

B

MAGAZINE

ALL'INTERNO
SPECIALE
COSÌ LA MEDICINA
PUÒ FARCI BELLI!

GIUGNO 2019



Il signore dei sentieri

MEDICINA

Disfunzione erettile.
C'è la soluzione.

TERRITORIO

I nostri laghi
stanno meglio.

LIFESTYLE

Dj a Luvinate
musica e sport.

TECNOLOGIA

Il boom dei droni.
Tuttofare in volo.

Magazine di salute, benessere, lifestyle e attualità.

Copia omaggio.

N° 8

DOVE OSANO

MONTAGNE, SUDORE, SOLITUDINE, SFIDE PERSONALI: IL VARESINO ANDREA MACCHI RACCONTA LA MAGIA DELL'ULTRA TRAIL, CORSE INFINITE A QUOTA TREMILA.

Com'è scoccata la scintilla che le ha fatto amare l'ultra?

Paradossalmente tutto è nato facendo gare di pochi chilometri, una decina, sugli sterrati delle nostre zone: quelle del Piede d'Oro: quell'esperienza mi ha fatto scoprire il piacere di vivere paesaggi stupendi dei nostri borghi che neanche conoscevo. Allora ho provato a fare di più, correndo in montagna su distanze sempre più impegnative, circa 30 chilometri: è stato subito un colpo di fulmine, scenari meravigliosi immersi nella natura e la sfida con se stessi nell'arrivare sulle cime più alte.

Non si è più fermato, né accontentato.

Tutto questo entusiasmo mi ha condotto a tentare la regina di queste corse, il Tor des Géants in Val d'Aosta: 330 chilometri e oltre 24mila metri di dislivello positivo. Una prova estrema, dove in 150 ore di tempo limite bisogna fare il giro di due alte vie, sfiorando Gran Paradiso, Monte Rosa, Cervino e Monte Bianco. C'è di tutto: passaggi sopra i 3.000, freddo, caldo, acqua, fame, mancanza di sonno, fiacche, voglia di mollare, il buio delle notti e la luce delle stelle, gli occhietti degli animali illuminati dalle frontali che ti spiano dai boschi...

Una bella sfida con se stessi.

Che sport faceva prima?

Molti credono che io sia un trail runner professionista: in realtà è solo una passione. In passato ho praticato per anni canottaggio sul nostro magnifico lago di Varese, imparando la disciplina, la fatica e tanti valori. Ancora oggi per me salire su una barca e remare è una sensazione unica, però sono onesto: fin da piccolo guardavo sempre in su, verso le montagne, perché lì si sogna.

L'ultra trail è fatica, natura, introspezione.

Dove finisce il sacrificio e dove inizia il piacere?

Se una cosa ci piace il sacrificio in realtà è un premio e il dovere è un piacere. Faccio tanta fatica, tanti sacrifici, ma lo trovo bello: quando finalmente arriva il giorno della gara è un mio dovere, per me stesso e per tutti quelli che hanno condiviso la mia fatica, dare il massimo e non aver nessun rimpianto.

Cosa si prova durante una gara ultra?

Dura tante ore e mentre la fai sembra infinita, ma in realtà vola via veloce e bisogna apprezzarla fino in fondo. Le sensazioni sono molto personali e ognuno le vive in maniera diversa. La solitudine in situazioni di stanchezza, freddo e difficoltà, è una compagna di viaggio ingombrante e scomoda: spesso ci si abbatte, semplici difficoltà diventano ostacoli invalicabili.



I TRAIL RUNNER.

L'ultra trail è un genere agonistico che definire estremo suona ancora eufemistico: centinaia di chilometri di corsa su tracciati parecchio accidentati, con la sola compagnia della natura e dei battiti del cuore. Il varesino Andrea Macchi è tra i massimi interpreti italiani: così racconta questa passione.

La cosa più importante è essere sereni, positivi, e ribaltare la situazione: non sempre ci si riesce, ma il segreto è ascoltare il nostro corpo e prendere energia dalla natura che ci circonda. Così si ritorna a godere di quello che si sta facendo, scalare montagne e volare in discesa.

In famiglia tifano per lei?

Tifano e contribuiscono. Mia moglie mi aiuta nelle lunghe gare, Lorenzo di 3 anni vorrebbe correre col suo papà, a Stella di un anno piace non farmi riposare troppo la notte, il border collie Zip è compagno fedele di tanti allenamenti. Da un lato ciascuno mi toglie un po' di energie, dall'altro tutti mi danno tanto entusiasmo. Dove riesco cerco di portare la famiglia con me, perché niente è più bello del condividere con loro.

Cose così non si improvvisano: quanto allenamento c'è dietro? Quante rinunce, quante attenzioni?

A dire il vero un po' si improvvisa: nessuno nasce imparato e sbagliando si cresce. Così si apprende a curare l'alimentazione, il riposo, gli allenamenti. E le rinunce non sono tali, se si ama quel che si fa.

La corsa che ama di più?

Quella che lascia dentro più emozioni è il Tor des Géants. Per la sua lunghezza è un viaggio con se stessi in cui c'è di tutto: euforia, dramma, pazzia, introspezione, coraggio, resilienza, amore, paesaggi straordinari, albe, tramonti, stelle, animali selvaggi, zombi, sassi che saltano e legni che corrono.

Quella che vorrebbe fare?

Mi piacerebbe correre alcune gare americane, dove c'è una mentalità più... yankee.

È più importante il risultato sportivo o la sfida con i propri limiti?

Il risultato è il frutto della sfida personale: l'essenziale è aver fatto del nostro meglio, tenendo conto delle variabili che abbiamo dovuto affrontare lungo il cammino.

C'è chi corre in montagna, chi nel deserto, chi altrove. Qual è il suo habitat preferito e perché?

La montagna: perché la gente di lassù sa ascoltare, è genuina, ha il fiato corto e parla poco, ma con gli sguardi dice tutto.

Che consigli dà a chi volesse iniziare con l'ultra? Possono farlo tutti?

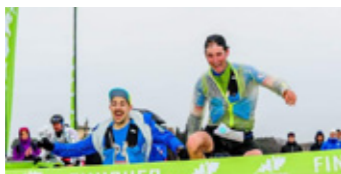
I limiti di età e di allenamento non esistono. Tanti ostacoli sono imposti dalla nostra società e la testa li segue come leggi. Bisogna solo equipaggiarsi bene, sudare, sporcarsi e divertirsi... poi i chilometri volano!



