

GENERAZIONE  
OVER60



Inquietamente Pensante  
N 9

# Settembre 2022



*"Autunno". Giuseppe Arcimboldo (1573)*

Testata giornalistica registrata  
presso il Tribunale di Milano: n°258 del  
17/10/2018 **ANNO 4, n.9**

# Le rubriche

## EDITORIALE

“Amoglianimali”

Bellezza

Da leggere (o rileggere)

Da vedere/ascoltare

Di tutto e niente

Il desco dei Gourmet

Il personaggio

Il tempo della Grande Mela

Comandacoloro

Incursioni

In forma

In movimento

Lavori in corso

Primo piano

Salute

Scienza

Sessualità

Stile Over

Volontariato & Associazioni

# Generazione Over 60

## DIRETTORE RESPONSABILE

Minnie Luongo

## I NOSTRI COLLABORATORI

Marco Rossi

Alessandro Littara

Antonino Di Pietro

Mauro Cervia

Andrea Tomasini

Paola Emilia Cicerone

Flavia Caroppo

Marco Vittorio Ranzoni

Giovanni Paolo Magistri

Maria Teresa Ruta

## DISEGNI DI

Attilio Ortolani

**Sito web:** <https://generazioneover60.com/>

**Email:** [generazioneover60@gmail.com](mailto:generazioneover60@gmail.com)

**Issuu:** <https://issuu.com/generazioneover60>

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

**Youtube:** <https://www.youtube.com/channel/generazioneover60>

# Generazione Over 60



Foto Chiara Svilpo

## MINNIE LUONGO DIRETTORE RESPONSABILE

Classe 1951, laureata in Lettere moderne e giornalista scientifica, mi sono sempre occupata di medicina e salute preferibilmente coniugate col mondo del sociale. Collaboratrice ininterrotta del Corriere della Sera dal 1986 fino al 2016, ho introdotto sulle pagine del Corsera il Terzo settore, facendo conoscere le principali Associazioni di pazienti. Ho pubblicato più libri: il primo- "Pronto Help! Le pagine gialle della salute"- nel 1996 (FrancoAngeli ed.) con la prefazione di Rita Levi Montalcini e Fernando Aiuti. A questo ne sono seguiti diversi come coautrice tra cui "Vivere con il glaucoma"; "Sesso Sos, per amare informati"; "Intervista col disabile" (presentazione di Candido Cannavò e illustrazioni di Emilio Giannelli).

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

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

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

# Chi siamo



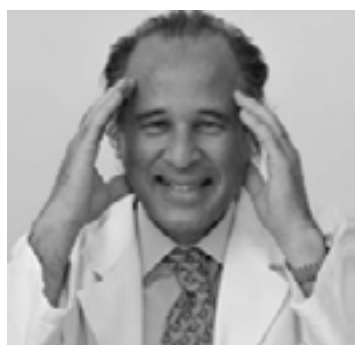
## **DOTTOR MARCO ROSSI** SESSUOLOGO E PSICHIATRA

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



## **DOTTOR ALESSANDRO LITTARA** ANDROLOGO E CHIRURGO

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



## **PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO** DERMATOLOGO PLASTICO

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



## **DOTTOR MAURO CERVIA** MEDICO VETERINARIO

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



## **ANDREA TOMASINI** GIORNALISTA SCIENTIFICO

giornalista scientifico, dopo aver girovagato per il mondo inseguendo storie di virus e di persone, oscilla tra Roma e Spoleto, collaborando con quelle biblioteche e quei musei che gli permettono di realizzare qualche sogno. Lettore quasi onnivoro, sommelier, ama cucinare. Collezione corrispondenze-carteggi che nel corso del tempo realizzano un dialogo a distanza, diluendo nella Storia le storie, in quanto "è molto curioso degli altri".

# Chi siamo



## **PAOLA EMILIA CICERONE** GIORNALISTA SCIENTIFICA

classe 1957, medico mancato per pigrizia e giornalista per curiosità, ha scoperto che adora ascoltare e raccontare storie. Nel tempo libero, quando non guarda serie mediche su una vecchia televisione a tubo catodico, pratica Tai Chi Chuan e meditazione.

