POLIAMBULATORIO
DALLA ROSA PRATI
Centro diagnostico europeo

Il Magazine

Trimestrale di attualità e salute
Numero 21 - Anno VI - Giugno 2018

REPORTAGE

STILE EAST COAST

I SENSI DEL VIAGGIO
LA SEDUZIONE DELL'ALTROVE

ORTOPEDIA E ORTODONZIA
MALOCCLUSIONE: CURE E TERAPIE

DIARIO D'INTERNI
BIANCO AFRICANO

Numero 21 - Anno VI – Giugno 2018
Pubblicazione Trimestrale registrata presso il Tribunale di Parma il 12 Febbraio 2013, n. 3.

Direttore editoriale
GUIDO DALLA ROSA PRATI

Direttore responsabile
SILVIA UGOLOTTI

Progetto grafico
ASSO ADV

Hanno collaborato a questo numero

ALBERTO AVANZINI
Dentista

RAFFAELE AVERNA
Radiologo

VITO CASULLI
Chef

PAOLO DEL PIANO
Fisiatra

LORENA PAOLUCCI
Chirurgo Estetico

STEFANO MARIA RIZZI
Chirurgo Odontoiatra

ANTONELLO ZONI
Cardiologo

Referenze fotografiche

ARLENE O'REILLY /Reportage

ATLANTIC MOROCCO /Diario d'Interni

MARCO GUALAZZINI /L'occhio del fotografo

LA PESCHIERA /Chef to chef

WILLIAM DE SOUSA /Reportage

Stampa
GRAFICHE PERSICO

2013- Poliambulatorio Dalla Rosa Prati - Centro Diagnostico Europeo - P.Iva: 01711890341 Via Emilia Ovest, 12/A - 43126 PARMA - Tel. 0521 29.81 Autorizzazione Parma 05/09/2008 Prot. 156432 Clas. X/1/1.6/76 Rep. 63/2008

SOMMARIO

L'EDITORIALE 3

ALLA LETTERA 4
(500 battute per dire la vostra)

ATTUALITÀ

I SENSI DEL VIAGGIO | Partire 6
La seduzione dell'altrove

I SENSI DEL VIAGGIO | Fotografare 10
L'occhio del fotografo

SALUTE&BENESSERE | Chirurgia 14
Nuove frontiere

SALUTE&BENESSERE | Ortopedia e Ortodonzia 16
Malocclusione: cure e terapie

SALUTE&BENESSERE | Radiologia 18
Terapie infiltrative ecoguidate

REPORTAGE 20
Stile East Coast

DIARIO D'INTERNI 26
Bianco africano

MODI & STILI

CHEF TO CHEF 30
Sapori di Puglia

PEOPLE 33
La passerella: un ponte per il futuro

TENDENZE 34
Yoga e Birra?
Da Heidi Klum a Jessica Alba: tutte pazze per Birkenstock
La montagna d'estate

Guido Dalla Rosa Prati

L'EDITORIALE

"Accendi un sogno e lascialo bruciare in te."
William Shakespeare

"Stay hungry, stay foolish", disse Steve Jobs in un discorso agli studenti dell'Università di Stanford. Gli suggerì di essere affamati di curiosità, di sapere, di movimento, di sogni. E di essere folli. Una follia sana, quella necessaria a seguire le proprie passioni e a superare ostacoli per raggiungere l'obiettivo prefissato. "Non fatevi intrappolare dai dogmi – disse – abbiate il coraggio di seguire il vostro cuore e la vostra intuizione: loro vi guideranno in qualche modo nel conoscere cosa veramente vorrete diventare. Tutto il resto è secondario".
I sogni e i desideri di ognuno di noi s'intrecciano e convergono dando il colore supremo alla vita. Un prezioso intreccio da custodire come in una lampada di Aladino. Sfregarla significa tendere al punto più alto, far uscire il proprio sogno e raggiungerlo, un obiettivo dopo l'altro, senza condizionamenti, ma sicuri del proprio percorso.
Come quando si intraprende un lungo cammino, occorre essere ben equipaggiati: leggeri, ma preparati.

Gentile dottore,
da alcuni anni soffro di tachicardia che si manifesta periodicamente con battito cardiaco accelerato, affanno, un senso di pesantezza al petto, spossatezza e affaticamento. Sono una persona spesso agitata e talvolta ansiosa. Mi sono sottoposta a diversi elettrocardiogrammi negli ultimi anni, tutti con esito negativo: cosa posso fare per combattere questo battito accelerato?

La ringrazio per il parere che gentilmente vorrà darmi,
Cecilia

Gentile Signora,
sono veramente troppo limitate le informazioni che Lei ci fornisce, per permettere un consiglio medico fondato. Non sappiamo ad esempio: la sua età, il peso (sovrappeso? obesità?) la presenza o meno d'ipertensione, di diabete, di malattie della tiroide o di disturbi digestivi. Non sappiamo se un'ecocardiografia abbia escluso alterazioni cardiache, se abbia effettuato o meno un holter ECG o una visita cardiologica. Quest'ultimo aspetto, oltre al parere del suo medico di famiglia, rappresenta a mio avviso il consiglio più adeguato per il suo caso.
Cordiali Saluti,

Antonello Zoni
cardiologo

Gentile dottore,
qualche settimana fa ho avuto un dolore insistente a un molare. Ho cercato di tamponare con analgesici e poi con una cura antibiotica perché la gengiva presentava un po' di pus. Il dente era stato otturato un anno fa per una carie. Ora non è più infiammato ma sento comunque sensibilità eccessiva al freddo (gelati, bevande fredde) e qualche fastidio masticando. Pensa sia necessaria una devitalizzazione? Cosa mi suggerisce di fare?
La ringrazio

Un saluto cordiale,
Giuseppe

Caro Giuseppe,
per poter eseguire correttamente una diagnosi e quindi impostare un piano di terapia sarà necessaria una visita odontoiatrica approfondita con eventualmente il supporto di un esame radiografico. In ogni caso dai sintomi che mi ha elencato è probabile che sia necessaria la devitalizzazione del dente di cui mi parla. La diagnosi più probabile è di pulpite. Questo significa che la polpa del suo dente ha subito un piccolo trauma probabilmente di origine infettiva, ma che potrebbe essere anche di origine traumatica, chimica, fisica o iatrogena.
Cordialmente

Alberto Avanzini
dentista

I sensi del viaggio | Partire

di **Silvia Ugolotti**

LA SEDUZIONE DELL'ALTROVE

IL VIAGGIO È DESIDERIO, È IL MITO DELL'ESTRANEITÀ, CHE DAL PASSATO ARRIVA FINO AI NOSTRI TEMPI, UN MODO PER ENTRARE IN CONTATO PIÙ PROFONDO CON LA REALTÀ E CON NOI STESSI.

Des Esseintes non abbandonò mai le pareti della propria casa, eppure viaggiò. Il protagonista di *Au rebours*, inventato da Joris-Karl Huysmans, scrittore francese padre del decadentismo, scelse di rimanere fermo per visitare terre lontane: "A che pro muoversi, quando si può viaggiare così magnificamente su di una sedia?". Era la relazione tra l'aspettativa del viaggio e la realtà che avrebbe incontrato a frenarlo, temendo di rimanere deluso una volta raggiunta la meta. Un timore che nel suo caso (e in quello di molte altre persone) supera il desiderio di scoperta. Quasi mai, infatti, una volta arrivati, si trova quello che si stava cercando, eppure, quasi sempre, quando ci si decide a partire, si scoprono ben più cose di quante se ne sono immaginate. È una questione quasi matematica: A+B=C. Ci si sposta da un punto A per raggiungere un punto B, ottenendo un insieme di esperienze che può riassumersi con C.