L'adrenalina dell'arrivo dopo tanti chilometri di fatica.

2 LA STORIA

Dove osano i trail runner.



6 SALUTE

Disfunzione erettile. Ecco la cura giusta.



9 SPECIALE

Medicina e bellezza.



13 TERRITORIO

Lidi balneabili buone notizie.



16

Corsi di cucina Tigros 2019.



19 TECNOLOGIA

In volo con un drone per gioco o per lavoro.



Direttore responsabile
Stefano Affolti
Grafica, impaginazione
Yopl Comunicazione e Grafica

Fotografie
iStock, Pexels,
Wikipedia,
Google

Stampa
Artestampa
Via Belvedere, 26
Galliate Lombardo (VA)

Editore e proprietario CP S.r.l.
Unipersonale
sede legale e amministrativa:
Via Mottarone, 30 Varese

Anno 3 | 2019 • Numero 8 | "B MAGAZINE" - Nr RG 2511/2017 - Nr Registro Stampa 7.
Registrazione presso il Tribunale di Varese.
© CP S.r.l. - Unipersonale. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione anche parziale di testi e foto.

5 L'ESPERTO RISPONDE

Un nemico silenzioso chiamato osteoporosi.

8

Le tue pause al nostro caffè.

12

Paura del dentista? Un respiro e via.

15 SPORT

Febbre fantacalcio.

18 LIFESTYLE

Musica, cibo, sport: festa al Poggio.



L'osteoporosi rende fragili le nostre ossa.

Un nemico silenzioso chiamato osteoporosi.

L'osteoporosi è il nemico giurato e infido di molte persone, non necessariamente in là con gli anni. La Dottoressa Cecilia Pasquali spiega tutto quel che c'è da sapere.

Cos'è l'osteoporosi, e chi colpisce?

L'osteoporosi è una sorta di "invecchiamento" delle ossa che colpisce circa il 23% delle donne dopo i 40 anni: si ha una maggior fragilità dovuta alla progressiva diminuzione della massa ossea.

Quali i segnali d'allarme da non sottovalutare?

La malattia è sintomatica solo quando si presentano le fratture da fragilità, momento in cui potrebbe essere già in una fase avanzata. Alcune volte l'osteoporosi si manifesta con il dolore.

Cosa si fa al Beccaria per la cura dell'osteoporosi?

L'Ambulatorio osteoporosi ha la finalità di trattare i pazienti già affetti da questa condizione e di inquadrare i pazienti a rischio fratture da fragilità. Quindi si fa prevenzione e cura.

Che cure vengono somministrate, e con quali effetti?

Possono essere diverse in base al paziente e alla gravità dell'osteoporosi: per questo è necessario eseguire degli esami di screening, quali la DEXA del collo femorale e del rachide o l'ultrasonografia del calcagno. Per la prevenzione si usano i farmaci bifosfonati in associazione alla vitamina D, mentre per le forme più gravi si ricorre a medicinali specifici come l'ormone paratiroideo e il teriparatide.

Com'è la qualità della vita di un malato di osteoporosi?

È possibile condurre una vita normale fino a che non sopraggiungono importanti fratture da fragilità, come quelle vertebrali o femorali, che possono comportare la perdita dell'autonomia. Le raccomandazioni per tutti riguardano l'assunzione regolare di alimenti ricchi di calcio e la pratica di attività fisica.



Dott. GIULIO CLERICI

Dott.ssa ANNA VIS

Visite medico sportive agonistiche e non agonistiche

Medicina e Sport Beccaria SRL

Padiglione 2 - Via Marrone 4 - 21100 Varese

T. 0332 234395 / M. medicinasportiva@centrobeccaria.it / P.IVA 03230040127

Disfunzione erettile. Ecco la cura giusta.

LE ONDE D'URTO MIRATE CONSENTONO IL RECUPERO DI UNA SESSUALITÀ SODDISFACENTE SENZA MEDICINALI. E OCCHIO AL CUORE: SPESSO QUESTA PATOLOGIA È UN CAMPANELLO DI ALLARME.

Al di là di falsi miti e battute da caserma, il problema dell'erezione maschile è serio, coinvolge non solo gli uomini ma anche i loro partner, limita la qualità della vita. Ed emerge a fatica, proprio a causa di quest'aura di bassa ironia che lo circonda. Oggi c'è una soluzione efficace e indolore, le onde d'urto. Spiega tutto il Dottor Giancarlo Comeri, andrologo in forza al Centro Polispecialistico Beccaria.

Cos'è la disfunzione erettile?

È l'incapacità del soggetto di ottenere o mantenere un'erezione sufficiente per avere un rapporto sessuale soddisfacente.

Quali origini ha?

Le cause sono molteplici. La più frequente (80% dei casi) sono le alterazioni vascolari, di natura arteriosa (arteriosclerosi) o venosa, e il diabete mellito, che è diffusissimo e si associa alla disfunzione erettile in misura tre volte superiore rispetto alla popolazione generale. I fattori di rischio sono l'età (6% a 50 anni, 55% a 75 anni), il diabete mellito (35% a 40 anni, 60% a 55 anni), il fumo, l'alcol, le droghe, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, l'insufficienza renale ed epatica, alcuni interventi chirurgici (asportazione della prostata, della vescica e del retto). Poi abbiamo fattori di natura psicogena, fisiologica (alterazioni nervose periferiche o midollari come la sclerosi multipla, alterazioni endocrinologiche quali l'ipogonadismo e l'iperprolattinemia), farmacologica (l'uso di antiipertensivi e diuretici) e anatomica (struttura del pene che impedisce la penetrazione).

Statisticamente chi colpisce con maggior frequenza?

In Italia gli studi più importanti riportano un 48% di casi tra i 40 e i 70 anni: numeri elevatissimi, che fanno stimare 3 milioni di italiani di quella fascia d'età con disfunzione erettile. Casi più frequenti tra i cardiopatici, gli ipertesi e i diabetici. Tra l'altro è stata stimata un'incidenza molto alta di infarti del miocardio in uomini affetti da disfunzione erettile su base vascolare.

Quindi è una spia accesa per possibili futuri infarti?