Per Generazione Over 60, ha scelto di collezionare ricordi e riflessioni in Stile Over.



## **FLAVIA CAROPPO** GIORNALISTA E AMBASCIATRICE DELLA CUCINA ITALIANA A NEW YORK

Barese per nascita, milanese per professione e NewYorkese per adozione. Ha lavorato in TV (Studio Aperto, Italia 1), sulla carta stampata (Newton e Wired) e in radio (Numbers e Radio24). Ambasciatrice della cultura gastronomica italiana a New York, ha creato Dinner@Zia Flavia: cene gourmet, ricordi familiari, cultura e lezioni di vera cucina italiana. Tra i suoi ospiti ha avuto i cantanti Sting, Bruce Springsteen e Blondie



## **MARCO VITTORIO RANZONI** GIORNALISTA

Milanese DOC, classe 1957, una laurea in Agraria nel cassetto. Per 35 anni nell'industria farmaceutica: vendite, marketing e infine comunicazione e ufficio stampa. Giornalista pubblicitario, fumatore di Toscano e motociclista della domenica e -da quando è in pensione- anche del lunedì. Guidava una Citroen 2CV gialla molto prima di James Bond.



**COMANDACOLORE** è uno Studio di Progettazione Architettonica e Interior Design nato dalla passione per il colore e la luce ad opera delle fondatrici Antonella Catarsini e Roberta D'Amico. Il concept di COMANDACOLORE è incentrato sul tema dell'abitare contemporaneo che richiede forme e linguaggi mirati a nuove e più versatili possibilità di uso degli spazi, tenendo sempre in considerazione la caratteristica sia funzionale che emozionale degli stessi.



## **MONICA SANSONE** VIDEOMAKER

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

# Sommario

-10-

## Generazione F

L'autunno porta con sé meno parole e più pensieri  
*Editoriale di Minnie Luongo*

-13-

## Foto d'autore

Quel che resta dell'estate  
*di Francesco Bellesia*

-15-

## Salute

Psicoterapia e Biblioterapia. L'inedito viaggio dentro se stessi  
*Di Rosa Mininno*

-18-

## Bellezza

Con il cambio di stagione la pelle richiede integratori di vitamine  
*Professor Antonino Di Pietro*

22-

## Sessualità

Crisi di coppia in autunno  
*Dottor Marco Rossi*

GENERAZIONE OVER60

-8-



# Sommario

-25-

## Stile Over

Le previsioni del tempo all'epoca del colonnello Bernacca  
*di Paola Emilia Cicerone*

-29-

## Da leggere (o rileggere)

Ultimo bagno, primi maglioni  
*Di Amelia Belloni Sonzogni*

-33-

## In movimento

Settembre: tempo di castagne e funghi in Val Muggiasca  
*Gli Erranti*

-37-

## SCIENZA

Intestino e probiotici  
*dalla Redazione*

GENERAZIONE OVER60

-9-

# Generazione F

L'AUTUNNO PORTA CON SÉ MENO PAROLE E PIÙ PENSIERI  
**EDITORIALE**



La famosa poesia di Giuseppe Ungaretti (1888- 1970) intitolata *Soldati*, come tutte quelle dell'emozionante opera cui appartengono, traggono ispirazione dall'esperienza vissuta dal poeta nel corso del primo conflitto mondiale. Raccolta costituita da una specie di diario poetico in versi, scritti fra il 1914 ed il 1919.

Ai noi giornalisti, fra le prime cose che insegnano c'è: "Scrivete e poi togliete tutto ciò che non è necessario alla comprensione del testo". Il grande Ungaretti, con questa poesia conferma come anche nel suo ambito ciò sia possibile. E lo fa con una potenza estrema: non c'è un solo termine di troppo.

**Si sta come**

**d'autunno**

**sugli alberi**

**le foglie**

Questa poesia è stata scritta quasi alla fine della guerra: è brevissima e interamente basata su una similitudine. Dice che noi tutti siamo come le foglie che stanno sugli alberi in autunno. La vita è fragile e precaria come le foglie in autunno.