Si viaggia per scoprire, sfuggire alla noia e rompere la monotonia. Ci si allontana per ritrovare se stessi, per cercare un senso diverso alla vita, per conoscere. Il mito dell'erranza, accompagnato dall'attrazione di un altrove misterioso, spesso immaginato come migliore, addirittura perfetto, da sempre affascina l'uomo con la promessa di un'altra vita possibile.

La seduzione dell'altrove inizia ancor prima di partire, quando s'immagina, si legge, si cercano visioni e stimoli che possano solleticare il pensiero. Poi accresce una volta lasciata alle spalle la porta di casa, quando l'altrove diventa opportunità di conoscenza. Quando il movimento ci allontana dall'attesa e ci costringe, in qualche modo, a ricominciare. Ad abituare la mente e prima ancora il corpo a nuovi ritmi e diverse sollecitazioni che arrivano da un luogo estraneo e straniero.
Spostarsi da un paese all'altro ci permette di annotare diverse filosofie di vita, nuove forme di cultura e spiritualità. Di confrontare situazioni e problemi illuminandoli di luce nuova. Viaggiare aumenta la creatività, dice uno studio di Adam Galinsky, scienziato della Columbia University di New York. Ha dimostrato come spostarsi, lasciare la propria zona comfort per raggiungere orizzonti diversi, aumenti flessibilità cognitiva e profondità di pensiero. Secondo gli studi, questo avviene perché il nostro modo di vedere le cose si modifica, le situazioni si osservano da diverse prospettive, stimolando intelligenza e pensiero creativo. Il modo migliore per cercare di capire il mondo è "vederlo dal maggior numero possibile di angolazioni", conferma Ari Kiev, mental strategist e coaching statunitense: piccoli dettagli che seducono, finezze che ci fanno desiderare la vita che suggeriscono.

I numeri del turismo

I dati sul 2017, rilasciati dall'Organizzazione Mondiale del Turismo (UNWTO), superano le aspettative, registrando il tasso di crescita più consistente dal 2010 a oggi per quanto riguarda gli arrivi internazionali, ovvero i flussi di viaggiatori che si muovono da un Paese all'altro. Il turismo internazionale vale 1.522 miliardi di dollari secondo Wto – Organizzazione mondiale del commercio. Il turismo locale vale molto di più: 7.600 miliardi di dollari ovvero, il 10 per cento del prodotto interno lordo mondiale (pil).

L'arte di fare lo zaino

Il titolo lo annuncia, fare lo zaino (o la valigia) è un'arte. Un'arte che ben racconta Andrea Mattei nel libro pubblicato da Ediciclo, *L'arte di fare lo zaino*, appunto. Più che un vademecum, però, è un manuale filosofico che guida il viandante nella scelta degli oggetti da portare con sé quando si viaggia camminando. E proprio facendo un viaggio a piedi, un passo dopo l'altro, s'impara "l'arte di togliere. Togliere peso ai pensieri e liberarsi della zavorra che, con mille oggetti, ci lega alla vita di tutti i giorni. Il pellegrino rinuncia a (quasi) tutto, lascia a casa il superfluo per far entrare nel suo zaino solo lo stretto necessario". La selezione e la sistemazione degli oggetti da portare nello zaino - spiega Mattei - è un'arte che si impara nel tempo: con l'esperienza, documentandosi e anche condividendo i segreti di compagni di viaggio più esperti. "Dalla spilla da balia al taccuino, dal coltellino svizzero al sapone di Marsiglia, ogni cosa ha una sua origine e una sua storia da raccontare. Se si sbircia nello zaino del pellegrino saranno proprio gli oggetti, la loro scelta e la loro disposizione, a raccontare l'identità del loro proprietario, dando vita a una personalissima biografia".
L'arte della leggerezza è diventata indispensabile anche quando si prepara il bagaglio. Ancora più ora se l'aereo è un low cost come Ryanair, che dal 2018 ha imposto ai viaggiatori nuovi limiti: la tariffa senza l'acquisto di priorità prevede un solo bagaglio in cabina (borsa o zaino di piccole dimensioni, ovvero 35x20x20) e un bagaglio da stiva gratis che non superi i dieci chili (dimensioni 55x40x20). Minitaglie per i boccetti da beauty case, abiti leggeri, scelte tattiche: è la capacità di far senza. Tanto si sa che portare troppe cose è un inutile ingombro. Medicine importanti a parte, tutto il superfluo che manca, in caso di necessità, lo si può trovare ovunque. Troppo complicato? Un aiuto arriva da Lonely Planet che ha preparato una guida tascabile *Come fare la valigia* adatta a tutti, dai backpackers alla famiglia con figli al seguito. Una *to do list* delle cose indispensabili da portare, come incastrarle alla perfezione, quali app scaricare e che modello di valigia scegliere.

SISTEMI INFALLIBILI: RIEMPIRE I VUOTI

Scegliete il metodo che preferite: arrotolate, piegate, infagottate. Quindi riempite gli spazi vuoti in valigia e tutto ciò che è cavo (come l'interno di scarpe, reggiseni e cappelli) con calzini, trousse, tappi per le orecchie, astucci per gioielli, cinture, cravatte e qualunque indumento indossabile anche spiegazzato.

Per la buona riuscita di un viaggio, l'importante è lasciare a casa la persona che siamo per inseguire il mondo come s'insegue un'idea speciale, di pura bellezza. È un modo per rafforzare la propria identità e capire un po' di più chi siamo, aggiungono i ricercatori della University of Southern California. Le religioni antiche, infatti, consideravano il viaggio molto seriamente, ben più di quanto facciamo noi oggi. Era considerata un'attività terapeutica: nel Medioevo, quando qualcosa non andava, si partiva per un pellegrinaggio. Ne è convinto anche il filosofo Alain de Botton; partire, vedere posti molto lontani da noi ci rende delle persone migliori: "il senso del viaggio è andare in luoghi che possono aiutarci nel nostro sviluppo interiore. Il viaggio esteriore dovrebbe assisterci in quello interiore".
Di sicuro il mondo si divide in due categorie: chi ha paura di partire e chi ha il terrore di tornare; chi non si decide mai a farlo e chi ha problemi a smettere. Come dice un proverbio *tuareg*: "Entrare nel mare è facile, ma è difficile uscirne".

I sensi del viaggio | Fotografare

L'OCCHIO DEL FOTOGRAFO

SI CHIAMA MARCO GUALAZZINI, CLASSE '76. VIVE A PARMA, MA I SUOI OCCHI SONO PUNTATI SUL MONDO: DA ANNI CON LA SUA MACCHINA FOTOGRAFICA HA RITRATTO LE PERIFERIE PIÙ LONTANE, LE VITTIME DELLA GUERRA E DELLE SOPRAFFAZIONI, LA VITA DEI "SENZA POTERE".

Marco Gualazzini si è occupato di conflitti, microfinanza, discriminazione religiosa: quando parte non lo fa per turismo ma per raccontare angoli di mondo dove la vita è più difficile, qualche volta un vero e proprio inferno. La sua è una fotografia sociale, una memoria visiva indispensabile per raccontare le situazioni di difficoltà e di degrado, i drammi nascosti o poco noti, le condizioni di maltrattamento, oblio o abuso che rappresentano i volti oscuri della nostra società. E non ha nessuna intenzione di cambiare inquadratura. Dietro a ogni suo scatto c'è una storia importante: "Ora sto chiudendo un documentario sul modello dell'accoglienza dei rifugiati in Uganda, uno dei paesi più poveri al mondo che però dal 2016 ad oggi è riuscito ad accogliere più rifugiati di qualunque paese europeo. Anche dei più ricchi", racconta.
I suoi reportages sono stati pubblicati sui più importanti magazine, come Internazionale, Io Donna, L'Espresso, M (Le Monde), Newsweek Japan, Sette (Corriere della Sera), The New York Times e Vanity Fair tra gli altri.

Quando si prende in mano una macchina fotografica che sia per lavoro o per divertimento, lo scopo è comunque raccontare: un luogo, un momento, emozioni. Ma qual è il giusto atteggiamento per realizzare una storia per immagini del proprio viaggio in stile reportage?