Sì: il calibro delle arterie che irrorano i corpi cavernosi è sovrapponibile a quello delle coronarie cardiache. Poiché si è visto che la disfunzione erettile anticipa di 4-5 anni l'angina o l'infarto, sono utili tempestivi approfondimenti cardiologici sui pazienti.

Come si affronta e come si può curare?

Fino a pochi anni fa le possibilità di cura erano scarse, per la maggioranza dei casi, legata a problemi di vascolarizzazione. Si è dovuto attendere il 1998, quando è stato introdotto il Sildenafil, universalmente conosciuto come Viagra, seguito poi da altre molecole simili. Soluzioni che implicano un'assunzione ripetuta, poiché l'effetto si esaurisce nel giro di poche ore. Oggi con l'avvento delle onde d'urto a bassa intensità si annuncia una grande rivoluzione.

Che effetto hanno?

Le onde d'urto focalizzate a bassa intensità (LISWT) stimolano nel tessuto la neoangiogenesi, cioè la formazione di reti di vasi sanguigni: si crea un nuovo sistema vascolare. Applicate nei corpi cavernosi del pene, le onde d'urto aumentano l'afflusso di sangue, consentendo una piena erezione. A differenza di tutte le altre terapie esistenti, rigenerano il meccanismo e ridanno una vita sessuale normale: sono l'unica soluzione a lungo termine dell'impotenza.

Per quali pazienti sono indicate?

Per tutti i casi in cui la disfunzione erettile abbia un'origine vascolare, fra cui i diabetici e gli operati di tumore prostatico, vescicale o rettale.

In cosa consiste la procedura e quali sono i risultati ipotizzabili?

Il pene viene trattato in 5 sedi diverse, con l'erogazione di 300 onde d'urto su ogni sede per un totale di 1.500 "colpi", nello spazio di circa 20', per 6-12 sedute a cadenza settimanale. L'erogazione avviene attraverso un manipolo rivestito di gel appoggiato al pene. Una tecnologia semplice, indolore, senza inconvenienti o complicanze, che dà un successo duraturo (oltre due anni nel 70% dei casi), permettendo a più di metà dei pazienti di non ricorrere ai farmaci.

Un consiglio a pazienti reali e potenziali?

Se avete un problema di questo tipo, che finora avete tenuto gelosamente per voi soffrendone intimamente, è giunto il momento di parlarne con l'andrologo: abbiamo soluzioni che possono farlo superare in modo stabile, giovando pure all'autostima.

Le tue pause al nostro caffè.

Lo spuntino dopo la visita medica o il prelievo è un rito codificato anche dà molta cinematografia: bisogna ritemprare il corpo e lo spirito, testé sottoposti a un discreto cumulo di stress, visto che in vari casi la prestazione avviene di prima mattina, e non di rado con la persona ancora a digiuno.

Ecco perché il Caffè Beccaria è una proposta vincente: un posto accogliente, letteralmente a due passi dagli ambulatori, che nella bella stagione offre pure un piccolo dehor verde, dove regalarsi un piacevole momento di relax scegliendo tra le infinite proposte per colazioni, pranzi, pause, aperitivi.

Una location perfetta per le pause di ogni tipo di avventore, non solo dei pazienti: negli accoglienti locali del caffè Beccaria è possibile organizzare feste private ed eventi aziendali. Lo hanno già fatto partner come Bellavista, Porsche, Ferrari. Perché a Caffè Beccaria c'è sempre una coccola per tutti.



COLAZIONE



PRANZO




APERITIVO

CAFFÈ BECCARIA

SANA PASSIONE

COLAZIONI • PRANZI • APERITIVI

DA LUNEDÌ A VENERDÌ 06.30 • 19.00 | SABATO 06.30 • 13.00 | DOMENICA CHIUSO

Via Marrone, 4 | 21100 Varese | T. 334.906.3480 | M. beccariacaffe@gmail.com
www.caffe-beccaria.it | SEGUICI SU  

SPE- -CIA -LE

BELLEZZA

MEDICINA ED ESTETICA, UN RAPPORTO A DUE FACCE. DA UN LATO LE CAPACITÀ SEMPRE MAGGIORI DELLE TECNOLOGIE MEDICHE, DALL'ALTRO I LIMITI: ESAGERARE, SPECIE COL PROPRIO CORPO, PUÒ PEGGIORARE LE COSE.

Il punto di partenza è conoscere il proprio corpo. Lo spiega bene il Dottor Giacomo Stefanoni, specialista di medicina estetica presso il Centro Polispecialistico Beccaria: «Rispetto a un passato anche recente sono aumentati a dismisura i trattamenti disponibili, ma oggi più che mai conviene che il medico faccia un esauriente colloquio con il paziente, per capire desideri e aspettative. In alcuni casi si fanno piccoli miracoli, ma non sempre è possibile ottenere risultati strabilianti: la variabilità della biologia pone ancora dei limiti».

Quando parliamo di costituzione e corporatura ci riferiamo a strutture fisiche che la scienza ha inquadrato da millenni, e che nessun "ritocchino" può modificare. «Già Galeno, nel II secolo d.C., ispirandosi agli studi di Ippocrate, propose una suddivisione in quattro biotipi che, sebbene ormai superata, è alla base di tutte le classificazioni successive - ricorda Stefanoni - Ognuno di noi ha un metabolismo diverso: non si può pretendere, nemmeno con le tecnologie più avanzate, di cambiare il proprio biotipo. Una tigre non sarà mai gazzella, e viceversa. Prima di operare modifiche anche lievi al nostro corpo dobbiamo accettare i limiti che non potremo superare. L'obiettivo non deve essere raggiungere un canone di bellezza standard, bensì cercare la propria personale bellezza».

Anche lo stare meglio va contestualizzato, perché la percezione di sé può essere distorta. «Pensiamo al caso estremo di un'adolescente anoressica che si guarda allo specchio: vedrebbe solo quei pochi grammi di grasso che ancora strenuamente persistono, convincendosi della necessità di eliminarli per raggiungere un'illusoria perfezione e la felicità. Lo stesso processo mentale riguarda pazienti meno estremi: davvero quella modifica del nostro aspetto che tanto vorremmo è così radicalmente necessaria per essere felici? Probabilmente no. Se in tutta coscienza arriviamo a questa conclusione, allora possiamo regalarci tanti piccoli miglioramenti senza che diventino una malattia. Il bravo medico competente deve prevenire approcci patologici. Purtroppo non sono rari i casi in cui il trattamento funziona a dovere dal punto di vista del medico, ma non soddisfa le aspettative del paziente». La domanda è ormai trasversale per età e sesso: «In una società sempre più aperta e con meno stereotipi classici, per fortuna nessuno si stupisce se un uomo chiede un trattamento. È normale che la maggior parte dei pazienti siano ancora donne che hanno superato la soglia degli "anta". Non possiamo essere giovani per sempre, ma possiamo perlomeno dilatare la durata della nostra apparente giovinezza».



