the difference / Gli infermieri fanno la differenza:* è questo il tema della giornata per l'edizione 2020 come vi raccontiamo nell'intervista a pagina 10 sulla prevenzione del diabete. Per scoprire la campagna on line basta un click su:  
> [diabeteitalia.it](http://diabeteitalia.it)

28 NOVEMBRE  
GIORNATA NAZIONALE  
PARKINSON

Un momento importante di informazione e consapevolezza per tutti i cittadini, i pazienti e i caregiver. Per informazioni:  
> [parkinson-italia.it](http://parkinson-italia.it)  
> [fondazioneilimpe.it](http://fondazioneilimpe.it)



Gérard Depardieu — Foto © Denis Makarenko...Depositphotos.com

## GÉRARD DEPARDIEU

### Ciak! Si dona

Attore, produttore cinematografico e anche imprenditore, Gérard Depardieu è uno dei volti più noti del cinema francese. Nato a Châteauroux nel 1948, inizia la sua carriera negli anni '70 e nel giro di poco tempo conosce le luci della ribalta grazie a molte pellicole di successo come *Stavisky il grande truffatore* di Alain Resnais, *Tre amici, le mogli e (affettuosamente) le altre* di Claude Sautet con Yves Montand e Michel Piccoli, e quindi *Novecento* di Bernardo Bertolucci al fianco di Robert De Niro e *L'ultima donna* di Marco Ferreri, entrambi girati in Italia nel '76. E, ancora, memorabili le sue interpretazioni in due film di François Truffaut, *La signora della porta accanto* - accanto a un'altra icona del cinema francese, Fanny Ardant - e *L'ultimo metrò*. Da allora la sua carriera è stata caratterizzata da un successo sempre più globale, con tanto di Leone d'oro alla carriera al Festival di Venezia nel 1997. Indimenticabile la sua interpretazione di Cristoforo Colombo in *1492 La conquista del paradiso* ma anche del fortissimo Obelix nella serie di film dedicata al celebre fumetto. Depardieu è diventato col tempo anche produttore e imprenditore nel vino. Nell'arco della sua carriera ha ricevuto molti premi e partecipato a diversi eventi benefici di cui alcuni memorabili, come quando ha "ceduto" a un banchiere cinese alcuni pregiatissimi tartufi battuti all'asta mondiale di Alba per beneficenza o si è impegnato a favore dei piccoli malati di tumore in Russia, paese dove qualche anno fa ha ottenuto la cittadinanza.

## SOS MACULA



3755378678. È questo il numero, attivo dal lunedì al venerdì, dalle 10 alle 14, al quale ci si può rivolgere per avere informazioni sulla maculopatia, sulla prevenzione e sul percorso terapeutico, ma anche per ricevere consulenza su problemi operativi, legislativi ed assistenziali. Un servizio di supporto concreto, che per gli aspetti clinici si interfaccia con una rete di oculisti. Info: > [comitamacula.it](http://comitamacula.it)

Foto © Depositphotos.com



## CAPITAN DOCTOR

È la prima app per tablet dedicata ai bambini in età pre-scolare, dai 2 ai 5 anni. L'obiettivo? Aiutare i genitori alle prese con l'aerosol dei piccoli, trasformando un momento noioso e burrascoso in una piccola avventura, educativa e giocosa, tra batteri e personaggi animati sullo sfondo di naso, gola e bronchi. La app è scaricabile gratuitamente su Apple Store e Google Play e sul sito > [capitandocor.it](http://capitandocor.it).

Foto © Depositphotos.com

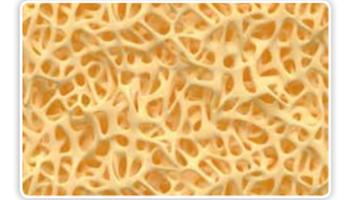


## RETINOPATIA DIABETICA

Interessa il 30% della popolazione con diabete ed è la prima causa di ipovisione e cecità nei paesi sviluppati in età lavorativa. Per curare in modo adeguato la retinopatia diabetica, il tempismo e una diagnosi precoce sono essenziali, ma soltanto il 10% dei pazienti esegue un controllo regolare della vista dall'oculista, indispensabile perché i sintomi compaiono tardi, quando la malattia è già in fase avanzata.

Foto © Depositphotos.com

## I NUMERI DELL'OSTEOPOROSI



Dopo i 50 anni una donna su 3 e un uomo su 5 corrono il rischio di una frattura da fragilità ossea, ovvero causata dall'osteoporosi, una malattia cronica del sistema scheletrico che deteriora il tessuto osseo. In Europa, ne soffre il 30% delle donne in post menopausa: almeno il 40% andrà incontro a una o più fratture. Numeri che rendono l'osteoporosi un'emergenza con 200 milioni di casi nel mondo.

Foto © Depositphotos.com



## GRAVIDANZA E COVID-19

Secondo uno studio inglese pubblicato sul "British Medical Journal", la gravidanza non rappresenta un fattore di rischio per l'insorgere di complicanze da Covid-19. Anzi, la possibile gravità dell'infezione sembra essere inferiore alle complicanze materne provocate dalla "banale" influenza. Inoltre la trasmissione verticale, da mamma a bimbo, del SARS-CoV-2 è rara: 1 caso su 50 secondo un altro studio.

Foto © Depositphotos.com

## PARLARE IN PUBBLICO



Quali sono gli assi nella manica di un buon oratore? Massimiliano Cavallo, esperto di public speaking non ha dubbi. Modulare bene la voce, per rafforzare il messaggio che si vuole trasmettere, fare attenzione a pause e ritmo del discorso, ai movimenti e, soprattutto, non leggere e non imparare a memoria: il rischio è di perdere l'attenzione della platea, che va sempre guardata negli occhi. Siete pronti?

Foto © Depositphotos.com

## MASCHERINE DI STOFFA



Via libera ai colori e alla fantasia. Una ricerca pubblicata su "BMJ Open" assicura l'utilità delle mascherine di stoffa per ridurre le possibilità di contaminazione e trasmissione dei virus. Indispensabile, però, una corretta manutenzione, ovvero un lavaggio quotidiano ad alte temperature. Dopo l'uso qualsiasi mascherina, anche la chirurgica, va considerata "contaminata" e quindi cambiata o lavata.