# Generazione F

**Rivoluzione metrica di Ungaretti:** una serie di enjambement (se fosse stata su due versi sarebbero stati dei versi settenari). La rivoluzione metrica consiste nelle parole chiave che accentuano il valore delle parole stesse, nell'andare a capo che crea delle cesure e delle pause. Un metodo che funge da malinconica riflessione e che emerge piano piano dall'animo del poeta. Troviamo, anche qui, che il titolo è parte integrante della poesia (in caso contrario non potremmo capire il senso della poesia stessa). Essa è costruita tutta su una similitudine tra una forma impersonale "si sta", riferita ovviamente ai soldati che implica anche l'inclusione del poeta, e "le foglie" degli alberi in autunno. Cadiamo come le foglie dagli alberi d'autunno noi soldati, fermati da una scheggia, da un proiettile. **Il tema è quello della precarietà fisica e psicologica dei soldati costretti al fronte, di chi è appeso ad un filo tra la vita e la morte. Precarietà e fragilità dell'uomo di fronte al suo destino.**

*«La poesia è poesia quando porta in sé un segreto» (Giuseppe Ungaretti)*



Giuseppe Ungaretti è stato uno dei principali poeti della letteratura italiana del XX secolo. Inizialmente influenzato dal simbolismo francese, la sua poesia fu caratterizzata nei primi tempi da componimenti brevissimi, costituiti da poche parole essenziali e da analogie a volte ardite, compresi principalmente nella raccolta "L'allegria" (1916); passò poi a lavori più complessi e articolati dal contenuto concettualmente difficile. Una terza fase della sua evoluzione poetica, segnata dal dolore per la perdita prematura del figlio, ha compreso opere meditative dall'intensa riflessione sul destino umano. Negli ultimi anni le sue poesie furono specchio della saggezza, ma anche del distacco e della tristezza dell'età avanzata. È stato inoltre considerato da alcuni critici come anticipatore dell'ermetismo.

# Generazione F



Mimmo Leofo

# Foto d'autore

Quel che resta dell'estate



*Quel che resta della cena (Francesco Bellesia, 2022)*

Anche lo scatto su Facebook, se realizzato da un autentico fotografo, può risultare magnetico. Questo di Francesco Bellesia dà il via come meglio non si potrebbe al numero del magazine dedicato all'estate appena terminata.

# Foto d'autore



## FRANCESCO BELLESIA

Sono nato ad Asti il 19 febbraio del 1950 ma da sempre vivo e lavoro a Milano. Dopo gli studi presso il liceo Artistico Beato Angelico ho iniziato a lavorare presso lo studio di mio padre Bruno, pubblicitario e pittore. Dopo qualche anno ho cominciato ad interessarmi di fotografia, che da quel momento è diventata la professione e la passione della mia vita.

Ho lavorato per la pubblicità e l'editoria ma contemporaneamente la mia attenzione si è concentrata sulla fotografia di ricerca, libera da vincoli e condizionamenti, quel genere di espressione artistica che oggi ha trovato la sua collocazione naturale nella fotografia denominata FineArt.

Un percorso parallelo che mi ha consentito di crescere e di sviluppare il mio lavoro, una sorta di vasi comunicanti che si sono alimentati tra di loro. Molte sono state le mostre allestite in questi anni e molte le manifestazioni alle quali ho partecipato con premi e riconoscimenti.

Continuo il mio percorso sempre con entusiasmo e determinazione... lascio comunque parlare le immagini presenti sul mio sito.

# Salute

## PSICOTERAPIA E BIBLIOTERAPIA. L' INEDITO VIAGGIO DENTRO SE STESSI

L'autunno è un periodo particolare per riflettere: per tutti un importante momento di introspezione

*Di Rosa Mininno – psicoterapeuta, ambasciatrice della lettura per il centro del libro MiC (Ministero della Cultura), e presidente della Scuola Italiana di Biblioterapia*

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



**“Siamo anime colme d’ignoto”.** Parole scritte con una bella grafia sul muro di una casa nella mia città. E’ lì da anni. Nessuno cancella quel pensiero poetico perché piace, non imbratta il muro, ma arricchisce il muro, la città e chi passando legge e scatta una foto come ho fatto io. E pensa...