CHIRURGIA PLASTICA

IL DOTTOR ALBERTO ORLANDI È SPECIALISTA DI CHIRURGIA PLASTICA, BRANCA CHE HA AVUTO UN BOOM NEGLI ULTIMI ANNI.

COS'È.

Tecniche chirurgiche per riparare i problemi fisici attraverso interventi veri e propri.

A COSA SERVE.

A migliorare l'aspetto e la percezione di sé, in presenza però di problemi reali. Gli interventi più richiesti riguardano la mastoplastica additiva, la liposuzione e le palpebre. Il mio motto è "tutto si può fare, non tutto va fatto": il medico, anche andando contro i propri interessi, deve agire con buonsenso, consigliando correttamente e in caso dissuadendo, a costo di rifiutare di seguire il paziente.

PER CHI È.

Per tutti, a patto che ci sia un'indicazione vera, un concreto problema fisico o psicologico. L'input è spesso un mero disagio, un amore di sé che sconfinava nel patologico e spinge a pretendere risultati irrealizzabili o inutili. Oggi il 40% dei pazienti è di sesso maschile. Le controindicazioni sono quelle classiche degli interventi chirurgici: bisogna godere di salute perfetta e sottoporsi a esami preoperatori che possono svelare fattori di rischio.

IL CONSIGLIO.

Rivolgersi sempre a medici specialisti, non a cialtroni che fanno qualunque cosa per soldi. Avere buonsenso: la bellezza è soggettiva e non coincide con la perfezione. E non guardare alle mode dei vip che non accettano l'invecchiamento: tra l'altro, quasi nessuno di essi è davvero migliorato, anzi.



MESOTERAPIA

La Dottoressa Maria de Lourdes Gomez racconta i vantaggi della mesoterapia per le gambe.

COS'È. Si tratta di infiltrazioni di farmaci omeopatici (in questo caso si parla di bio-mesoterapia) e/o allopatrici (della medicina classica) nella zona da trattare, con una serie di micro-iniezioni nel derma (lo stato più profondo della pelle). La somministrazione intradermica rallenta la diffusione dei farmaci, realizzando con minime dosi un'intensa azione locale che si prolunga per parecchie ore.

A COSA SERVE. I cocktail di farmaci sono personalizzati e hanno effetti benefici su vari apparati e sistemi: ripristinano e migliorano il microcircolo, attivano il sistema difensivo dell'organismo, stimolano il sistema circolatorio, attivano il drenaggio connettivale e il sistema linfatico, riequilibrano il sistema ormonale, disintossicano, tonificano e rendono più elastica la pelle.

PER CHI È. La Bio-mesoterapia è consigliata a pazienti con problemi medici ed estetici come cellulite nei suoi diversi stadi (edema, fibrosi, micronoduli, macronoduli), adiposità localizzata, edema (ritenzione di liquidi negli arti inferiori), insufficienza venosa, gambe pesanti, doloranti e stanche; serve anche al ringiovanimento di viso, collo e decolté. È sconsigliata durante gravidanza e allattamento, in pazienti oncologici, diabetici e che assumono anticoagulanti. Non ha effetti indesiderati: l'unico possibile disagio possono essere ponfi e lividi nella zona trattata, che scompaiono subito o quasi.

QUANTO DURA. Di norma la risposta terapeutica si manifesta già al primo trattamento. Per esiti estetici ottimali si consigliano almeno 8-10 trattamenti mono-settimanali, ma spesso si apprezzano già miglioramenti dopo la quarta seduta.

MEDICINA ESTETICA

IL DOTTOR GIACOMO STEFANONI È SPECIALISTA DI MEDICINA ESTETICA.

COS'È.

L'insieme di procedure, trattamenti e pratiche non chirurgiche che migliorano l'aspetto di una parte del corpo, per motivi post-chirurgici, psicologici o più comunemente per semplice desiderio del paziente. Ad oggi comprende trattamenti iniettivi, procedure mini-invasive o ancora trattamenti basati su agenti fisici come laser, luce pulsata o ultrasuoni. Negli ultimi anni si è passati da pratiche radicali ed invasive a procedure più raffinate e delicate.

A COSA SERVE.

La domanda dei pazienti si sposta sempre più su trattamenti sicuri, mini-invasivi e di impatto finale non radicale, anzi sfumato e appena percettibile. È possibile intervenire su quasi tutti gli inestetismi e le lesioni della pelle: ad esempio peli, nei, cheratosi seborroiche, couperose, rinofima, macchie e pigmentazioni (inclusi i tatuaggi) possono essere rimossi sia sul corpo che sul viso. È possibile intervenire sulla maggior parte dei segni dell'invecchiamento del corpo e del viso: rughe, lassità cutanee, capillari dilatati... Questo grazie a tecnologie erogate con macchinari sempre più moderni e maneggevoli.

PER CHI È.

Per tutti coloro che vogliono modificare l'aspetto esteriore. La medicina estetica non può trasformarci in qualcosa di diverso da ciò che siamo: non ha la capacità di alterare profondamente il nostro aspetto (appannaggio invece della chirurgia), semmai esalta e migliora ciò che già appariamo, ci aiuta ad essere "al meglio di noi", cioè ad esprimere al massimo la bellezza che i nostri geni portano con sé e a viverla con serenità.

IL CONSIGLIO.

È bene operare piccoli cambiamenti distanziati nel tempo: specialmente quando si opera sul viso, modifiche anche piccole cambiano l'aspetto globale e agiscono sottilmente sulla nostra percezione di identità. I cambiamenti radicali nel viso, anche se oggettivamente migliorativi, possono creare problemi psicologici al paziente, che ha difficoltà ad identificarsi con il nuovo aspetto. La gradualità dei trattamenti permette inoltre di contenere e diluire i costi, e di adattare i trattamenti a necessità cambiate nel tempo.