Foto © Depositphotos.com

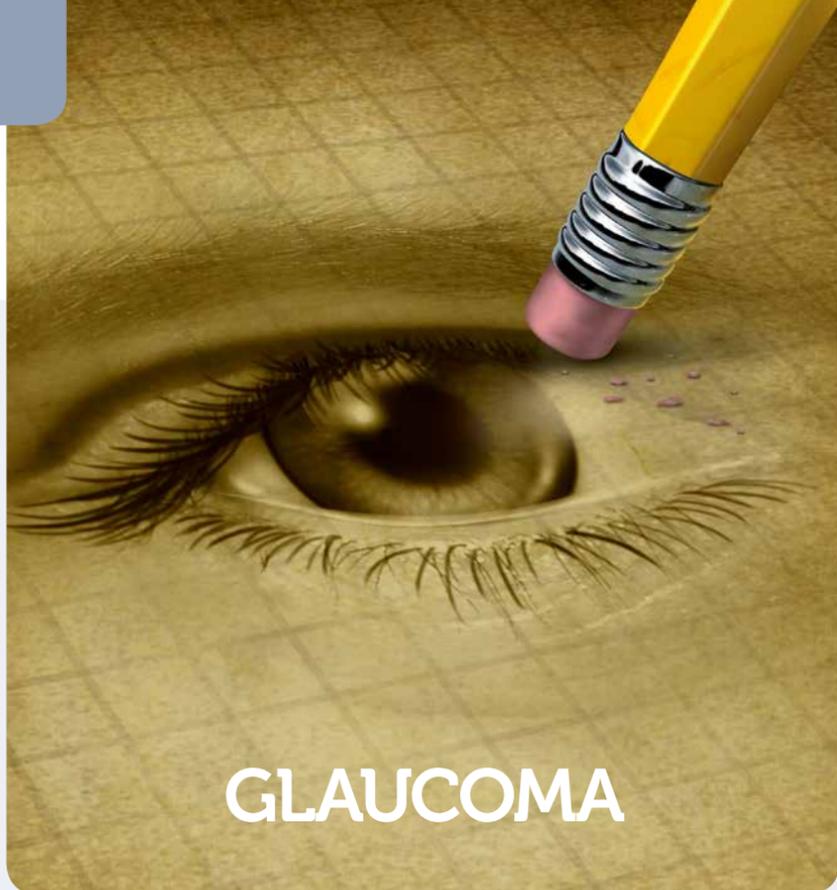


## DEPRESSIONE ROSA

Sono donne, over 50, e hanno problemi economici. Sono loro a soffrire di più di depressione ma solo la metà riesce a chiedere aiuto. Con l'avanzare dell'età la situazione non migliora, con una persona su 5, dopo i 65 anni, che non è soddisfatta della propria vita. La maggiore solitudine e la paura del contagio spesso inibiscono la richiesta di aiuto: il disagio psichico è un altro risvolto del Coronavirus.

Foto © Depositphotos.com

Fotografie © Depositphotos.com



## GLAUCOMA

È chiamato il "ladro silenzioso della vista" perché spesso passa inosservato: l'importanza della prevenzione

8 persone su 10 sono a rischio glaucoma, una malattia della vista dovuta a una pressione oculare troppo elevata che danneggia il nervo ottico, ma non si sottopongono a visite regolari. Il glaucoma è soprannominato il "ladro silenzioso della vista" perché nelle fasi iniziali passa spesso inosservato e quando iniziano a comparire i primi segnali l'integrità dell'occhio è già compromessa. Secondo l'OMS nel mondo sono 64,3 milioni le persone colpite dal glaucoma: il 2,5% della popolazione sopra i 40 anni. Si tratta della seconda causa di cecità al mondo dopo la cataratta, ma è la prima a carattere irreversibile. Da qui l'importanza di controlli oculistici regolari soprattutto per gli anziani.

1

milione di persone. Tanti sono, in Italia, i cittadini che soffrono di glaucoma ma uno su due ancora non lo sa. La malattia passa, infatti, spesso inosservata al punto da essere chiamata il "ladro silenzioso della vista". Secondo l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il numero delle persone di età compresa tra i 40 e gli 80 anni colpite da glaucoma è di 64,3 milioni. Una cifra destinata ad aumentare a 112 milioni nel 2040. Da qui l'importanza della prevenzione, tema al centro dell'ultimo Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana Medici Oculisti (AIMO) che si è svolto a Roma a metà ottobre. Il glaucoma è «una malattia polifattoriale che danneggia il nervo ottico e che ha un'incidenza molto importante soprattutto in chi non si sottopone a visite oculistiche complete (cioè con controllo del fondo oculare, an-

che attraverso OCT del nervo ottico, della pressione oculare e del campo visivo)». ha spiegato il presidente di AIMO, Luca Menabuoni. «Solo l'oculista quando si rende conto del danno papillare può intervenire tempestivamente». Quando questo non accade si verifica una perdita funzionale dell'occhio. Molte persone, a causa dell'emergenza Covid-19, hanno rinunciato alle visite e alle cure, ma il glaucoma va avanti. «Come oculisti ci sentiamo di tranquillizzare la popolazione e vogliamo lanciare un messaggio - ha spiegato il vicepresidente di AIMO Lorenzo Galli. Grazie alle 'buone pratiche' che abbiamo stilato e alle nuove misure di sicurezza che abbiamo adottato per il Covid, tra utilizzo di dispositivi di protezione individuale, igienizzazione degli strumenti e delle stanze le visite possono essere svolte in massima sicurezza». 

> [oculistiaimo.it](http://oculistiaimo.it)



nonchiamatemi  
morbo

Mostra fotografica parlante.  
Storie di resistenza al Parkinson.  
fotografie di Giovanni Diffidenti  
voci di Claudio Bisio e Lella Costa

Immagini da esplorare, ascoltandone le storie  
con l'app gratuita per  
il proprio smartphone

[nomorbo.info](http://nomorbo.info)



promossa da   grazie a   con il contributo non condizionato di  con il patrocinio di  

con l'adesione di  
European Parkinson's Disease Association (E.P.D.A.) - Associazione Italiana Parkinsoniani - Fondazione Grigioni  
- Comitato Italiano Associazioni Parkinson "Accademia LIMPE-DISMOV" -  
Fondazione Limpe per il Parkinson Onlus - Fresco Parkinson Institute - Società Italiana Neurologia (S.I.N.)  
Cittadinanzattiva - Fed. It per il superame dell'Handicap(FISH) -

# Diabete

## Pensiamo alla prevenzione



Ogni due minuti una persona riceve una diagnosi e sono oltre 4 milioni gli italiani che rischiano di sviluppare la malattia, in particolare il tipo 2, il più frequente e in costante aumento.

Per tutti la differenza possono farla un'alimentazione più attenta e un cambiamento nello stile di vita all'insegna del movimento e, in caso di terapia, un'autogestione puntuale e consapevole



# Q

## QUALI SONO LE DIAGNOSI PIÙ FREQUENTI?

R.A. Quelle di diabete di tipo 2, che interessa gli adulti, con un'incidenza maggiore dopo i 60 anni e nei soggetti in sovrappeso, obesi e sedentari. Spesso la diagnosi avviene durante i controlli dei valori del sangue, tra i quali spicca una glicemia molto alta. L'alterazione glicemica non dà subito sintomi per cui spesso solo dopo anni si iniziano ad accusare i sintomi ai quali i medici chiedono di prestare attenzione: sete accentuata, necessità di urinare spesso, astenia. Non ultimi i pazienti che ricevono la diagnosi a fronte di una lesione al piede o alla vista, segni già di complicanze in atto. In tutti i casi la diagnosi di diabete richiede due riscontri oggettivi: i valori glicemici, dell'emoglobina glicata o i sintomi.

## QUAL È L'ESORDIO, INVECE, DEL DIABETE DI TIPO 1?

R.A. Si tratta di una patologia autoimmune, in cui si scatena una reazione immunitaria dell'organismo: questo significa che l'alimentazione non ha l'importanza che riveste nel diabete di tipo 2. La reazione autoimmune distrugge le cellule che producono l'insulina e quindi ci rendono privi di questa sostanza fondamentale per poter usare i carboidrati e quindi gli zuccheri della nostra dieta che sono il nostro carburante principale. Un adulto non può sopravvivere se non viene supplementato dall'esterno con insulina: è come se volessimo mettere la benzina nel serbatoio della macchina ma non c'è il beccuccio e

Intervista a

Roberta Assaloni

• Dirigente Medico,  
SOS di Diabetologia,  
ASS2 Isontina, Udine

Stefano Nervo

• Presidente Diabete Italia  
> [diabeteitalia.it](http://diabeteitalia.it)

di Luisa Castellini

quindi restiamo senza carburante. Il diabete di tipo 1 ha un esordio acuto perché l'assenza di insulina non è compatibile con la salute e neanche con la vita se non si interviene. La diagnosi viene spesso fatta durante un ricovero improvviso dovuto a una chetoacidosi: la persona deve essere idratata e curata con insulina e riportata a una sorta di normalità. Di solito poi emerge come nel periodo precedente si fossero verificati un aumento della sete o un calo di peso. Per cui è importante l'attenzione del genitore e del pediatra per intercettare quei segnali di malessere possibilmente prima del ricovero per chetoacidosi.