"Per prima cosa è necessario avere ben chiaro cosa vogliamo raccontare, cercando di seguire un filo logico, come fosse un discorso. Ogni immagine deve stare in piedi da sola, e, al tempo stesso, deve essere in dialogo con le altre. Se l'obiettivo è raccontare una storia per immagini, che sia di viaggio, che sia un reportage o qualcosa di personale, penso si debba cercare soprattutto di essere omogenei, senza saltare da uno stile all'altro".

Come si costruisce uno stile personale?

"Cercando di evitare l'autoreferenzialità. Credo sia il primo peccato dal quale è necessario rimanere alla larga. Poi, è importante osservare, studiare: l'unico modo per imparare è analizzare immagini, opere e progetti di autori diversi. Solo scoprendo il talento e le opere di altri fotografi è possibile elaborare un proprio stile personale: il punto di arrivo è naturale".

Cosa e come si osserva quello che ci sta intorno?

"Difficile dirlo, ognuno ha le proprie attitudini, curiosità e atteggiamenti molto personali. Bresson viveva con la macchina fotografica in mano, io la uso solo quando devo fotografare. Tutto potenzialmente è fotografia: l'importante, come si diceva, è avere ben chiaro cosa stiamo cercando".

La bellezza in fotografia va ben oltre quello che ci piace: cosa significa fare una bella foto?

"I grandi maestri insegnano che non è così importante scattare una bella fotografia, ma una buona fotografia. Una bella fotografia può essere di un tramonto, di un'alba, di un paesaggio o un volto ben ritratto. Ma una buona fotografia è quella che guardandola susciterà emozione, è un'immagine capace di scuotere, di far riflettere, di stimolare domande. Una buona fotografia è funzionale a esprimere un concetto, a trasportare un significato. Spesso accade che una buona fotografia sia anche una bella fotografia, mentre sono convinto che non possa succedere il contrario".

Le persone. Dalla street photography ai ritratti: come ci si avvicina agli altri nel modo corretto, vincendo l'imbarazzo?

"Non credo esista una regola aurea. Posso dire di me. Sono un po' schivo, la macchina fotografica per me diventa un ottimo filtro, senza il quale farei molto più fatica a rapportarmi con gli altri o a infilarmi in determinate situazioni, difficili o imbarazzanti. È attraverso la macchina fotografica che ritrovo il mio ruolo e la mia identità, il motivo per cui sono lì".

L'abc per una buona fotografia…

"Prima di tutto viene la luce. La luce è una piuma, un pennello, ed è attraverso la luce che si crea la fotografia. Personalmente lavoro veloce, senza cavalletto, un atteggiamento che probabilmente deriva dal mio primo lavoro come fotografo di cronaca per Gazzetta di Parma. Naturalmente sono molto attento alla composizione e a quello che inquadro: mi rifaccio a un certo tipo di tradizione; per me l'inquadratura avviene in macchina. Ma anche questa non è una regola, solo la mia esperienza".

di **Lorena Paolucci**, chirurgo estetico

NUOVE FRONTIERE: MEDICINA GENERATIVA

UTILIZZA LE CELLULE STAMINALI DI ORIGINE ADIPOSA, PRELEVATE DAL PAZIENTE STESSO, PER RIPARARE O RIGENERARE I TESSUTI DANNEGGIATI, SIA IN AMBITO RICOSTRUTTIVO CHE ESTETICO.

All'allungamento dell'età media della popolazione si associano patologie collegate all'invecchiamento che hanno sollecitato studi e ricerche per la rigenerazione dei tessuti. Sono metodiche mini invasive che richiedono poche ore, una tecnica raffinata, assicurando risultati efficaci.

Lo scopo della chirurgia plastica ricostruttiva è di restituire funzionalità e integrità a tessuti danneggiati utilizzando i tessuti stessi del paziente. Nel campo del *body contouring* il tessuto adiposo per anni è stato utilizzato come trapianto libero per rimodellare il profilo del volto e del corpo ma anche, ad esempio, per restituire volume alle mammelle in pazienti mastectomizzate e correggere perdite di sostanza sottocutanee.

Dall'impiego di questa tecnica si è arrivati alla scoperta che il tessuto adiposo è il maggior serbatoio di cellule staminali, ovvero cellule totipotenti in grado di rigenerare i tessuti danneggiati stimolando l'organismo stesso a ricostituirli. In sostanza, ci si affida alla rigenerazione biologica del tessuto piuttosto che alla sua sostituzione.

Per farlo, si diceva, si usano cellule mesenchimali del tessuto adiposo, ovvero cellule staminali adulte, estratte direttamente dal grasso corporeo: l'adipe è una fonte unica, facilmente accessibile e abbondante di cellule staminali adulte dall'alto potenziale rigenerativo.

Il corpo umano è totalmente ricoperto di tessuto adiposo e in una persona sana rappresenta circa il 10/30% del peso. Le cellule mesenchimali sono in grado di regolare le alterazioni delle risposte del sistema immunitario, hanno capacità antiinfiammatorie e una volta innestate nell'organismo migrano verso il tessuto danneggiato favorendo i processi rigenerativi in loco.

Questa nuova tecnica prevede interventi meno invasivi di quelli tradizionali, con tempi di recupero nel post operatorio di certo più rapidi e risultati più duraturi nel tempo. Non vengono utilizzati bisturi ma piccole cannule di 2 mm e aghi.

Sono diverse le patologie che possono trovare una soluzione proprio grazie a questa tecnica nell'ambito ortopedico, nella ginecologia e nella chirurgia estetica. In campo ortopedico, ad esempio, le cellule staminali, una volta innestate nell'organismo sono in grado di stimolare la produzione di cartilagine e di tessuto osseo, migliorare la lubrificazione del comparto intra articolare, aumentare la distanza tra i corpi articolari, sia in ambito post-traumatico che degenerativo.

Nella ginecologia, invece, trova applicazione per il trattamento della distrofia vulvare, conseguenza di menopausa o chemioterapia che provoca secchezza, prurito e dolore durante i rapporti. Trova altresì applicazione nel trattamento del lichen scleoatrofico della regione vulvare.

Anche in ambito estetico si sono ottenuti ottimi risultati nel ringiovanimento della cute del volto e delle mani e sui tessuti atrofici di mammelle e glutei.

MALOCCLUSIONE: CURE E TERAPIE

DOLORI ALLA SCHIENA, DISTURBI CERVICALI, POSTURE SCORRETTE, UGUALE MALOCCLUSIONE MANDIBOLARE, OVVERO UNA SBAGLIATA OCCLUSIONE DI BOCCA E DENTI.

IL PUNTO DI VISTA DEL FISIATRA

di ***Paolo Del Piano***

Basta un problema banale, come una carie non curata, per spostare la mandibola dalla sua posizione fisiologicamente naturale, e creare una masticazione dannosa per l'organismo perché altera gli equilibri muscolari.

La patologia malocclusale (ovvero la condizione per cui i denti dell'arcata superiore non si allineano perfettamente con quelli dell'arcata inferiore) è estremamente diffusa e colpisce tutte le fasce di età, provocando ripercussioni sul rachide cervicale, ovvero uno stato di sofferenza tale che, spesso anche l'uso degli antinfiammatori non ha effetti risolutivi.

La motivazione è semplice: nel momento in cui la mandibola è costretta ad assumere una posizione scorretta, i muscoli che la sostengono manifestano una tensione che finisce con l'estendersi anche ad altri gruppi muscolari, tutti coinvolti nella ricerca di una "soluzione" per ripristinare l'equilibrio alterato.