AGOLIFTING

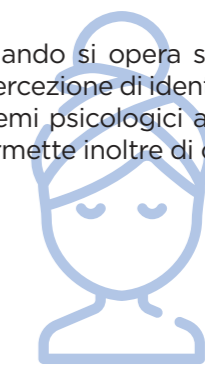
La Dottoressa Edy Paragone ci spiega l'agolifting per la bellezza del viso.

COS'È. Agolifting è una tecnica di ringiovanimento del viso mediante stimolazione con aghi molto sottili, del diametro anche inferiore al millimetro.

A COSA SERVE. Elimina lo stress, l'irritazione, la perdita di tono dei muscoli del viso, attraverso la neuromodulazione indotta dall'ago di agopuntura e l'infissione degli aghi nelle inserzioni tendino-cutanee dei muscoli "affettivi" del viso, i muscoli mimici. Stimola la produzione endogena di collagene a livello di derma e ipoderma. Incrementa la vascolarizzazione locale cutanea, dando luminosità al viso già dalla prima seduta. E rilassa tutto il corpo.

PER CHI È. Efficace e privo di effetti collaterali, è rivolto a tutti: la sua forza è non stravolgere in alcun modo la fisionomia del viso.

QUANTO DURA. Luminosità e tono si vedono sin dalla prima seduta, già dal quinto trattamento i risultati sono eccellenti. Più il viso è giovane, meno sedute sono necessarie: ma i risultati sono tangibili in tempi brevi anche per visi particolarmente segnati. Per un effetto ottimale sono consigliate 8-10 sedute a cadenza settimanale, con eventuali successivi richiami.



Pauro del dentista? Un respiro e via.

L'ANALGESIA SEDATIVA COSCIENTE È LA SOLUZIONE PER I PAZIENTI CHE SULLA POLTRONA PIÙ TEMUTA NON RIESCONO A STARE TRANQUILLI. UN MIX DI OSSIGENO E PROTOSSIDO DI AZOTO CHE ABBINA EFFETTO ANESTETICO E SENSAZIONE DI RELAX.

Se chiedete a un campione di persone qual è la cosa che fa più paura, in testa alla classifica dei drammi non letali c'è sempre il dentista. Tra realtà e suggestione, è uno stress notevole per piccoli e grandi. Né in molti casi l'anestesia basta: zittisce il male, non scaccia i fantasmi.

Una soluzione c'è: si chiama analgesia sedativa cosciente ed è una sorta di uovo di Colombo, perché abbina gli effetti rilassante e anestetico con la grande facilità pratica, e non richiede l'uso di farmaci.

Come funziona? Semplice: indossando una mascherina che attraverso il naso fa respirare al paziente un magico mix di ossigeno e protossido di azoto. Questo cocktail somministrato sotto forma di... aria profumata ha effetti sedativo (dà alla persona un senso di benessere generale) e antidolorifico (desensibilizza la zona orale, e in particolare le gengive), simile all'anestesia, ma lascia il paziente sveglio, vigile, presente.

L'analgesia sedativa cosciente è per tutti, ma è particolarmente indicata per alcuni: i bambini e i disabili non collaboranti, sui quali altrimenti sarebbe davvero difficile intervenire; i soggetti che, per condizioni di salute generali e patologie già presenti (ad esempio cardiopatie, diabete, epilessia, ipertensione), devono evitare gli shock emotivi. Non ha effetti collaterali e presenta pochissime controindicazioni. Esaurisce la sua azione in pochi minuti, si smaltisce con la normale respirazione e non lascia tracce nell'organismo: si può ripetere l'applicazione più volte, anche a breve distanza, senza rischi.

AVarese è lo studio Gallini a proporre questa opzione ai pazienti: così anche la seduta dal dentista può essere vissuta con il sorriso. Una questione di benessere, durante e dopo: perché la cura dei denti è fondamentale per la qualità della nostra vita, e se le fobie la impediscono è un danno doppio fatto a noi stessi.

STUDIO
GALLINI

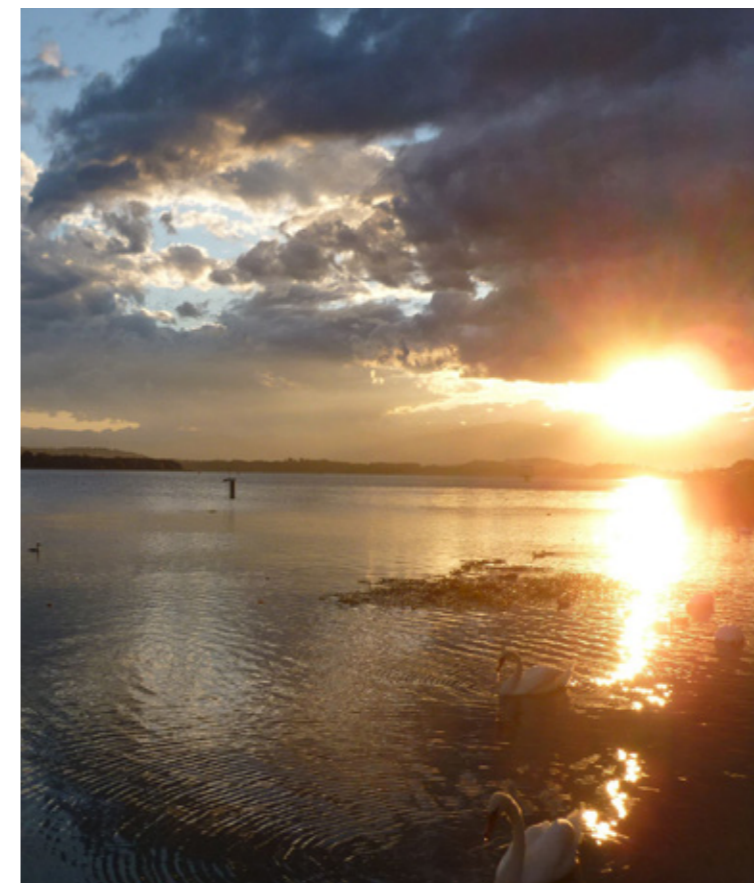
Via Manzoni, 22
c/o c.c. "Le Corti"
0332/285656



Lidi balneabili buone notizie.

ESTATE, TEMPO DI TUFFI. LAGO MAGGIORE ATTRATTIVA PRINCIPALE, MONATE NON TRADISCE. E LE ANALISI DICONO CHE ANCHE ALLA SCHIRANNA L'ACQUA MIGLIORA.