## QUALE RUOLO GIOCA LA PARTECIPAZIONE DELLA PERSONA?

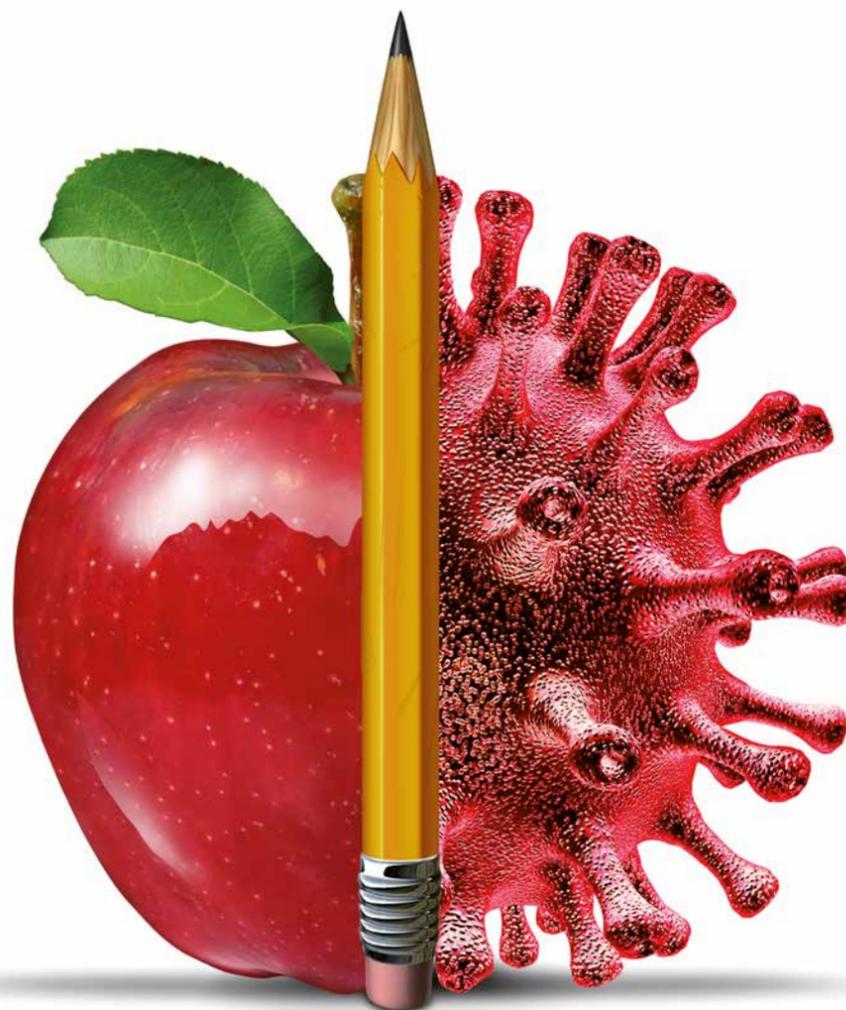
S.N. Il diabete è una malattia nella quale l'autogestione del paziente è indispensabile: la persona deve sapere quando e come fare le misurazioni della glicemia, imparare a gestire la terapia, l'eventuale assunzione di altri farmaci ad esempio in caso di febbre, la conta dei carboidrati e, nel caso del diabete di tipo 1, è essenziale autoregolare l'insulina.

## È VERO CHE LA MAGGIOR PARTE DEI CASI DI DIABETE DI TIPO 2 SI POTREBBERO EVITARE?

S.N. Sì con l'adozione di un corretto

## DIABETE E COVID-19

La maggior parte dei malati che hanno sviluppato un'infezione più severa da Covid-19 sono anziani, sovrappeso o obesi. Una persona che non ha un buon compenso glicemico è più esposta alle infezioni e alle complicanze. Da qui l'importanza di un'alimentazione corretta, una regolare attività fisica e anche del vaccino antinfluenzale, che è raccomandato attivamente alle persone con diabete insieme al rispetto di tutte le misure: mascherina, distanziamento e igiene delle mani.



Fotografie © Depositphotos.com

stile di vita. Per questo Diabete Italia è attivo su due fronti. Ci rivolgiamo a tutti i cittadini per informarli dei rischi del sovrappeso, dell'obesità, dell'essere sedentari, della necessità di cambiare stile di vita e fare controlli regolari. Allo stesso tempo siamo vicini alle persone che hanno già ricevuto una diagnosi per ricordare l'importanza di un corretto stile di vita in ausilio alle terapie. Sosteniamo la ricerca e siamo a disposizione: spesso hanno bisogno di sostegno, informazioni e consulti pratici. Con il lockdown il numero delle diagnosi di diabete di tipo 1 è crollato tra i minori. Abbiamo quindi cercato di avvicinarci ai cittadini e abbiamo attivato il numero verde 800 170019 al quale si sono rivolte così tante persone da decidere di mantenerlo attivo anche

oltre, insieme a Facebook e agli altri canali social.

## QUALI SONO LE PROBLEMATICHE SEGNALATE PIÙ SPESSE?

S.N. La diagnosi arriva dal medico di famiglia o dallo specialista: i PDTA sono perfetti sulla carta ma in concreto spesso il paziente ha bisogno di più supporto per orientarsi e accedere ai servizi o capire come funziona l'assistenza a livello interregionale. Le persone cercano consigli sulla dieta, sulle misurazioni, sui farmaci: spesso quando si riceve la diagnosi la sera si arriva a casa e non si sa per giorni esattamente se e cosa mangiare. Il problema dell'aderenza alla terapia inizia prima con l'educazione della persona che non va lasciata sola o

solo col medico proprio perché è necessario un trattamento multidisciplinare che comprenda anche altre figure come lo psicologo. Inoltre molto spesso si tratta di educare anche i caregiver nel caso degli anziani o di chi -nella famiglia- cucina.

## QUALE È STATA L'EVOLUZIONE DELLE TERAPIE?

R.A. Negli ultimi vent'anni c'è stato un grande sviluppo di farmaci che rispondono in modo più preciso alle alterazioni di base che causano il diabete. Permettono di controllare le glicemie senza far correre il rischio di ipoglicemia, che mette a rischio il paziente e peggiora la sua qualità di vita. I farmaci offrono maggiori sicurezze dal punto di vista cardiovascolare con una diminuzione del

## 14 NOVEMBRE GIORNATA MONDIALE

Il tema di quest'anno è l'assistenza: *Nurses make the difference/ Gli infermieri fanno la differenza.* "Rispetto al contesto italiano, pensiamo sia importante valorizzare tutto il team di Diabetologia, che dovrebbe essere presente in modo omogeneo sul territorio" spiega Stefano Nervo, presidente di Diabete Italia. Il diabete richiede interdisciplinarietà, ovvero la presenza di diverse figure professionali, e una grande autogestione da parte del paziente. L'edizione 2020 è tutta digitale: > [diabeteitalia.it](http://diabeteitalia.it)

rischio di mortalità e una modifica della qualità e dell'aspettativa di vita. Oggi abbiamo a disposizione due categorie di farmaci. Le incretine, disponibili in forma orale o iniettiva, correggono un difetto presente a livello dell'intestino nel paziente diabetico, per cui in risposta al pasto si riduce lo stimolo a produrre insulina da parte del pancreas. Le gliflozine, disponibili solo per l'assunzione orale, controllano le glicemie favorendo l'eliminazione dell'eccesso di zuccheri con le urine.