I muscoli coinvolti sono contratti creando tensione a mandibola, volto, collo e schiena. Questo può causare la caratteristica postura con la testa spostata in avanti e lordosi cervicale ridotta. Un mal di schiena causato da malocclusione dentale può provocare un effetto domino: difetti nella postura generano, infatti, disturbi importanti e talvolta invalidanti per il normale svolgimento delle attività quotidiane, come cervicalgie, dolori articolari, dolori lombari. Valutare quindi lo stato di salute dell'apparato stomatognatico permetterà di individuare immediatamente l'eventuale correlazione tra un'occlusione dentale imperfetta o altre problematiche.

Le cause più comuni sono rappresentate da: bruxismo, trisma (serrare i denti) precontatti, malposizione dei denti del giudizio, edentulia, protesi dentarie usurate o sbagliate. La conseguenza è un'infiammazione dell'articolazione temporo-mandibolare che, se non trattata in tempo, provoca una progressiva perdita della curva cervicale per la tensione che si sviluppa sui muscoli della masticazione deglutizione e sternocleidomastoidei, con conseguente sofferenza di più livelli del rachide cervicale C3-C4 e C2-C3 e C5-C6 , C6-C7.

Pertanto s'instaura una sintomatologia variegata, legata allo stato di sofferenza dell'articolazione temporo-mandibolare che può interessare anche l'orecchio per contiguità con senso di sordità o acufeni ed una secondaria sintomatologia riferita alla verticalizzazione del rachide cervicale, ovvero crisi di cefalea muscolo tensiva senso di nausea e turbe dell'equilibrio per sofferenza della cerniera C2-C3 e di irradiazioni dolorose agli arti superiori per sofferenza della cerniera C5-C6 e C6-C7.

Il trattamento di questa patologia deve essere mirato alla soluzione dell'infiammazione della ATM praticando delle micro iniezioni con steroidi sull'articolazione temporo mandibolare e sul livello cervicale C3-C4 e sull'apice scapolare supero mediale, punto estremamente doloroso, sede inserzione del muscolo della deglutizione omoioideo. O, in alternativa, con sedute di laserterapia ad alta potenza sugli stessi punti. Ciò provoca un rapido e immediato sollievo della sintomatologia dolorosa. A questo punto oltre alla programmazione delle terapie fisiche e manuali, massoterapia, manipolazioni, tecarterapia sul rachide cervicale, è indispensabile avviare il paziente a consulto dello gnatologo-ortodontista che dovrà fare le sue valutazioni e impostare il trattamento specifico. L'osteopata interviene in questa fase per svincolare le tensioni dei muscoli della masticazione deglutizione e del rachide cervicale, al fine di ripristinare l'equilibrio tra estensori e flessori del collo per stabilizzare e facilitare la riuscita del trattamento correttivo ortodontico.

IL PUNTO DI VISTA DEL CHIRURGO ODONTOIATRA

di ***Stefano Maria Rizzi***

L'articolazione temporo-mandibolare è un tramite attraverso cui si trasmettono i disagi di una malocclusione (per mancanza di uno o più elementi dentali o per rotazione ed inclinazione degli stessi con appoggi tra le arcate errati) al collo ed al tratto cervicale, e da qui a tutta la catena muscolo-scheletrica. Un'altra via di trasmissione nervosa-sensitiva, per quanto riguarda l'arcata dentaria superiore, è il cranio. Non va dimenticato che ogni dente è innervato e quindi invia messaggi al sistema sensitivo-motorio del cervello. Ogni pressione anomala, incongruente, disagevole, mette in atto sistemi di difesa e di antalgismo e quindi andrà a modificare l'assetto posturale, con ovvie conseguenze. Possibili effetti di una malocclusione: un'alterazione occlusale o dell'articolazione temporo-mandibolare è in grado di causare tensioni e dolori al tratto cervicale, mal di schiena, tendiniti, cefalee, sciatalgia, scoliosi, e dunque alterazioni posturali della colonna vertebrale. Una volta confermata la diagnosi di malocclusione dentale i possibili interventi correttivi sono diversi e da valutare a seconda del soggetto.

I principali approcci per la soluzione

- ***Ortodonzia correttiva:*** interventi finalizzati all'applicazione di apparecchi ortodontici fissi o mobili per il miglioramento dei rapporti interarcata.
- ***Estrazione dei denti***: questa soluzione è solitamente preortodontica e serve, attraverso l'estrazione di alcuni elementi dentali, a creare lo spazio necessario per riallineare le arcate.
- ***Correzione delle abitudini errate che provocano il disturbo***: applicazione di bite per contrastare abitudini viziate che causano un lavoro anomalo delle due articolazioni e per questo un loro affaticamento e compromissione.
- ***Intervento chirurgico***: è normalmente la soluzione in caso di gravi malocclusioni di origine scheletrica su base genetico-ereditaria.

Il disturbo più diffuso: il bruxismo

Tra i disturbi più diffusi, il bruxismo. Consiste nel digrignare continuamente i denti durante la notte, senza esserne consapevoli. Spesso, in maniera meno marcata, succede anche di giorno. È una patologia piuttosto complessa che richiede l'intervento di più specialisti come l'odontoiatra esperto in gnatologia e il posturologo. Spesso può essere la causa di problematiche legate alla catena scheletrico-articolare. Anche i denti, ovviamente, ne risentono: se si effettua un controllo è possibile individuare tempestivamente le tracce di abrasione sui denti.

Come intervenire? Per prima cosa utilizzando un bite funzionale (prodotto su misura per ogni paziente) durante la notte che, mantenendo le due arcate in posizione di relax (impedendo il massimo carico masticatorio), non sovraccaricano l'apparato masticatorio stesso diminuendone anche l'usura da sfregamento.

In alcuni casi, quando il bruxismo è leggero o temporaneo, può essere risolutivo. In altri, è necessario l'intervento medico con miorilassanti per attenuare questi effetti.

di **Raffaele Averna**, radiologo

TERAPIE INFILTRATIVE ECOGUIDATE

LE INFILTRAZIONI ECOGUIDATE NELLE PATOLOGIE DELL'ANCA CONSENTONO DI SOMMINISTRARE UN FARMACO CON ESTREMA PRECISIONE E IN MODO MIRATO PER OTTIMIZZARE LA FUNZIONE DI CORTISONICI, VISCOSUPPLEMENTANTI E ANTINFIAMMATORI.

I dolori che derivano dalle patologie dell'anca possono influenzare in maniera considerevole la possibilità di condurre una quotidianità attiva e normale. Limitando la capacità di movimento, possono essere considerate invalidanti. Tra le più comuni cause che determinano difficoltà a camminare e dolori costanti c'è l'artrosi.

L'anca con il passare degli anni tende a consumarsi e a perdere la sua originaria conformazione. I primi sintomi sono la percezione del dolore nel momento in cui si esegue uno sforzo, come il sollevamento di un peso, dalla parte dell'anca interessata, e subito dopo una sorta di zoppicamento camminando.

La degenerazione articolare porta a una riduzione della capacità di movimento dell'anca in modo progressivo. All'inizio con difficoltà a indossare calze e scarpe e successivamente con limiti sempre più importanti.

Per valutare il processo degenerativo è necessaria una radiografia che determina il livello di estensione del processo. Spesso, per entrare nel dettaglio, viene richiesta anche una Risonanza Magnetica, utile per definire in modo più preciso il grado dell'artrosi (es. spessore cartilagini, edema dell'osso).

Prima di pensare a un intervento si consiglia di solito una terapia conservativa sia nelle fasi iniziali che in quelle avanzate. Si tratta d'infiltrazioni eco guidate con acido ialuronico e con cortisone. Sono interventi estremamente puntuali e mirati che permettono di entrare in profondità senza lesionare i tessuti e le strutture intorno. L'ecografia eco guidata dell'anca permette di raggiungere il collo femorale visualizzandolo e seguendo il percorso dell'ago così da evitare di toccare nervi e vasi che lo circondano. L'ecografia non richiede l'uso di mezzi di contrasto e, inoltre, può essere ripetuta senza problemi di carico di radiazioni per l'operatore o per il paziente.