Lago di Varese balneabile entro il 2021: l'hanno detto Regione e sindaci dei centri rivieraschi in calce all'accordo quadro che dalla scorsa primavera ha dato nuovo slancio alla lotta all'inquinamento di lungo corso, con tanto di fondi pubblici per svariati milioni di euro. Promesse sentite più e più volte. La strada per il risanamento è tortuosa e in salita, ma la stagione estiva 2019 offre ottimi auspici: la novità, a suo modo epocale, è che in teoria dopo moltissimo tempo alla Schiranna si è invertita la tendenza. Lo dicono i campionamenti mensili, che hanno promosso la qualità dell'acqua al lido del parco Zanzi e della Canottieri, definita addirittura eccellente. L'ultima di una lunga serie di ordinanze di divieto è datata 2015: il passo avanti è storico.



Sul lago di Varese, però, quella del capoluogo è l'unica riva che può timidamente sorridere: per Gavirate e Biandronno il semaforo rimane rosso, benché le analisi periodiche accreditino le rispettive acque di lenti miglioramenti. Va meglio per gli altri laghi, tanto che questa estate si prospetta come la più positiva degli ultimi anni.

Il Portale Acque del Ministero dell'Ambiente, che pubblica gli esiti delle analisi periodiche, mostra il pollice alto sul Maggiore per i lidi di Luino, Castelvecchio, Porto Valtravaglia, Maccagno, Tronzano, Laveno (Ceresolo e Cerro), Arolo di Leggiuno, Ispra, Monvalle, Ranco, Angera e Lisanza di Sesto Calende; pollice verso solo per Brebbia. Si conferma in forma il lago di Monate: tuffi possibili a Travedona, Cadrezzate e Osmate. Il lago di Comabbio è off limits a Varano Borghi, Ternate (per motivi non legati alla qualità dell'acqua, che è

buona) e Mercurio, mentre è balneabile la spiaggia di Comabbio. Infine sul Ceresio bagno vietato a Porto Ceresio, disponibili Brusimpiano e Ponte Tresa.



GIOCA, SOGNA... CRESCI INSIEME A NOI !!

WWW.ACCADEMIAVARESE.IT

Febbre fantacalcio.

IL PALLONE VIRTUALE CONTAGIA ANCHE I TIFOSI PIÙ VERACI.

Il fantacalcio è l'unica cosa in grado di far passare in secondo piano il tifo calcistico. Concepito da un giornalista e dai suoi amici nel giugno 1988 in un bar di Milano, il gioco è diventato business - vari portali ci campano grazie a traffico e pubblicità - e ha contagiato irrimediabilmente gente di ogni genere, età, fede e condizione sociale. Tutt'altro che strano nel Paese dei commissari tecnici.

Il Fanta realizza tre sogni in uno: essere presidenti (ergo avere tanti soldi), direttori sportivi (spenderli a piacimento) e allenatori (scegliere chi gioca e come). Anche i segreti del successo sono tre: la semplicità (si ponderano i voti dei giornali con bonus e malus e il punteggio è fatto), la personalizzazione (ogni lega può decidere in autonomia le regole) e la democrazia (solo qui chi ha Quagliarella o Zapata può davvero battere chi ha Ronaldo).

Ci sono due scuole di pensiero: chi dice che il Fanta è soprattutto competenza, chi dice che è soprattutto fortuna. La verità, come sempre, sta nel giusto mix. La vita del fantacalcista doc non si ferma mai, nemmeno in estate, quando in vista dell'asta iniziale - evento clou e spartiacque della stagione - sotto l'ombrellone si studiano i colpi e le sorprese. Il Fantacalcio è un grande bar sport parallelo dove albergano ironia (a partire dai nomi delle squadre), arrabbiate (mezzo punto in più o in meno può cambiare tutto), vittorie e sconfitte che mettono alla prova amicizie, colleganze, parentele. Un mondo a parte, in cui fortune e sfighe vivono breve e florida vita propria. C'è chi afferma che in fondo il Fanta impedisce di vivere serenamente il calcio, perché aggiunge adrenalina non richiesta: in effetti la quotidianità del fantacalcista è intensa e lastricata di contrasti emotivi. Riassumibili nel dubbio definitivo: se il tuo fantabomber gioca contro la tua squadra del cuore (o viceversa) che fai, lo gufi o lo tifi?



Per informazioni e iscrizioni:
351.9896339
info@accademiavarese.it

**Vuoi toglierti gli occhiali
 e vedere chiaramente
 a tutte le distanze?**



Vieni a provare i benefici delle lenti a contatto multifocali!

**Ritaglia questo Voucher valido per una prova GRATUITA
 e portalo in negozio per fissare un appuntamento entro il 30 ottobre 2019.**

*per vedere
 bene da
 VICINO
 e da
 LONTANO*



Corso Aldo Moro, 11 (VARESE)
 Tel. 0332 286398

info@otticagiorgivarese.it - www.otticagiorgivarese.it



CORSI DI CUCINA 2019

Buongusto in cucina

Fino al 10 dicembre 2019 nei ristoranti Buongusto da **TIGROS** di Buguggiate, Busto Arsizio, Castellanza, Gerenzano e Solbiate Arno.



TECNICHE DI CUCINA



BBQ NUOVE TECNICHE DI COTTURA

BBQ SPECIALE PESCE

Mirko Vicenzi è il volto simbolo della Barbecue Academy di Agricola dal momento della sua fondazione. Nel 2015 partecipa al 1° campionato italiano di Barbecue con il team "No surrender" classificandosi quarto assoluto; agli europei di Brema supporta il bbq tricolore con ottimi piazzamenti in classifica all'interno del Pitbutcher Team. Nel 2019 sarà impegnato a far conoscere ai corsisti dell'Academy il mondo delle gare cercando di conquistare il titolo italiano.



Venerdì 5 luglio 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Venerdì 13 settembre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Buguggiate Via Verdi, 24

Mirko Vincenzi Pitmaster Agricola (home & garden) Varese (VA)

CUCINA GOURMET



VEGGY E VEGAN

LA NATURA NEL PIATTO

Cuoca consulente, insegnante e ricercatrice di Alta Cucina Vegana e Crudista, Daniela Cicioni, nel giugno del 2014 vince la prima edizione del Contest Internazionale di Cucina Vegana "The Vegetarian Chance" organizzato dallo Chef Pietro Leemann. Nel 2017 crea e mette in produzione il primo fermentato "non formaggio" che porta il suo nome, realizzato attraverso la fermentazione di mandorle e anacardi. Il suo lavoro è fare ricerca, consulenza e formazione perchè cucinare e mangiare sono atti di amore verso di noi e verso l'ambiente.