## LA MOSTRA

a cura di Claudia Amato



Plantoid 2014 Genova, IT - Istituto Italiano di Tecnologia, Photo © Istituto Italiano di Tecnologia

# Robot, automi e uomini

## Dall'antica Grecia all'intelligenza artificiale



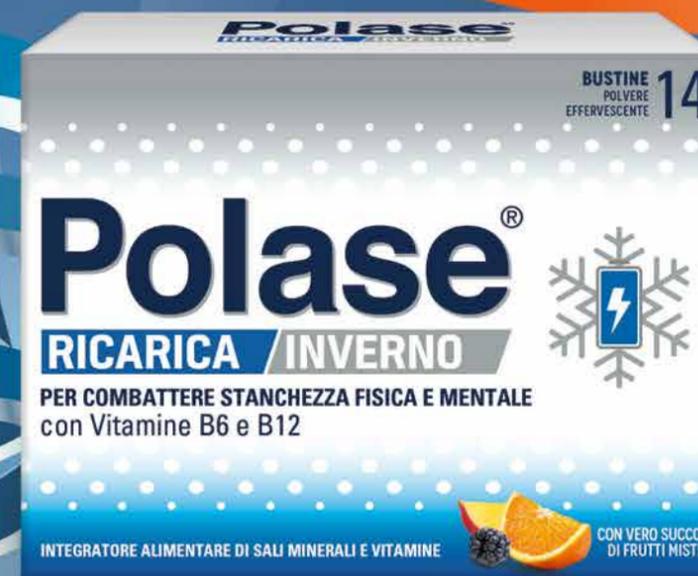
Dai primi congegni meccanici dell'antica Grecia alle nuove frontiere dell'Intelligenza Artificiale, l'uomo è sempre stato attratto dall'idea di creare un proprio simile artificiale. La mostra "Robot, the human project", in corso dal 26 novembre al MUDEC - Museo delle Culture di Milano, racconta la relazione tra l'essere umano e il suo doppio, svelando al pubblico i risultati finora raggiunti, gli straordinari sviluppi tecnologici e i traguardi della robotica e della bionica

contemporanea. Dai primi automi originali giunti da tutta Europa ai recenti robot umanoidi, fino ad arrivare ai cosiddetti Cobot (o co-robot), concepiti per riconoscere

*ROBOT, THE HUMAN PROJECT*  
MUDEC - Museo delle Culture, Milano  
Dal 26 novembre 2020  
al 28 marzo 2021  
Per informazioni: > [mudec.it](http://mudec.it)

e dare emozioni e connotati da un'utilità e accettabilità sociale. In un percorso esperienziale pensato ad hoc anche per i giovanissimi, i visitatori possono muoversi nelle sale interagendo con loro, camminando e parlando con loro attraverso scambi di sguardi, espressioni, dialoghi inaspettati che suscitano meraviglia, commozione, ilarità, empatia, innescando un desiderio di confronto che rimane impresso nella memoria di chi ha avuto la fortuna di interfacciarsi con loro. 

# L'ARRIVO DELLA STAGIONE INVERNALE ti mette alla prova?



## DIFENDITI E RICARICATI con l'aiuto di Polase Inverno.

Chiedi consiglio al tuo farmacista e scegli il prodotto più adatto a te.

PM-IT-POA-20-00042. Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2020 GSK o sue licenzianti.

# Enterogermina®

**CURA I DISTURBI INTESTINALI**  
da alterazioni della flora batterica quando ne hai bisogno

## TRIPLA RESISTENZA DEL BACILLUS CLAUSII DI ENTEROGERMINA



La **GASTRO-BILE-RESISTENZA** permette ad Enterogermina® di superare indenne la barriera gastro-intestinale e di giungere intatta nell'intestino, dove svolge la sua azione;



La **TERMO-RESISTENZA** agli sbalzi di temperatura ne facilita inoltre il trasporto, la conservazione, non occorre tenere Enterogermina® in frigorifero;



L'**ANTIBIOTICO-RESISTENZA**, le permette di essere assunta anche durante la cura con antibiotici, prevenendo gli squilibri della flora causati dagli stessi antibiotici;



Enterogermina è una linea dei medicinali di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 14/02/2020

ATTUALITÀ

# CORONAVIRUS

Mascherine e distanze,  
LE NUOVE ABITUDINI .....



▶ Al lavoro, all'aperto e anche a casa, se necessario per proteggere i nonni e chi è più a rischio. Il senso di responsabilità verso la nostra salute e quella degli altri e le nuove indicazioni ci conducono ad

▶ indossare sempre le mascherine e ad aumentare le distanze per evitare tutte quelle situazioni che potrebbero comprometterle. La nostra nuova quotidianità tra raccomandazioni e buon senso .....

Intervista a  
**Domenico Crisarà**

• Vice Segretario Nazionale Fimmg, Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale  
> [fimmg.it](http://fimmg.it)

di Luisa Castellini

«IMPOSSIBILE FARE PREVISIONI». Domenico Crisarà, Vice Segretario Nazionale della Fimmg, la Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale, che si sono riuniti a metà ottobre per fare il punto sul proprio ruolo nella e oltre la pandemia, non si sbilancia. I dati, del resto, cambiano da un giorno all'altro. E così le norme, che sono state rese necessarie «dall'aumento esponenziale dei contagi».

### QUALE È STATA LA REAZIONE DEGLI ITALIANI RISPETTO ALLE VARIE NORME ANTI-COVID?

I cittadini hanno dimostrato negli ultimi mesi un senso di responsabilità straordinario, sia durante il lockdown sia adesso. I pazienti più a rischio, come gli anziani, hanno maturato il senso del pericolo e sono molto attenti. In generale tutti hanno compreso l'importanza dei comportamenti da adottare. C'è stato solo un momento, durante l'estate, dove questo senso di responsabilità individuale e collettiva si è un po' perso.

### OGNUNO PUÒ FARE LA DIFFERENZA?

Certo. E non si può pensare di fare prevenzione se i cittadini non sentono proprie le indicazioni, e così è stato. Lavarsi le mani, mantenere il più possibile le distanze, indossare bene le mascherine sono comportamenti oggi compresi e applicati dalla maggior parte dei cittadini.

### COSA DEVE FARE IL CITTADINO, IN PRESENZA DI SINTOMI SOSPETTI?

Quando la persona ha febbre, star-

nuti o un malessere avvisa subito il medico di famiglia che in base alla sua esperienza valuta se procedere col tampone e di conseguenza attivare il sistema di tracciamento e assistenza territoriale.