Infiltrazioni eco guidate con acido ialuronico

L'acido ialuronico è una molecola già naturalmente presente nel nostro corpo e ha il compito di mantenere elasticità e lubrificazione di cartilagini e articolazioni. Quando la produzione di acido ialuronico diminuisce, spesso a causa dell'età, le articolazioni si trovano in condizioni di maggiore usura e attrito, arrivando a sviluppare forme di artrosi spesso dolorose. Iniettandolo si cerca di rallentare il processo di usura e di migliorare la funzionalità dell'anca. L'acido ialuronico intrarticolare, oltre ad avere una funzione meccanica di ridurre l'usura da attrito dei capi articolari, presenta anche una funzione "trofica" sulla cartilagine ancora presente, rendendola più resistente al progredire della degenerazione artrosica.

L'infiltrazione solitamente è ben tollerata dal paziente, quindi non è necessario l'utilizzo di anestesia locale o generale. Dura una quindicina di minuti e il numero varia a seconda della maggiore o minore gravità del disturbo.

PER CHI È INDICATA

- *Pazienti affetti da artrosi sintomatica dell'anca mono o bilaterale;*
- *Pazienti con alterazioni radiografiche caratteristiche di artrosi di età superiore a 40 anni;*
- *Pazienti con malattia artrosica localizzata senza interessamento di altre articolazioni;*
- *Pazienti che non possono assumere anti-infiammatori;*
- *Pazienti anziani che già eseguono politerapia per altre malattie;*
- *Tutti i pazienti con artrosi dell'anca mono e bilaterale nelle fasi iniziali.*

Reportage

di **Silvia Ugolotti**, *giornalista*

STILE EAST COAST

QUANDO SI PARLA DI NEW ENGLAND SUBITO SI PENSA AI COLORI DEL FOLIAGE, I KENNEDY, LE RICERCHE DEL MIT DI BOSTON E I BALENIERI DI HERMAN MELVILLE. MA DIETRO A QUESTO MONDO DALLE SUPERFICI LINDE, DA SEMPRE SIMBOLO DELL'ELEGANZA OLD BRITISH, C'È BEN DI PIÙ.

Dietro a un'austera sobrietà, la Nuova Inghilterra è percorsa da un'imprevedibile corrente: energia e contemporaneità che si riflettono nelle architetture futuriste di Boston, nei suoi quartieri abbandonati che rivivono in mano a intellettuali e creativi e nei nuovi riti a tavola, racconto dell'avanguardia in cucina in città come a Nantucket, l'isola dei balenieri, rifugio bon ton dell'America che conta.

Quasi una solitudine

"Laggiù, soffia...": al grido dei capitani, gli arpionieri iniziavano la caccia. L'isola, un pezzetto di terra a malapena affiorante nell'Atlantico, viveva di quel soffio azzurro. Era la capitale indiscussa dell'industria baleniera, famosa ben prima che Melville, a metà dell'Ottocento, ne fotografasse l'anima nelle pagine di Moby Dick. Oggi **Nantucket** è la meta di villeggiatura esclusiva e d'elite della East Coast americana. Qui approdano *tycoon* e nomi noti dell'alta società bostoniana e newyorkese: dal senatore John Kerry a Tommy Hilfiger, Leonardo Di Caprio, Sharon Stone e Peter Soros. Un nuovo soffio, che arriva da terra questa volta, conferisce lustro e ricchezza all'isola, una brezza discreta, espressione di una mondanità low profile che si rifugia nelle case private e sugli yacht di giorno ed esce allo scoperto alla sera. Su questa isola che in pochi conoscono, dalle case in legno di cedro, le strade acciottolate e le spiagge lunghe e bianchissime, protagonista è sempre il mare, nei menu ricercati dei piccoli ristoranti come nelle boutique in stile marinaro. Un tempo Nantucket per i pellerossa significava "Terra lontana" oggi per raggiungerla bastano un'ora d'ore di traghetto da Hyannis, la cittadina sulla costa colonizzata dai Kennedy dove emigrano in agosto i grandi spettacoli di Broadway.

Nantucket Town è il cuore dell'isola, che ha la forma di un boomerang, rimasto esattamente come fu costruito all'epoca dei balenieri. Case di legno colorato con il portico davanti, i borghi acciottolati, il porticciolo turistico, i vecchi fari restaurati: tutto è ben conservato tanto da meritare il titolo di National Historic Landmark. La storia e le imprese di questi uomini che fecero di Nantucket la capitale mondiale della caccia alle balene è raccontata tra immagini e oggetti al **Whaling Museum** (5 Broad St; *nha.org*). Per un souvenir di antichità marina di buona qualità, invece, si va da **Four Winds Craft Guild** (15 Main St; *fourwindscraftguild.com*), un negozio che insieme a oggetti di mare, possiede una ricca collezione di ceste realizzate a mano dai marinai delle navi faro, i famosi *lightship basket*. Un artigianato di altissimo livello reso celebre da Jackie Kennedy che per prima utilizzò il piccolo cesto in rattan come borsetta (al 49 di Union St c'è **The Lightship Basket Museum**; *nantucketlightshipbasketmuseum.org*)

Di giorno ci si dedica al *laning*, ovvero il passeggio lungo le strette vie del centro, e al relax sulle spiaggia. Ad esempio alla **Children's Beach** che ha un mare sempre calmo ed è proprio in città. La si vede dalle finestre del **White Elephnat** (64 Easton St; *whiteelephanthotel.com*) un hotel di lusso costruito in tipico stile Nantucket con legno di cedro e colori morbidi. Una passeggiata tra le dune si fa a **Dionis Beach**, mentre gli amanti della tavola si radunano alla **Surfside Beach**, dove ci sono sempre onde perfette da cavalcare.

SALUTE IN VIAGGIO

APP PER VIAGGIARE SICURI

La traduzione di un farmaco, il centro medico più vicino, malattie e emergenze sanitarie all'estero, con le vaccinazioni consigliate e i farmaci da non dimenticare paese per paese: ecco l'abc del mondo sanitario in viaggio nel proprio telefono cellulare.

UNIVERSALDOCTOR SPEAKER
Universal Doctor Speaker è un traduttore medico multilingue che offre più di 6.000 frasi mediche e registrazioni audio in 13 lingue differenti per agevolare la comunicazione tra i pazienti e il personale sanitario.
universaldoctor.com
Prezzo: Gratis

DOCTORALIA
Utile per trovare centri medici nelle vicinanze e fissare on line, per telefono o dall'applicazione stessa un appuntamento.
doctoralia.it
Prezzo: Gratis

SÌ, VIAGGIARE
Preparare un viaggio all'estero, valutando le incognite derivanti dalla destinazione, il clima, i rischi di malattie infettive e programmare per tempo le profilassi necessarie (vaccinazioni, chemioprofilassi, certificazioni), registrandone periodicità e scadenza è quello che consente questa utile applicazione. Non solo. Scaricandola si possono avere a portata di mano tutte le informazioni relative al paese in cui si sta andando.
saipem.com
Prezzo: Gratis

Tra gli highlight dell'isola, la cucina: pesce fresco ogni mattina e prodotti locali di ottima qualità preparati con cura. È fantasioso il menu che lo chef Michael Getter mette in tavola da **Dune** (20 Broad St; *dunenantucket.com)*, il suo ristorante: i suoi gnocchi ai gamberi con emulsione di piselli, asparagi freschi e funghi sono davvero squisiti, mentre sono classiche ma con brio le proposte di **Queequeg's** (come il nome dell'arpioniere di Moby Dick; 6 Oak S, *queequegsnantucket.com*), un locale dall'atmosfera calda e marinara con un delizioso dehors. Tra i piatti forti dello chef Mike Richer ci sono un morbidissimo brasato e insuperabili capesante.