Noi siamo storie, la nostra storia: passata, presente e in fieri. Che cosa cerchiamo in noi? Certezze? Serenità? Amore? Emozioni? Idee? Soluzioni ai nostri problemi? Radici? Speranze? Tutto questo e tanto altro.

La narrazione di se stessi, della propria vita è fondante in psicoterapia. Potrei raccontarvi mille storie di vita, trasversali a tutte le età, di uomini, di donne, di bambini, adolescenti, giovani, adulti, anziani che ho incontrato in tanti anni di lavoro psicoterapeutico. Mille storie diverse, ma tutte con un comun denominatore: la **sofferenza psichica**. E’ da questa che si vuole uscire, dal tunnel della sofferenza, più intensa spesso di quella fisica, più lacerante, più disperante di quella fisica anche quando si ha un corpo bello e perfetto, sano.

Cos’è allora la psicoterapia? Una cura particolare che vede la narrazione della propria storia, l’ascolto, l’elaborazione di pensieri, di emozioni, di azioni, di vissuti, di ricordi, la ricerca come elementi essenziali del suo essere e svolgersi. **Un viaggio, il viaggio ine-**

# Salute

**dito dentro se stessi.**

**Immergersi nella propria storia è proprio come intraprendere un viaggio in uno spazio interiore in cui i vuoti e i pieni s'incontrano lungo il percorso, vi si entra e vi si esce, si riempiono e si svuotano, si correlano, si sovrappongono, si susseguono.** L'unica mappa da seguire è quella mentale che cambia continuamente a seconda di ciò che emerge in superficie, dall'inconscio alla coscienza, dall'ignoto alla consapevolezza, prima tappa di questo inedito viaggio dentro se stessi.

Un viaggio che si snoda tra percorsi tracciati ed altri da aprire, scale da salire e altre da scendere, tunnel da attraversare, mari, scogli, spiagge, monti, pianure, laghi, fiumi, colline, paesaggi, climi sereni e tempestosi, venti e pioggia e neve, ghiacciai, burroni, architetture interiori che cambiano, che ci hanno cambiato e che ci cambiano.

Atri mondi sono entrati dentro di noi, altre storie hanno contribuito a costruire la nostra storia. Basta pensare a come eravamo da bambini, ai nostri genitori, ai nostri nonni, ai nostri insegnanti, ai nostri compagni di scuola, ai nostri amici, ai luoghi in cui abbiamo vissuto.

**Ma il viaggio della psicoterapia si svolge anche nei sogni, anche nei comportamenti, nelle relazioni, soprattutto con la nostra famiglia, e con gli altri. Un viaggio complesso, non lineare che dal nostro mondo personale ci porta ad altri mondi, quelli degli altri con i quali interagiamo ed anche con quelli che non conosciamo perché appartenenti ad altre culture, passate e presenti.**

Miti, leggende di tutti i popoli, fin dai tempi antichi, hanno cercato di trovare spiegazioni alla vita, alla nostra esistenza, alla Natura, alle stelle, alle tempeste e al sole, alla pioggia e al vento, ai terremoti, alle alluvioni e su tutte le paure, le speranze, i desideri degli uomini e delle donne sono nate narrazioni diverse, ma tutte cercando di capire e spiegare la vita nella sua complessità e nella sua interezza. **E spesso il viaggio è stato indicato come metafora della vita.**

Per questo, come ha scritto Jung, nelle diverse narrazioni personali e collettive delle culture e delle religioni dei popoli della Terra si rintracciano temi comuni, rappresentazioni mentali comuni che Jung definisce archetipi: gli archetipi della Grande Madre, dell'Anima e dell'Animus, del Fanciullo, dell'Eroe, del Vecchio Saggio, della Persona, dell'Ombra, del Sé, ad esempio.