### IL TAMPONE RAPIDO DOVREBBE ESSERE ESEGUITO DAL MEDICO DI FAMIGLIA?

Sarebbe utilissimo averlo in tutti gli studi, ma devono essere adeguatamente attrezzati. Oggi fare la diagno-

### VACCINO ANTINFLUENZALE

È raccomandato ai soggetti di tutte le età (dai 6 mesi) a rischio di complicanze per malattia, agli over 60, agli operatori sanitari e ai lavoratori a contatto col pubblico e gli animali. La raccomandazione è estesa anche ai bambini fino ai 6 anni e ai familiari di soggetti fragili. La vaccinazione protegge dalle complicanze dell'influenza, diminuisce la pressione sul sistema sanitario e agevola la diagnosi differenziale dei casi sospetti di SARS-CoV-2.

si differenziale è essenziale. Di fronte a qualsiasi tipo di problematica, anche a una frattura, il primo passo è escludere il Covid-19. Qualsiasi paziente può essere un asintomatico: non si tratta solo di garantire la sicurezza del medico ma anche di evitare che si trasformi in un diffusore del contagio. In Veneto l'87% dei medici di famiglia si è dichiarato a favore dell'esecuzione del tampone rapido (test antigenico) in studio che garantisce il risultato in pochi minuti.

### LE NORME ANTI-COVID SONO UTILI ANCHE CONTRO L'INFLUENZA?

Certamente. Con la mascherina, le

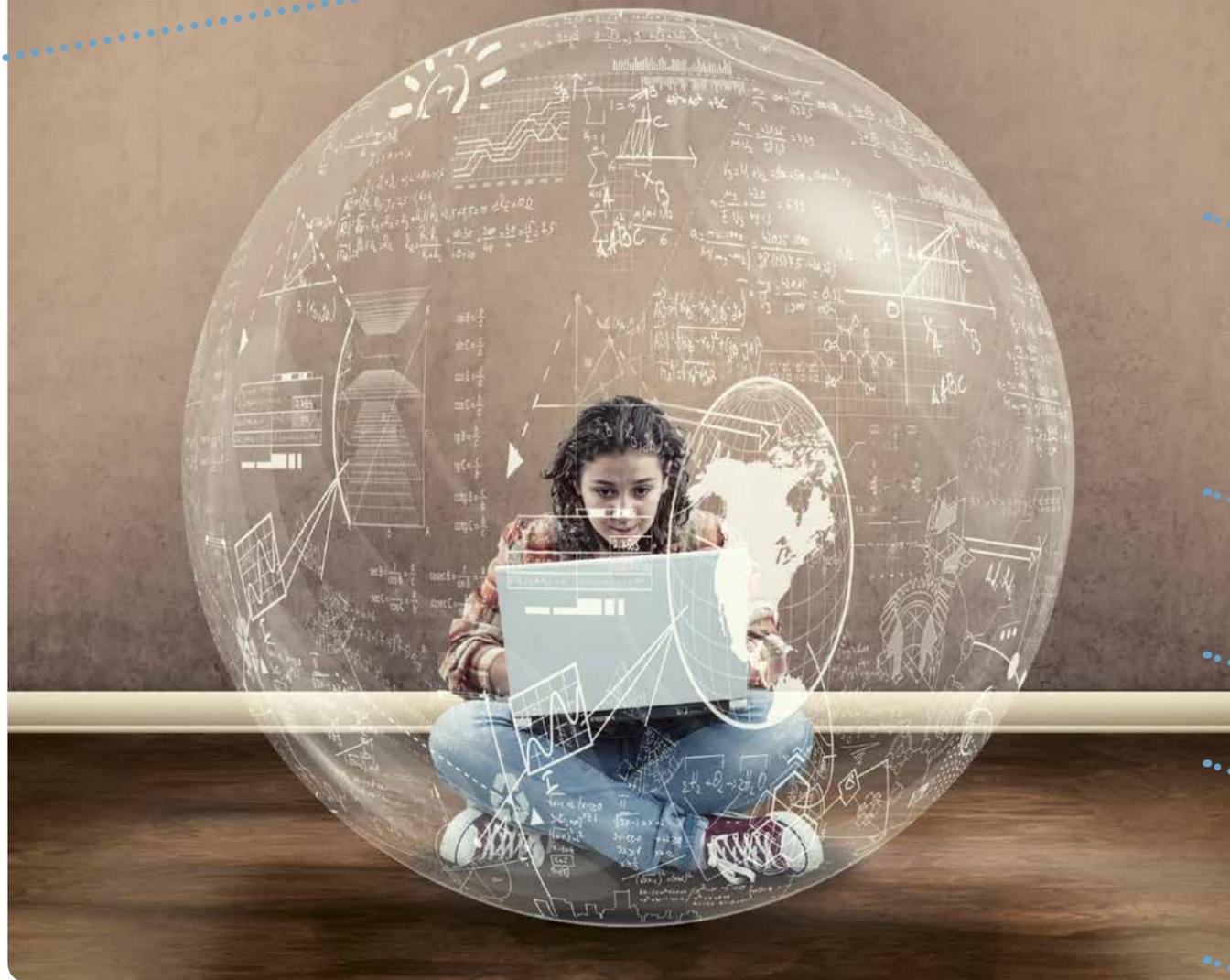


Foto © Depositphotos.com

distanze e la maggiore attenzione all'igiene si diminuisce il rischio di contrarre i virus influenzali che hanno le stesse modalità di trasmissione del Coronavirus.

La campagna per la vaccinazione antinfluenzale è iniziata ad ottobre. Alcune Regioni hanno acquistato più dosi - ad esempio in Veneto si è passati da 750 mila a 1,6 milioni - auspicando di proteggere una maggiore quota della popolazione in base alla famosa immunità di gregge per cui con una dose si proteggono tre persone. In ogni caso la campagna prosegue in questi mesi: meglio informarsi dal proprio medico.

### QUAL È IL RUOLO DEL MEDICO DI FAMIGLIA NELLA GESTIONE DEL COVID-19?

La pandemia ha dimostrato come l'obiettivo debba essere avvicinare il sistema sanitario al cittadino. Il primo punto di riferimento, in caso di malattia, anche di quarantena o positività, è sempre il medico di medicina generale. Senza prossimità, senza vicinanza, non si possono sconfiggere le complessità. La medicina generale per essere moderna ha bisogno di una riorganizzazione, di maggiore personale e soprattutto di essere dotata di strumenti di diagnostica di primo livello.

### LE NUOVE INDICAZIONI

Lo stato di emergenza è stato prorogato fino al 31 gennaio 2021. Le indicazioni potrebbero essere modificate in base all'andamento dell'epidemia.

Ecco le principali.

- Chiusura serale anticipata per bar, pasticcerie e ristoranti. Dalle 18 è possibile solo il consumo al tavolo per massimo 6 persone; sono consentiti l'asporto e le consegne a domicilio ma sono vietati il consumo e la sosta davanti ai locali.
- Chiusura anticipata per sale giochi, scommesse e bingo; sono vietate le sagre e le fiere ma proseguono le manifestazioni fieristiche purché svolte in sicurezza.
- Coprifuoco, attivo con modalità differenti a seconda delle Regioni, per evitare assembramenti.
- I servizi per l'infanzia e il primo ciclo di istruzione si svolgono in presenza, mentre le scuole secondarie superiori e le università adottano il più possibile la didattica a distanza.
- Amministrazioni e aziende incentivano lo smart working.
- Sono sospese le gare e le attività degli sport da contatto di carattere ludico-amatoriale: le società sportive, le palestre e le piscine che hanno attivato appositi protocolli possono proseguire le attività ma senza partite o gare.
- Gli spettacoli all'aperto, compresi gli stadi, possono accogliere fino a 1000 persone: 200 al chiuso.
- L'isolamento (dei soggetti positivi) e la quarantena (dei contatti dei positivi) sono stati ridotti da 14 a 10 giorni in presenza di un tampone negativo.