Boston, fuori rotta

Culla della cultura e della storia americana, **Boston**, la città più europea al di là dell'Atlantico, ha la fama d'esser la prima della classe, austera e inamidata, con le sue prestigiose università e i centri di ricerca d'eccellenza. Eppure, basta un primo sguardo per percepire il movimento che la allontana dai cliché: dall'architettura alla cucina, all'arte contemporanea, Boston si avvia a diventare una capitale del futuro, moderna e sostenibile, con la sua innata raffinatezza e la perenne solidità. I progetti urbani sono innovativi, il design progressista e interi quartieri stanno tornando a vivere. È South End detto **Sowa** (South of Washington), una specie di Soho bostoniana, quello da tenere d'occhio. È un ex quartiere operaio diventato oggi il punto di ritrovo di creativi e intellettuali. Non a caso ospita negli ex magazzini tessili una delle più grandi e eclettiche comunità artistiche del territorio il **SoWa Artist Guild** (450 Harrison Ave, *sowaartists.com*) un insieme di studi e atelier (che aprono al pubblico ogni primo venerdì del mese), con gallerie e caffè per il tempo libero. Tutto intorno sono fioriti nuovi indirizzi, hanno aperto boutique dall'allure alternativa e ristoranti contemporanei.

Il rinascimento è in atto anche al **Seaport District**, dove già dalla prima occhiata colpiscono il modernissimo skyline riflesso sull'acqua che si ammira passeggiando lungo l'**Harbor Walk** e i locali di nuova concezione. **Louis Boston** (60 Pier Four Blvd; *louisboston.com*) ad esempio, è un concept store multi brand che unisce abbigliamento, hairstyling e un ristorante, **Sam's**, circondato da vetrate che si aprono sulla baia. Tutto è all'interno di un loft industriale, oggi meta *cutting edge* della città. Lungo la Northern Av, non lontano da Louis Boston c'è **The Institute of Contemporary Art** (100 Northern Av, *icaboston.org*), un cubo di vetro sul porto che ospita opere di giovani artisti e mostre sperimentali. Dalla parte opposta, al numero 16, ai piedi di modernissimi palazzi di vetro, si chiama **James Hook** un piccolo cottage in legno che sa di Maine: reti da pesca, boe colorate e una vasca con granchi e aragoste sempre freschi. Dentro o nei tavolini all'aperto ci si siede per mangiare squisiti lobster roll, panini colmi di aragosta appena pescata a una decina di dollari (15-17 Northern Av; tel. *jameshooklobster.com*).

di **Silvia Ugolotti**

BIANCO AFRICANO

MURI IMMACOLATI, IMBIANCATI A CALCE, TESSUTI FOLK, QUADRI E OGGETTI COLORATISSIMI DI ARTIGIANATO LOCALE. SPAZI CHIUSI, TERRAZZE SUL TETTO E UN PATIO PIENO DI LUCE: IN QUESTA CASA MINIMALISTA E FREAK SI RESPIRA IL MAROCCO.

Rosie Harrison e Lisa Supple sono le proprietarie londinesi di un rifugio giovane e *understatement* nella medina di Essaouira, la città del vento, costruita su una penisola rocciosa protesa verso l'Atlantico.

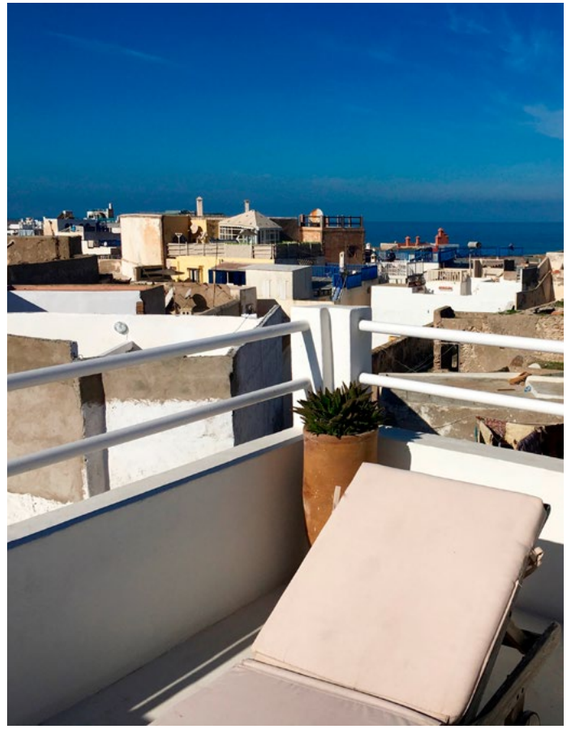
In una baia sempre percorsa dagli alisei, l'antica Mogador è una destinazione bohèmienne, una città porto che collega il Marocco con l'Africa sub sahariana, l'Europa e il resto del mondo. Ci sono passati i Rolling Stones, Jimi Hendrix, Frank Zappa, Sting e Leonard Cohen, ha attirato artisti, rockstar e hippy per le sue bellezze e per la sua musica, il *gnaoua*, arrivato in Marocco con gli schiavi neri. Le sue architetture hanno fatto da set cinematografico all'*Otello* di Orson Welles e alla Gerusalemme di Ridley Scott in *Kingdom of Heaven* e la sua musica ispira ogni anno, in giugno, un affollatissimo festival.

Il suo porto odora di pesce e sale, il *suk* è sempre affollato e i gabbiani sono perennemente in volo controvento: Essaouira è un concentrato di fascino e luce che brilla sugli infissi blu delle case bianche di fronte al mare e si riflette sui bicchieri argentati per il tè che invitano alla pausa nei locali del centro. Circondata dal mare e custodita da mura sbiancate dal sole, costruite nel XVIII secolo per proteggere la città da pirati e invasori, custodisce un cuore storico che è patrimonio mondiale dell'Unesco. È qui che Rosie e Lisa hanno dato vita ad Atlanic Morocco (*atlanticmoroccco.com*), una dimora aperta all'ospitalità dopo un importante recupero. Due piani, quattro stanze per gli ospiti, terrazze che s'infilano una nell'altra affacciate sul tetto e un patio centrale che lascia entrare luce e cielo.
Le sue pareti imbiancate a calce custodiscono duecento anni di storia. Le colonne di pietra sono originali e le antiche piastrelle sono state recuperate per disegnare motivi marocchini nelle stanze intime, dove gli arredi sono fissi e in muratura, come vuole la tradizione marocchina. Il bianco prevale, interrotto di tanto in tanto da tocchi colorati di tessuti e oggetti acquistati nel *suk* insieme a opere di artisti locali. Gli oggetti - alcuni arrivano anche dall'Inghilterra come le insegne vintage e i cuscini anni '70 - si mescolano in un *mix match* dinamico e divertente, per spiriti nomadi in cerca di atmosfere rusticamente glamour.

SONORITÀ GNAOUA

Dal 21 al 23 giugno centinaia di musicisti e decine di eventi s'incrociano fra le strade, le piazze e i cortili per celebrare la musica e quest'anno, in particolare, i talenti femminili. Un festival che da vent'anni accende i riflettori sulla città e sul suo patrimonio sonoro.
La musica tradizionale *gnaoua* affonda le sue radici nell'Africa subsahariana, per poi incorporare canzoni e ritmi marocchini, africani e islamici, combinando poesia rituale, musica tradizionale e danza acrobatica.
Tra le artiste di questa edizione c'è Fatoumata Diawara, attrice e cantautrice del Mali, che canta esclusivamente nella lingua madre, in rispetto alla tradizione dei canti sacri *wassoulou*. Asma Hamzaoui, invece, talentuosa artista gnaoui, darà prova della sua abilità con il *guembri*, il classico strumento a corda che viene pizzicato dai maestri in cerca della trance attraverso note che discendono dai canti degli schiavi africani.
festival-gnaoua.net

Per partire
Info: Ente Nazionale per il Turismo del Marocco
tel. 02.58303633, visitmorocco.com



SALUTE IN CASA

ARIA BUONA

In estate l'aria condizionata può offrire un enorme beneficio, purché se ne faccia un utilizzo ragionato, evitando bronchiti, mal di gola, dolori addominali, lombalgie, raffreddori ma anche infezioni causate da batteri e altri agenti patogeni presenti nei filtri non puliti. Per avere una giusta temperatura la differenza tra l'aria esterna e quella interna non deve essere superiore ai 7 gradi e l'umidità compresa tra il 40 e il 50 per cento. Prima di accendere il condizionatore è fondamentale avere pulito (o sostituito quando necessario) i filtri.
I filtri sono pannelli in grado di trattenere la polvere e tutti i microrganismi in circolazione potenzialmente dannosi. Uno dei rischi maggiori legati alla cattiva manutenzione dei condizionatori è la legionellosi, una malattia infettiva dell'apparato respiratorio causata dalla *legionella pneumophila*.
La manutenzione del condizionatore è un'operazione tanto importante quanto necessaria per migliorarne l'efficienza energetica e per non rischiare di riempire i nostri ambienti con aria insalubre.