Martedì 17 settembre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Gerenzano Via Carducci, 21

Daniela Cicioni Como (CO)

CUCINA GOURMET



DOLCI DI NATURA

COME RENDERE LA FRUTTA UN DOLCE

Sulle sponde del lago di Varese e più precisamente sull'Isolino Virginia, in un'atmosfera accogliente e bucolica, prende vita il ristorante la Tana dell'Isolino. Il ristorante nasce dal desiderio di condivisione e convivialità e pone alla base della sua cucina l'idea che dallo studio delle materie prime, dall'analisi della forma, del profumo e del sapore, scaturisce il sapere che mira all'originalità del gusto.



Lunedì 7 ottobre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Solbiate Arno Via del Lavoro, 45

Chef Luigi Lanzani Tana dell'Isolino Isolino Virginia - Biandronno (VA)

TECNICHE DI CUCINA



PIZZA E PANE HOMEMADE

La Piedigrotta di Varese nasce nel 1974 quando il signor Gaetano Cioffi apriva il suo angolo di Costiera Amalfitana nel centro storico di Varese. Attraversando la soglia del suo locale si compie un viaggio di quasi mille chilometri. Fuori c'è Varese, dentro, la Costiera Amalfitana. Dal 2003 Antonello con la moglie Daniela prendono in mano l'attività e La Piedigrotta ha una nuova svolta a conferma che le contaminazioni sono un fattore di straordinario impulso e innovazione: sull'anima campana del locale infatti si innesta quella pugliese di Donna Daniela.



Lunedì 14 ottobre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Buguggiate Via Verdi, 24

Chef Antonello Cioffi La Piedigrotta - Varese (VA)

CUCINA GOURMET



Riconoscimenti: PIATTO MICHELIN

ZUPPE E MINISTRONI

IL GUSTO CHE SCALDA L'INVERNO

La Locanda Pozzetto è un'oasi sulle sponde del Lago Maggiore che offre ai propri clienti benessere e qualità attraverso i suoi piatti. All'interno di questa antica casa contadina, lo Chef Luigino Pavanello e Ileana Nassi gestiscono con passione il ristorante e la cucina, frutto dell'accurata ricerca delle materie prime del territorio unite alla sperimentazione e all'apertura al gusto internazionale. Un'occasione irripetibile per rilassarsi e assaporare piatti semplici e genuini.



Lunedì 28 ottobre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Solbiate Arno Via del Lavoro, 45

Chef Luigi Pavanello Locanda Pozzetto - Laveno Mombello (VA)

CUCINA GOURMET



SALSE

IL GIUSTO ACCOMPAGNAMENTO PER OGNI PIATTO

Se per lo Chef Alberto il ristorante è l'occasione per dare sfogo a tutta la sua fantasia, e per dare risalto alle migliori materie prime, per Roberto, il sommelier, è la realizzazione di un sogno. I Poeti del Gusto fa rivivere i piatti dei ricordi e i profumi dell'infanzia. Ecco quindi che una cena diventa un appuntamento, dove il cibo, il vino e la cultura nascono da un passato che è presente ed è futuro.



Mercoledì 6 novembre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Gerenzano Via Carducci, 21

Chef Alberto Emoli I Poeti del Gusto - Saronno (VA)

CUCINA GOURMET



CARNE DELLA TRADIZIONE

NELLA CUCINA LOMBARDA

Convinta della necessità di salvaguardare i sapori e le loro caratteristiche, la cucina de Il Passerotto 1890, esplora costantemente ricette tradizionali e materie prime di eccellenza. L'utilizzo di tecniche di cottura ricercate esaltano le qualità, mantenendo integri i valori nutrizionali e le specificità di ogni ingrediente.



Mercoledì 20 novembre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Gerenzano Via Carducci, 21

Chef Oriano Cachero Il Passerotto 1890 - Saronno (VA)

CUCINA GOURMET



MENU' DI NATALE

SPECIALITA' PER LE TUE FESTE

Nel verde del Parco Pineta, la Trattoria, nata negli anni settanta, oggi è un Ristorante dove la filosofia di cucina, legata al ritmo delle stagioni ed al rispetto delle materie prime, si evolve alla ricerca di nuovi ingredienti, di nuovi sapori o di profumi dimenticati, di nuove tecniche e sperimentazioni atte ad esaltare ciò che la natura ci offre al momento così da proporre ai suoi clienti una cucina buona, sana e di stagione.



Giovedì 28 novembre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Busto Arsizio Viale Pirandello, 9

Chef Vittorio Tarantola Tarantola - Appiano Gentile (CO)

CUCINA GOURMET



REGALI DA CUCINARE

DOLCI IDEE SOTTO L'ALBERO

Fabio Longhin, dopo tanti anni in laboratorio e "dietro le quinte" decide di uscire allo scoperto e portare la pasticceria di famiglia su un nuovo piano. Le parole d'ordine sono modernità e innovazione con la voglia di portare avanti le tradizioni e le ricette di sempre. Uno sguardo al futuro con grande rispetto per il passato, da cui la pasticceria ha origine.



Martedì 10 dicembre 2019 dalle 17.00 alle 19.00

Buongusto di Castellanza Via Bettinelli, 10

Chef Pâtissier Fabio Longhin Pasticceria Chiara - Olgiate Olona (VA)

CORSI DI CUCINA TIGROS 2019

I corsi sono gratuiti. Puoi pre-iscriverti a un corso con **TIGROS CARD**. Il numero di posti è limitato. Pre-iscrizioni e regolamento completo su **WWW.TIGROS.IT** o numero verde **800 905033**. Senza iscrizione è possibile assistere ai corsi dall'esterno del ristorante. Iscriviti alla newsletter **TIGROS** per ricevere le ricette degli chef dopo ogni corso.



Musica, cibo, sport: festa al Poggio.