**A un metro da te, vogliamo ricominciare grazie a te.**

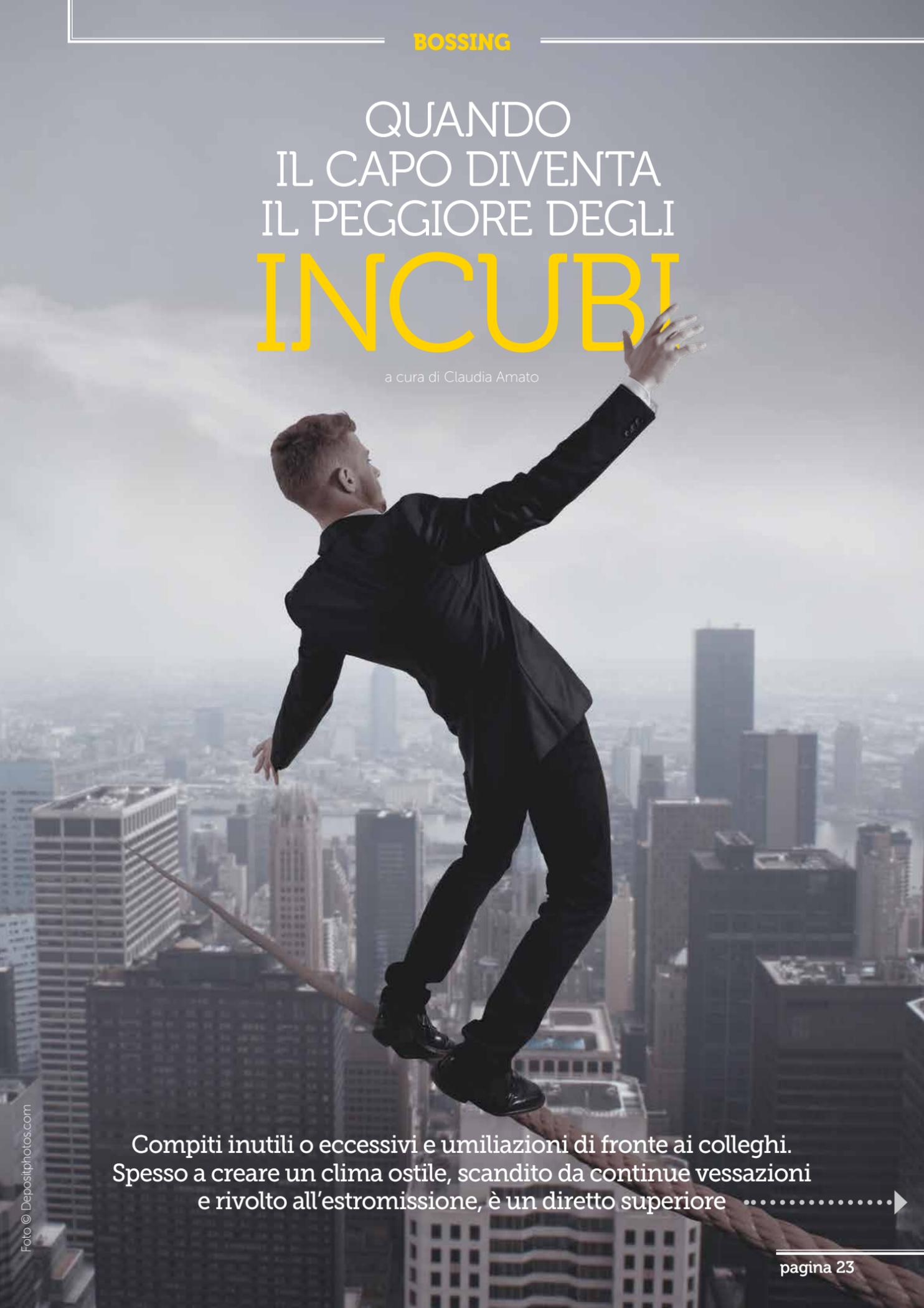
www.fibrosicistica.it

Colpisce l'apparato respiratorio e peggiora nel tempo. Si manifesta con l'affanno, una tosse persistente, e infezioni polmonari frequenti. Sulla cura ci stanno lavorando.

Nel frattempo, chi è colpito da questa malattia, deve proteggersi rimanendo a distanza dagli altri. Non è la malattia a cui stai pensando. È la fibrosi cistica.

**Come si vive con la fibrosi cistica oggi lo sai anche tu.**

**SCOPRI COSA PUOI FARE**  
<https://dona.fibrosicistica.it>



**BOSSING**

QUANDO IL CAPO DIVENTA IL PEGGIORE DEGLI **INCUBI**

a cura di Claudia Amato

Compiti inutili o eccessivi e umiliazioni di fronte ai colleghi. Spesso a creare un clima ostile, scandito da continue vessazioni e rivolto all'estromissione, è un diretto superiore .....

C

CON IL TERMINE MOBBING, DALL'INGLESE "TO MOB", OVVERO "ASSALIRE", "MOLESTARE", si indicano una serie di comportamenti aggressivi di natura verbale e psicofisica esercitati da una persona (o da un gruppo di persone) nei confronti di uno o più soggetti. Nel mondo del lavoro quando questi soprusi vengono commessi verticalmente da un superiore - un capoufficio, un dirigente, un ufficiale, un manager - si parla di bossing.

Si tratta di una forma di abuso di potere che vuole indurre un dipendente o un sottoposto al licenziamento spontaneo senza che questi possa usufruire delle leggi a suo favore o del supporto di enti che tutelano gli interessi professionali collettivi. Solitamente il personale più colpito è quello anziano, meno propenso alle dinamiche di espansione, oppure tutti quei lavoratori che non accettano passivamente le nuove politiche aziendali.

Si inizia con compiti umilianti, carichi di lavori eccessivi (o impossibili da eseguire per la mancanza di formazione dello stesso dipendente) e rimproveri ingiustificati, spesso di fronte ad altri colleghi, in modo che la "vittima" si senta maggiormente umiliata, sia sul piano personale che su quello lavorativo, per arrivare a vere e proprie minacce, tentativi di sabotaggio e limitazioni alla sua crescita professionale. Il dipendente diventa agli occhi dei colleghi un peso da allontanare e, sulla scia delle azioni già messe in atto dal superiore, anche da maltrattare. Non a caso, si incoraggiano dinamiche di

Fotografie © Depositphotos.com

conflitto (un esempio è la stesura di liste nere in cui vengono segnalati i nomi delle persone che non sono indispensabili per l'azienda) e inimicizie che mirano a minare il terreno dei rapporti interpersonali. Perché si possa parlare di bossing si deve però generare un'oggettiva situazione persecutoria caratterizzata da vessazione psicologica, reiterazione delle azioni ostili e durata nel

tempo dei comportamenti vessatori al fine di un dolo specifico. Lo stress derivato da queste azioni non è una malattia ma l'esposizione prolungata ad esso può ridurre l'efficienza del lavoratore e causargli conseguenze psicologiche molto serie, la cui gravità varia a seconda del carattere della persona presa di mira: mal di testa, disturbi gastrici e digestivi, dolori muscola-

ri, nervosismo, ansia, depressione, insonnia, bassa autostima, disturbo dell'adattamento, problemi di comunicazione con gli altri e isolamento sociale, sono solo alcuni dei "sintomi" più evidenti. Cosa fare allora in caso in caso di bossing? La scelta più logica è quella di denunciare il responsabile in modo che nessun altro collega, in futuro, debba subire

simili prevaricazioni. È importante quindi che il dipendente cerchi di raccogliere tutto il materiale a sua disposizione - messaggi, email, lettere, testimonianze - per provare la pressione psicologica subita sul posto di lavoro e poter così procedere più facilmente ad una denuncia. Segnalare alle autorità il datore di lavoro quando la posizione della vittima è di una

gerarchia inferiore non è così facile poiché si dà il via ad un iter molto lungo in cui vi è la possibilità di perdere la credibilità e il lavoro. Il consiglio è quello di appoggiarsi alle associazioni sindacali dei lavoratori e di avere un valido supporto psicologico per superare gli eventuali ostacoli o le crisi cui si potrebbe andare incontro durante questo periodo. 📞