ABC MANUTENZIONE
- Pulizia dell'unità esterna e, se è possibile, di quella interna, costantemente sottoposte a polvere e agenti inquinanti (nell'occasione è bene controllare anche la stabilità dell'appoggio del motore);
- Pulizia dei filtri, dove è facile che si annidino germi e batteri;
- Verifica di eventuali perdite di gas refrigerante e controllo dei condensatori.

DOVE

SALEBLU
La Peschiera Beach Hotel
Contrada Losciale, Frazione Capitolo
Monopoli
Tel. 080.801066
peschierahotel.com

SAPORI DI PUGLIA

Si affaccia sul mare di Puglia il ristorante **Saleblu**, una terrazza intima e d'atmosfera all'interno del sofisticato boutique hotel **La Peschiera** progettato per essere un tutt'uno con il mare. Un tempo era riserva di pesca borbonica, oggi un indirizzo per gastrointenditori capitanato dallo chef Vito Casulli. Il ristorante propone cucina di pesce tradizionale. L'obiettivo di ogni piatto è raccontare la terra del sud e il mare Adriatico in un raffinato connubio di audacia e antiche tecniche.

Tortelli Ripieni di Fave, Cicoria e Cuore di Baccalà

INGREDIENTI

Per i tortelli all'uovo
- uovo e farina 00
(1 uovo per 100 gr di farina)
- acqua
- cicorie selvatiche pugliesi
- fave bianche
- pasta all'uovo fresca

Per la salsa
- cuore di baccalà fresco
- cipolla rossa d'acquaviva
- pomodorini gialli di Torre Guaceto
- capperi del gargano
- olive nere leccine
- acciughe
- sale q.b.

PROCEDIMENTO

Sfoglia tortelli

Per realizzare la pasta fresca versare poco meno di 400 g di farina in una ciotola o direttamente su una spianatoia di legno.
Creare un incavo al centro e aggiungere le uova intere: mescolare con la forchetta e contemporaneamente iniziare ad incorporare la farina. Una volta che la parte liquida è stata assorbita, si deve iniziare a impastare a mano sulla spianatoia o su un piano di legno per circa 10 minuti con il palmo e in maniera energica, tirando l'impasto in tutte le direzioni. Una volta che l'impasto risulterà liscio, lo si avvolge nella pellicola e si lascia a riposo per 30 minuti. Stendere e ricavare la sfoglia.

Farcia

Lessare le fave bianche in acqua con le patate per circa 1 h e 30 minuti; sbollentare le cicorie selvatiche per circa 15 minuti. Unire e amalgamare gli ingredienti e farcire la pasta all'uovo richiudendola a forma di tortello.

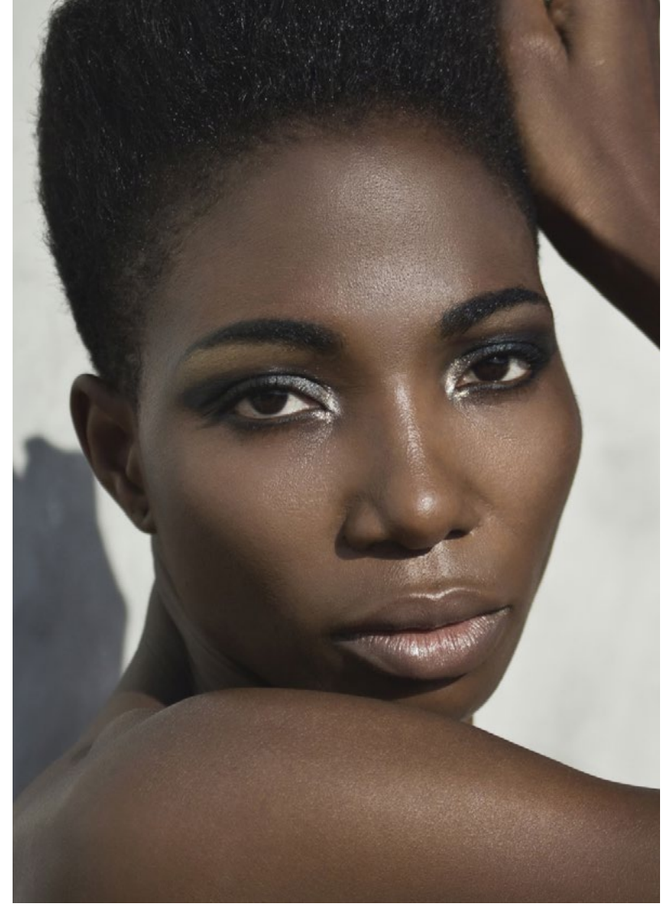
Salsa

Soffriggere alici, capperi e acciughe con olio evo per circa 10 minuti. Scottare il baccalà e aggiungere i pomodorini gialli a pezzetti (cottura massima: 5 minuti) e salare.

SALUTE A TAVOLA

IN CUCINA CON DR CHEF

Si chiama Dr Chef, l'app che raccoglie menù salutari e appetitosi per vivere meglio. L'hanno sviluppata un team di medici, osteopati e chef per stimolare le persone a mangiar bene con un clic. L'applicazione è gratuita e si può scaricare facilmente per imparare a conoscere gli effetti degli alimenti di cui ci nutriamo, utilizzando gli ingredienti giusti in modo consapevole per ottenere piatti gustosi oltre che sani. All'interno di questa bussola alimentare si trovano anche le tecniche per trattare gli alimenti nel modo adeguato. Prima tra tutti, la cottura. La creazione di menù rispetto alle singole ricette permette, infatti, di poter incrementare l'effetto terapeutico degli alimenti, riuscendo ad abbinare tra loro i cibi in maniera sinergica con sistemi di cottura che possano esaltarne le caratteristiche nutrizionali desiderate. Gli ingredienti scelti si combinano per formare un percorso alimentare completo per due persone, perfetto per il pranzo o per la cena, che comprende: piatto principale, verdura, frutta. Nella piattaforma sono già presenti circa 600 menù raggiungibili attraverso 4 grandi aree tematiche: *Drain* (eliminare i liquidi in eccesso), *Balance* (migliorare la funzione neurospichica), *Detox* (eliminare le tossine), *Energy* (migliorare la funzione muscolare).
drchef.it



di **Silvia Ugolotti**

LA PASSERELLA: UN PONTE PER IL FUTURO

ABBIAMO CHIACCHIERATO CON LA MODELLA BALI LAWAL, CHE HA RACCONTATO COME LE PICCOLE IMPRESE, E SOPRATTUTTO UN MODO DIVERSO DI VEDERE IL FUTURO, POSSANO CAMBIARE LA VITA DI MOLTE PERSONE. IN PARTICOLARE DEI GIOVANI.