**Io come tanti altri psicoterapeuti nel mondo accompagniamo i nostri pazienti in questo inedito viaggio dentro se stessi con tecniche e strumenti diversi per aiutarli a guarire dalla loro sofferenza. La Biblioterapia è una di queste tecniche e il libro è uno strumento utilissimo con letture scelte e guidate. Si tratta di percorsi di lettura modellati sul paziente e sul disagio che lo affligge.**

E a proposito di viaggio alcune indicazioni possono essere utili a tutti. Vi invito a leggere o a rileggere ad esempio *Le Argonautiche*, il poema di Apollonio Rodio, *La Divina Commedia* di Dante Alighieri, *L'Odissea* (il poema di Omero), *L'Orlando Innamorato* di Matteo Maria Boiardo, *L'Eneide* di Virgilio, *Viaggio in Italia* di



# Salute

Goethe, *On the road* di Kerouac, *I diari della motocicletta* di Che Guevara, *Alla ricerca del tempo perduto* di Proust, ma anche *I viaggi di Gulliver* di Swift, *Viaggio al Centro della Terra* di Verne, *Il giro del mondo in 80 giorni* di Verne, *Alice nel paese delle meraviglie* di Carroll, *Ventimila leghe sotto i mari* di Verne, *Harry Potter* di Rowling.



*L'Hogwart Express ripercorre tutte le tappe che Harry Potter ha vissuto grazie alla penna di J.K. Rowling*

Viaggi avventurosi in cui i protagonisti affrontano ogni sorta di ambienti e pericoli, bellezza e bruttezza, mostri e amicizie, paesaggi e genti, miti. Si tratta di personaggi reali e personaggi di fantasia, luoghi reali e luoghi di fantasia. Tutti concorrono ad aiutare ad esplorare il nostro mondo interiore, la parte in luce e quella in ombra. Ma ci sono tanti altri libri che possono esserci di aiuto.

Un libro è un buon compagno di viaggio nel percorso di tutta la vita. Lo stesso libro può essere letto in momenti diversi della nostra vita e nuovi insights; nuove ideazioni possono nascere ed aiutarci a capire un po' di più di noi e della nostra vita.

# Bellezza

## CON IL CAMBIO DI STAGIONE LA PELLE RICHIEDE INTEGRATORI DI VITAMINE

Dopo l'estate c'è bisogno di più vitamine. Vediamo perché e, soprattutto, quali scegliere

*Professor Antonino Di Pietro – dermatologo plastico*

<http://www.dermoclinico.com>



Con il cambio di stagione, l'arrivo dell'autunno e i primi freddi, la pelle ha bisogno di un aiuto in più. **Gli integratori di vitamine per la pelle sono un ottimo alleato per mantenere la bellezza dell'epidermide e prevenire pelle secca e spenta.** La ripresa delle routine quotidiane, l'ambiente cittadino frenetico e i livelli di smog che aumentano, possono causare irritazioni e dermatiti che è possibile evitare grazie a piccoli gesti quotidiani.

# Bellezza

## L'effetto delle vitamine sulla pelle

“Mangia tanta frutta e verdura!”: chi non si è mai sentito dire questa frase almeno una volta nella vita? È forse una delle raccomandazioni più antiche e diffuse, trasmessa di generazione in generazione. Questa ottima abitudine è infatti fondamentale per la pelle e per assumere vitamine e sali minerali che fanno bene all'organismo. Le vitamine svolgono, infatti, una preziosa azione **antiossidante** che si traduce in una pelle più giovane e luminosa. **Le vitamine per la pelle aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi, molecole responsabili dello stress ossidativo, un processo cellulare che può favorire l'invecchiamento.**

## Perché le vitamine vanno assunte in autunno?



L'estate lascia in eredità una pelle più affaticata, meno elastica e che si secca velocemente; complici di questi inestetismi sono i raggi solari, il sale e la beauty routine che non viene osservata così accuratamente quando si è in viaggio. **In autunno il problema si ripropone con l'aggressione di nuovi agenti esterni come smog e temperature in discesa che possono cambiare da un giorno all'altro.** Ecco perché è consigliato assumere **vitamine per la pelle del viso**, che è la parte del corpo più esposta a questi fattori ambientali. Inoltre, se in autunno si comincia un trattamento con **integratori di vitamine** per la pelle, si riesce a preparare il tessuto cutaneo all'inverno.