STOP AL MOBBING

Il primo a parlare di Mobbing è stato Heinz Leymann. Lo psicologo svedese ha descritto questo tipo di maltrattamento come una condizione di persecuzione psicologica nell'ambiente di lavoro che - protratta nel tempo - produce uno stato di considerevole sofferenza sul piano mentale, psicosomatico e sociale. Nel nostro Paese, però, la tematica è stata introdotta solo recentemente, nel 2002, dallo psicologo del lavoro Harald Ege che ha coniato un modello di riferimento per la valutazione e la quantificazione del "danno". Secondo le ricerche, solo in Italia, sono oltre 1,5 milioni

i lavoratori che soffrono per mobbing, mentre oltre 5 milioni sono le persone - spettatori, colleghi, amici e familiari delle vittime - coinvolte indirettamente nel fenomeno. Proprio per portare alla luce questi dati e questa importante tematica nel 1996 è nata a Bologna PRIMA, Associazione Italiana contro Mobbing e Stress psico-sociale, con l'obiettivo di intervenire ed operare sulle problematiche connesse a questo fenomeno, da un lato dedicandosi alla prevenzione delle cause scatenanti, dall'altro offrendo assistenza e sostegno a coloro che ne hanno subito gli effetti.

# A me lo SGUARDO

Con l'obbligo della mascherina, catalizza tutta la nostra attenzione. Dallo stile di vita alla beauty routine, come prendersi cura del contorno occhi

**D**a sempre necessita di particolari attenzioni. Oggi, con la mascherina, forse anche di qualcuna in più. Perché lo sguardo, e quindi il contorno occhi, è la parte del viso più esposta alla quale affidiamo la nostra comunicazione. Questa zona del viso testimonia anche il nostro stile di vita senza sconti. Rivela l'età, l'attitudine verso il mondo e le abitudini. Passato il giro di boa dei trent'anni, è indispensabile intensi-

ficare quelle attenzioni che già prima è necessario mettere in atto per prendersi cura in modo adeguato di questa zona delicatissima del viso, dove la cute è meno spessa e la circolazione e la presenza di elastina e collagene sono minori.

#### QUALI SONO LE ABITUDINI CHE FANNO LA DIFFERENZA?

Riposare in modo adeguato, naturalmente. Curare l'alimentazione,

garantendo all'organismo un giusto apporto di verdura, frutta e fibre e riducendo il consumo di sale, che favorisce la ritenzione idrica. E, ancora, idratarsi adeguatamente bevendo almeno 1,5 litri di acqua al giorno e stando alla larga dagli eccessi di alcol e caffeina. Non fumare per salvaguardare la nostra salute e la nostra pelle. Sì perché il fumo, oltre a essere un fattore di rischio potentissimo per molte e importanti patologie, danneggia la circolazione sanguigna

e l'ossigenazione dei tessuti distruggendo collagene ed elastina. Senza dimenticare che fumando strizziamo di più gli occhi e la bocca creando le tipiche rughe a raggiera intorno agli occhi e il cosiddetto "codice a barre" sopra il labbro superiore. Se a queste attenzioni aggiungiamo una regolare attività fisica, tutto il corpo, pelle e contorno occhi compresi, ne avrà beneficio. Tra i problemi più comuni, le occhiaie, con la tipica colorazione scura nella parte inferiore del contorno occhi causata da un rallentamento del microcircolo. Le borse, invece, dipendono da un rilassamento muscolare da cui deriva un piccolo rigonfiamento. Tra le cause di borse e occhiaie, l'invecchiamento precoce, gli sbalzi ormonali, le cure farmacologiche (cortisone e vasodilatatori), le malattie della tiroide, la carenza di sonno, la ritenzione idrica, la mancanza di collagene ed elastina, un'alimentazione non curata e uno stile di vita poco attento.

#### LA BEAUTY ROUTINE

Deve essere semplice ma puntuale. Struccarsi la sera, onde evitare irritazioni e gonfiori, impiegare detergenti delicati e, soprattutto, creme e prodotti specifici per il contorno occhi, meglio se molto idratanti, magari con acido ialuronico, e ricchi di antiossidanti e principi attivi drenanti e che favoriscano il microcircolo come caffeina e mirtillo, che infatti sono spesso presenti. Il prodotto scelto non va spalmato, come sul resto del viso, ma applicato picchiettando delicatamente con le dita. Si applica con l'anulare iniziando dall'angolo interno dell'occhio per poi salire: importante impiegarlo anche sotto l'arcata delle sopracciglia. Oltre ai prodotti dedicati, possiamo decongestionare quando necessario la zona del contorno occhi con gli impacchi di cetriolo, dalle proprietà antinfiammatorie e rinfrescanti. Una volta pulito

l'ortaggio, si tagliano le fette e si mettono in frigo per poi applicarle, fresche, sugli occhi chiusi per qualche minuto. E le sopracciglia? Teniamole sempre in ordine disegnandone il contorno con attenzione.

#### IL TRUCCO

Anche con la mascherina, deve essere quello che abbiamo sempre amato. Per uniformare la zona del contorno occhi è importante impiegare un buon correttore. Magari possiamo sperimentare un po' più di mascara e una linea nera di matita nella palpebra inferiore, se siamo abituati del make-up effetto nudo. Gli ombretti dovrebbero essere scelti in base al colore degli occhi. Quelli chiari sono valorizzati dalle sfumature violacee o nei colori della terra fino al bronzo. Quelli scuri dai toni più freddi. Come sempre il segreto è la scelta di un cosmetico sicuro e adatto alla nostra pelle. 