DOMENICA 7 LUGLIO IL THIS IS SUMMER FESTIVAL RIUNISCE A BORDO PISCINA I MIGLIORI INTERPRETI DEL DJING EUROPEO. IL CONTRIBUTO DEL BECCARIA A UNO DEGLI EVENTI CLOU DELL'ESTATE.

Giunto alla terza edizione, il This Is Summer Festival di Luvinata si è già ritagliato un ruolo di tutto rispetto nel panorama dell'estate varesina. Nato e cresciuto al Poggio, area di svago avvolta dai boschi del Parco Campo dei Fiori, l'evento è in programma domenica 7 luglio, dal mattino a sera inoltrata (ingresso 15 euro con drink dalle 10 alle 19, dopo scende a 12 euro).

Il piatto forte è la musica: continua, di qualità, internazionale. Alla consolle si alternano artisti e dj nostrani e stranieri, in una sessione-fiume per far ballare tutti e accompagnare le chiacchiere a bordo piscina. Poi ci sono buon cibo, birra a volontà, uno spazio espositivo per artigiani e i tornei sportivi di joga bonito (calcetto) e garden volley. Proprio a margine

di queste attività si innesta il contributo del Centro Polispecialistico Beccaria, che mette a disposizione degli atleti un servizio di massofisioterapia, utile per prevenire infortuni e recuperare gli sforzi in maniera piacevole e professionale. «Il festival nacque nel 2017 - dice l'organizzatore, Marco Dassi di Soundarts - con l'intento di creare un evento che mettesse in relazione musica, sport, cibo, esposizioni e divertimento in piscina. La prima edizione ebbe un'ottima affluenza, un migliaio di persone: l'inaspettato riscontro proseguì nei mesi successivi e sfociò nel raddoppio delle presenze per l'edizione 2018. Quest'anno vogliamo alzare ancora l'asticella».

Il menu musica-sport-cibo è diffuso e per definizione valido, ma non spiega da solo il successo. «Il mix è indubbiamente di forte impatto, il modo in cui lo abbiamo proposto si è dimostrato vincente - continua

Dassi - Come gruppo allestiamo diverse tipologie di eventi, sempre dominati dalla musica. Abbiamo instaurato ottimi rapporti con agenzie italiane ed estere che ci hanno permesso di osare, portando a Varese nomi che altrimenti mai sarebbero passati da qui. Più di 130 artisti di fama mondiale si sono esibiti con noi, in più abbiamo dei dj resident varesini che danno ancora più valore alle nostre proposte». C'è anche spazio per la pubblicità progresso: «Siamo molto attenti al sociale e alla natura: quest'anno introdurremo delle installazioni nel palco utilizzando materiali naturali e di riciclo». Che pubblico segue questo tipo di eventi? «Davvero molto vario: si va dai diciottenni - i minorenni non possono partecipare - ai 35-40enni. I requisiti sono semplici: voglia di divertirsi, rispetto degli altri e... carica infinita».



In volo con un drone per gioco o per lavoro.

La tecnologia, si sa, fa passi da gigante in tempi rapidissimi. Uno degli ultimi ritrovati sta evolvendo da moda e status symbol per pochi ad accessorio per molti. Stiamo parlando dei droni, nati come velivoli militari senza pilota - il loro uso è ormai sistematico in tutte le operazioni belliche nel mondo, per controllare da remoto territori e avversari - e col tempo passati anche a finalità ludiche e civili.

Lo step che ne consente l'utilizzo su vasta scala privata è arrivato recentemente, con l'atterraggio sul mercato dei piccoli e leggerissimi droni di nuova generazione, una sorta di rivisitazione supertecnologica degli aerei radiocomandati che furono: inizialmente venduti di fatto come giocattoli, hanno via via trovato vasto impiego in numerose attività commerciali e imprenditoriali. Un salto di qualità dovuto alla capacità di eseguire in volo una sterminata gamma di operazioni: per esempio raccolta di immagini e video ad alta definizione, misurazioni, campionamenti. Servono tra l'altro al cinema, alla tv, alla fotografia, all'agricoltura, alla scienza, alla meteorologia, alle forze dell'ordine, alle costruzioni. Persino gli specialisti della fotografia nuziale propongono nel listino agli sposi la possibilità di girare un video col drone. Il crescente uso professionale ha ritagliato nicchie di mercato sempre più interessanti: il panorama globale è dominato dai cinesi davanti ad americani e francesi, ma le grandi case informatiche, da Apple in giù, stanno ormai integrando i droni nei loro sistemi proposti al grande pubblico. La maggior parte di questi dispositivi si può gestire addirittura con lo smartphone, attraverso app dedicate.

I costi dipendono dal livello tecnologico: si possono spendere da poche decine a migliaia di euro. I modelli base giocattolo, meno performanti per velocità, autonomia (una manciata di minuti di volo), accessori e capacità operative, partono dai 30 euro. I droni amatoriali, ma già con optional evoluti a cominciare dalle richiestissime fotocamere ad alta definizione, vanno dai 50 ai 300-400 euro. Al di sopra di questa cifra si inizia a parlare di macchine professionali, con prestazioni di qualità sempre più alta, fino all'UltraHD 4K.

Pilotarli non è difficile, ma se il peso supera i 300 grammi o a bordo ci sono apparecchiature audiovisive o sistemi computerizzati non si può più parlare di aeromodellismo tout court, perciò è necessario il patentino apposito. Anche in caso di giocattoli durante il volo vanno seguite le regole Enac, e i droni vanno registrati e assicurati, perché un incidente è sempre possibile e purtroppo può causare danni seri a cose e persone.

Meno tempo, meno stress.

SCOPRI I SERVIZI ONLINE

del Centro Polispecialistico Beccaria.

SHOP ONLINE

Lo spazio dove puoi trovare e acquistare tutti i pacchetti in promozione.



RITIRO ESITI ONLINE

Per visionare comodamente da casa tua gli esiti delle analisi di laboratorio.



PRENOTAZIONE ONLINE

Scegli la specializzazione e il medico, scegli la data fra quelle proposte, e lascia i tuoi dati.



www.centrobeccaria.it



Sistema Sanitario  Regione Lombardia

Direttore Sanitario: Dott. Pietro Pucci

Struttura accreditata ASL n. 255 con D.R. 49084 del 17.03.2000
Sistema di gestione della qualità EN ISO 9001:2015

Via Marrone 2, angolo Via Corridoni - 21100 Varese - M. info@centrobeccaria.it www.centrobeccaria.it