Ha indossato abiti di Armani, Versace, Chopard e Calvin Klein. E per loro ha sfilato: fisico da pantera, sorriso che splende. Bali Lawal, professione top model, dopo aver percorso le passerelle della moda, ha intrapreso la strada della solidarietà imprenditoriale.
È arrivata in Italia dalla Nigeria quando era ancora una bambina, lasciando in Africa le proprie radici e una famiglia tanto numerosa che insieme avrebbe potuto riempire due squadre di calcio. Ne ha trovata un'altra a Fontanelle che le ha aperto la porta di casa e, soprattutto del cuore: «Parma mi ha dato equilibrio e ovunque io sia nel mondo, almeno una volta al giorno chiamo la mia famiglia per dire loro che sto bene».
Bali è cresciuta sostenuta dall'affetto e dalla solidità di persone abituate alla vita semplice e concreta, per questo è riuscita a tracciare una strada diversa in un mondo che brilla, patinato e luccicante, a volte fatto di apparenze e superficialità, come il *fashion system*. «Ringrazio la mia esperienza come modella perché mi ha dato la possibilità di conoscere persone incredibili come Nelson Mandela. Da lui e da molti altri incontri ho imparato cosa significano umiltà e sacrificio, ho iniziato a chiedermi chi sono e cosa voglio fare, perché la mia vita è tutto quello che ho. Nell'ambiente in cui ho lavorato tutto sembra facile finché vai bene ma quando cambia il vento e l'età avanza tutto si trasforma. Ho indossato abiti meravigliosi ma non voglio che questi abiti indossino me».
La strada nuova e diversa che Bali Lawal ha tracciato si chiama *A Coded World*, acronimo che riassume un concetto importante: «combining our diverse ethnicities differently», ovvero mettere insieme la diversità etniche in modo virtuoso. È un progetto di cooperazione con il quale Bali Lawal e altri professionisti della moda danno la possibilità a giovani talenti di tutto il mondo di farsi conoscere partecipando alla settimana della moda milanese: «Siamo sognatori e vogliamo continuare a farlo: la nostra forza è la voglia di creare qualcosa che ci rappresenti e che insegni ai giovani a credere in se stessi»
Un secodo progetto che impegna Bali e che si chiama *Teaching the way* è una onlus che aiuta i ragazzi del villaggio di Nyumbani, in Kenya, fondato da padre Angelo D'Agostino per assistere bambini abbandonati, sopravvissuti alla pandemia da Aids, a trovare il proprio cammino con corsi e workshop pratici.
Nel modo di vedere la vita di Bali Lawal c'è molta concretezza, quella imparata dai suoi genitori: lavorare per essere indipendente, vivere con tenacia.

Tendenze

ZENITUDINE

YOGA E BIRRA?

Sono come lo ying e lo yang: insieme, pare, vadano molto d'accordo. Arriva da Berlino la nuova tendenza in fatto di fitness che unisce due arti antiche, due culture millenarie, ovvero la pratica dello yoga alla bevanda a base di luppolo. L'hanno ideata due insegnanti tedesche, Jhula e Emily: si sorseggia birra durante gli esercizi di tonificazione, si medita annusandone il profumo, ci si mette la bottiglia in testa in posizioni di equilibrio. Il motivo? Secondo le autrici il BierYoga permette di raggiungere altissimi livelli di coscienza. / *bieryoga.de*

FASHION

DA HEIDI KLUM A JESSICA ALBA: TUTTE PAZZE PER BIRKENSTOCK

"Siamo nel campo della moda come marchio da backstage, luogo in cui tutti indossano delle Birkenstock: fotografi, truccatrici, parrucchieri, direttori artistici". Così ha detto Reichert, direttore creativo nato a Monaco di Baviera che ha lanciato i nuovi modelli Birkenstock della primavera-estate 2018. Le ciabatte, pare, saranno tra le scarpe di moda della prossima stagione, in particolare i modelli di Birkenstock (anche quelli con il pelo). Saranno il must have da portare con un look comodo e di classe. Il marchio, fondato da Johan Adam Birkenstock nel lontano 1774, ha sviluppato le prime solette sagomate e i sandali con plantare di sughero, diventati molto popolari dopo la Seconda Guerra Mondiale fra i soldati tornati dal conflitto grazie al loro supporto ortopedico. Il marchio ha cominciato a decollare solo alla fine degli anni '60, quando gli hippie e la Flower Power Generation li hanno adottati come simbolo della controcultura. / *birkenstock.com*

WALKING

LA MONTAGNA D'ESTATE

Che si cerchino percorsi adatti anche ai più piccoli camminatori o che ci si voglia mettere alla prova con trekking impegnativi, le Dolomiti sono in grado di offrire ogni tipo di difficoltà. Un percorso che affascina tutti è il Viel dal Pan, itinerario piuttosto semplice che da Porta Vescovo conduce al Passo Pordoi e che deve il suo nome agli scambi commerciali che, in passato, avvenivano lungo questa direttrice. Il primo chilometro del percorso è stato ripristinato e migliorato. Seguendo il sentiero 601 si percorre la dorsale della montagna in direzione del Passo Pordoi, accompagnati dalla presenza del lago di Fedaia e dall'imponente ghiacciaio della Marmolada. Arrivati al "Belvedere", il sentiero conduce i viandanti in discesa fino al Passo Pordoi da dove è possibile tornare ad Arabba in autobus o con la telecabina Fodom. Grazie al fatto che il percorso non presenta grandi pendenze e si mantiene costantemente in quota attorno ai 2500 metri, questo trekking è perfetto per le famiglie e per i camminatori meno esperti che vogliono però scoprire la storia attraverso luoghi incantevoli. La via attrezzata tra le più famose della zona è sicuramente la Ferrata delle Trincee. Da Porta Vescovo arriva fino al Passo Padon, attraverso il campo di battaglia della Prima Guerra Mondiale, con molti vecchi appostamenti, trincee e postazioni aggrappate alla roccia. La parte più impegnativa si trova sicuramente all'inizio, con la ripida parete, seguita da un suggestivo ponte sospeso e prosegue con lunghi tratti in cresta con vista sulla Marmolada. / *arabba.it*

Onore ai piedi

"Perché reggono l'intero peso. Perché sanno tenersi su appoggi e appigli minimi. Perché sanno correre sugli scogli e neanche i cavalli lo sanno fare. Perché portano via". Scrive così Erri De Luca nel suo *Elogio dei piedi*. Lui che ama spostarsi con lentezza, mettendo più felicemente in moto i muscoli, piuttosto che il motore di un'automobile. Con i piedi si cammina, si corre, si calcia, si nuota. I piedi portano tutto il peso del nostro corpo, se la vedono con la terra, lo sporco, il fango, le buche. Sono le fondamenta, da loro forse dipende il nostro modo di stare al mondo. Ci tengono in relazione con la forza di gravità e la materia, danno l'andatura ai nostri giorni, un passo dopo l'altro battono il ritmo della nostra esistenza: danzare è la loro poesia. Eppure, così lontani dalla testa, spesso ce ne dimentichiamo.
Sono senza radici, però capaci di restare, senza ali ma con la spinta giusta in grado di spiccare il volo. I piedi sono l'altra faccia di noi, "è nei piedi la nostra coscienza", scrisse Alberto Savinio.
Hanno ventotto ossa, ventisette articolazioni, cento legamenti, ventitre muscoli e un sistema nervoso e capillare ramificato: secondo Leonardo sono un capolavoro d'arte e ingegneria. Un sofisticato apparato anatomico con una storia affascinante. Per gli antropologi rappresentano il tratto fisico più umano, i poeti li cantano, la moda li corteggia.
Fuori da stringhe e guaine, emancipati da calze e suole, sono un inno alla libertà. Sono il nostro modo di lasciare un segno nel mondo, di imprimere al passaggio la firma sul terreno che ci accoglie.

Silvia Ugolotti

Il Magazine

Poliambulatorio Dalla Rosa Prati | Centro Diagnostico Europeo
Via Emilia Ovest, 12/A - 43126 Parma - Tel. 0521.2981 -Fax 0521.994204