I castelli, gli antichi borghi e le colline con i filari coltivati a perdita d'occhio: alla scoperta della storia di un panorama unico al mondo

# Langhe, Roero e Monferrato

**L**a natura e l'uomo si rispecchiano negli ordinati filari di vite che si susseguono, collina dopo collina, nella zona delle Langhe, del Roero e del Monferrato compresa tra Alessandria, Asti e Cuneo. Col tempo questa terra, dove il vino è storia, cultura e famiglia, è stata riconosciuta in tutto il mondo per la sua unicità diventando Patrimonio dell'Umanità Unesco nel 2014. Uno spettacolo in ogni stagione, compreso l'autunno, quando le vigne si accendono

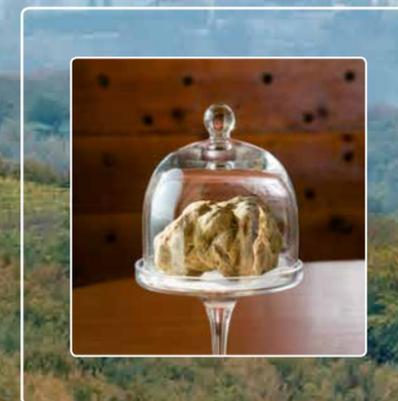
in tonalità che corrono dal giallo al marrone emergendo dalla nebbia in un'impareggiabile visione. Terra generosa ma schiva, è la culla della produzione di vini come il Barolo, il Barbaresco, l'Asti Spumante e il Barbera d'Asti che nascono dai vitigni del Nebbiolo, del Moscato Bianco e del Barbera che sono coltivati da secoli in queste zone. L'Unesco ne ha riconosciute sei, che possono essere lo spunto per una settimana di vacanza autunnale o per weekend scanditi da visite alle cantine e da indimenticabili degustazioni,

un'opzione molto amata dagli stranieri che in queste zone, sempre più spesso, acquistano una seconda casa. Ed eccole le sei zone riconosciute dall'Unesco. La Langa del Barolo, patria dell'omonimo vino e le colline del Barbaresco, dove oltre a gustare il famoso rosso a lungo invecchiamento meritano una visita Barbaresco e Neive, antico borgo con una torre a strapiombo sul fiume Tanaro. Vicino ad Alba, nota per l'asta del tartufo bianco, c'è poi la zona del Castello di Grinzane Cavour mentre verso Canelli, dove i

Sopra: il Castello di Grinzane Cavour e le vigne circostanti

filari sono tutti a Moscato Bianco, si produce il Moscato d'Asti, vino frizzante tra i più apprezzati all'estero. L'Unesco ha posato il suo sguardo anche su Nizza Monferrato, esempio di villanova medievale, e sulla zona del Basso Monferrato coi tipici infernot, vecchie suggestive cantine scavate nella Pietra da Cantoni. Una visita la meritano anche i centri storici di Alba, con impianto medievale e la perla romanico-gotica di san Domenico, Asti coi suoi sontuosi palazzi e il centro storico, e Casale Monferrato, una vera sorpre-

sa per vivacità, scorci e l'indimenticabile Duomo. E i piccoli paesi? Sono capaci di incantare e restare per sempre nel cuore di chi si reca per la prima volta in queste zone: il panoramico Bergolo, Cherasco coi suoi mercatini, la Morra, Guarene e Moncalvo sono solo alcune delle tante possibili soste. Ogni centro ha la sua storia da raccontare e un'esperienza da offrire. Sulla strada, tra una tappa e l'altra, potremo scorgere e decidere di visitare castelli (Barolo, Grinzane Cavour, Casale Monferrato, Serralunga d'Alba,



## NON SOLO VINO

La robiola di Roccaverano, le pesche di Canale, il cardo gobbo di Nizza Monferrato, i tartufi di Alba, i krumiri di Casale Monferrato, i baci di Cherasco: sono tantissime le specialità gastronomiche che possiamo scoprire e gustare in queste zone.

Camino) o esplorare le rocche del Roero. Il tutto spingendo lo sguardo tra dolcissime colline e filari di vite, magari ascoltando un buon Paolo Conte.

# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

Novembre ti vede impigrito e a corto di risorse energetiche: urge una pausa. In famiglia e sul lavoro tutti domandano la tua attenzione ma prima di concederti agli altri dovresti rimetterti al centro dei tuoi pensieri. Solo così, sereno e motivato, potrai riprendere in mano le redini dei tuoi progetti e aiutare gli altri.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

Un'improvvisa stanchezza ti impone di riorganizzare gli impegni. Vuoi gestire meglio la tua agenda perché senti di avere nuovi progetti da varare e vuoi essere sicuro di non sprecare né tempo né risorse. Ascolta i suggerimenti di chi ti è vicino e osa una nuova dimensione per il tuo business. Non te ne pentirai.



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

Il lavoro non ti ha mai dato tante soddisfazioni. Adesso si tratta di guardare al futuro e per tempo, abilità che ti appartiene e ti gratifica. Verifica le varie opzioni che si offrono al tuo orizzonte e decidi, con coraggio, per il meglio. Non sottovalutarti e osa di più, magari con un'esperienza all'estero.



**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

Stretto tra lavoro e famiglia fatichi a concepire nuovi progetti a lungo termine di cui, però, inizi ad avvertire il bisogno. Hai voglia, seppur inconfessata, di emergere e di primeggiare in quello che ami anche se temi nuovi impegni e rifuggi dalle troppe responsabilità. Anche le rocce hanno ambizioni, non dimenticarlo.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

Stai valutando diversi piani B perché il percorso che hai scelto ti sta stretto da troppi anni. Come sempre prendi la situazione di petto e fatichi a immaginare di costruire lentamente qualcosa che vorresti vedere subito realizzato. Respira profondamente e concediti un po' di tempo prima di metterti in azione.



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Pacifico, soddisfatto e consapevole, non ti sei mai sentito più solido. La tua capacità di organizzarti ti permette di fronteggiare gli imprevisti con abilità e di ritagliarti gli spazi necessari per portare a termine i progetti ai quali sei più legato. Non dimenticare l'amore, nonostante un partner adorante.



**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

Alle soglie di un grande cambiamento, che hai fortemente voluto, sei felice ma anche spaventato dalle nuove responsabilità che le tue scelte ti impongono. Senti allontanarsi vecchie passioni e farti strada nuove possibilità, forse meno affascinanti ma più concrete e in linea con i tuoi obiettivi più attuali.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

Un imprevisto ha rallentato un negoziato che ti è costato molti mesi di lavoro e di incontri. Non scoraggiarti, presto arriverai a una soluzione, anche più brillante di quella che avevi ipotizzato in un primo momento. Il tuo progetto sta per decollare. La famiglia ti ama e ti sostiene e ti dà nuove forze e tenacia.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

Hai gettato l'amo a un partner che finge di non essersene accorto. Sai bene che in realtà sta meditando sulle parole che hai messo sul piatto. Attendi con pazienza, ma non troppa, una sua risposta e poi decidi cosa vuoi fare con leggerezza. Hai bisogno di vivere l'amore che cerchi, basta compromessi.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

Il lavoro trascina le giornate in un vortice di botta e risposta e spesso la sera non trovi le energie per stare in famiglia. Rifletti se hai la possibilità di modulare diversamente gli impegni e dedicare un po' di tempo allo sport e allo svago: a trarne giovamento sarebbe anche quella concentrazione che spesso senti mancare.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

I progetti iniziati con l'autunno procedono a gonfie vele. Nuove passioni ti hanno nel frattempo conquistato. Che si tratti di amore, di una nuova amicizia o di un corso al quale ti volevi iscrivere da tempo, gli effetti si vedono. Sei motivato al meglio e pieno di risorse e creatività. Lasciati andare e goditi un periodo brillante.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

Una nuova configurazione familiare, una logistica da rodare, un lavoro impegnativo: non manca niente a questo inverno per richiedere la tua massima attenzione. E così è. Focalizzato sugli obiettivi, disponibile in famiglia, sempre in movimento, mieti successi e getti le basi per un nuovo salto di qualità.

# CON FROBEN

## ANCHE L'INVERNO PUÒ ESSERE UNA BELLA STAGIONE

### LINEA FROBEN CONTRO I DISTURBI DELLA GOLA



Sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso, leggere attentamente il foglio illustrativo. Codice materiale FLB-2019-0001. Autorizzazione ministeriale del 20/11/2019

Illustrazioni © Depositphotos.com