## Di quante e quali vitamine ha bisogno la pelle con il cambio di stagione?

**A, B, C ed E:** sono queste le **vitamine per la pelle in autunno**. Per integrarle basta selezionare frutta e verdura di stagione ricche di queste preziose sostanze. Ecco perchè il suggerimento è quello di consumare frutta

# Bellezza

e verdura crude o al massimo cotte al vapore o bollite, per conservare percentuali più alte di vitamine e sali minerali. La vitamina C la si trova negli agrumi, ma anche nei frutti rossi (sebbene in autunno comincino a non essere più disponibili a causa delle temperature più rigide). L'autunno porta con sé la raccolta di noci e nocciole, ricche di vitamina E, che aiuta la pelle a mantenersi idratata. Esistono poi **vitamine per la pelle consigliate in menopausa**, in particolare la vitamina A, contenuta in verdure come zucca, spinaci e verze.

**E gli integratori di vitamine: come sceglierli?**



**Gli integratori vanno scelti in base alle proprie esigenze cutanee e dermatologiche.** I migliori contengono sicuramente vitamine del gruppo B, in particolare la **biotina**, vitamina essenziale che il corpo non produce autonomamente e che deve essere introdotta con integratori alimentari o iniezioni di vitamine per la pelle. Ecco comunque una piccola guida a cui affidarsi per scegliere l'integratore giusto:

*Scegli un **integratore con vitamina B** se la tua pelle non ha particolari necessità, ma vuoi garantirle un'azione fortificante e preventiva di rossori e irritazioni tipiche dell'autunno. Le vitamine del gruppo B contribuiscono infatti a mantenere il normale trofismo cutaneo, aiutando la pelle ad essere più turgida ed elastica.*

*Scegli un **integratore con vitamina D3**: se sei una sportiva o se con l'autunno hai ripreso l'attività fisica. La vitamina D3 è utile per mantenere benessere di muscoli e ossa. Utile anche per sostenere la pelle e prevenire i cedimenti cutanei.*

# Bellezza

Scegli un **integratore di vitamina C** se desideri ottenere un'azione principalmente illuminante e favorire il microcircolo. Questa vitamina è particolarmente indicata anche se soffri di [couperose](#).

Scegli un **integratore di vitamina E** se soffri di **pele particolarmente secca**: la vitamina E ha un'azione idratante, protegge la pelle dall'attacco dei radicali liberi e aiuta la pelle nelle sue funzioni di barriera e riparazione.

Oltre all'azione sistemica di un trattamento con vitamine, l'ideale è accompagnare la pelle anche a livello topico con **dermocosmetici rigeneranti** come quelli con Fospidina, ma anche con trattamenti mirati e specifici consigliati dal dermatologo. Picotage, peeling, ma anche trattamenti laser sono perfetti per accompagnare la cute e rivitalizzarla in autunno. Queste particolari terapie sono poco invasive e puntano a migliorare e rivitalizzare la cute, soprattutto senza modificarne i connotati.



# Sessualità

## CRISI DI COPPIA IN AUTUNNO

Nel sito del nostro sessuologo di riferimento è ben spiegato che cosa può succedere al cambio di stagione con l'arrivo dell'”Autumn Blues”

*DOTTOR MARCO ROSSI – sessuologo e psichiatra*

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



**Viene chiamato romanticamente Autumn Blues, ma in termini tecnici si dice SAD (seasonal affective disorder) ed è una forma di depressione collegata al cambio di stagione.** Le persone che ne sono affette ne sperimentano tutti gli anni i sintomi all'inizio dell'*autunno*, che proseguono poi per tutti i mesi invernali. I sintomi della SAD svaniscono con l'arrivo della primavera e ricompaiono al successivo cambio di stagione. I Paesi del nord Europa sono i più colpiti: ad esserne interessata è una persona su sei.

# Sessualità

Questi i più frequenti sintomi della SAD:

mancanza di stimoli, ritiro in casa, lontano dal freddo e dalla società frenetica, perdita di energie, tristezza, nostalgia, rimpianti e rimorsi, cattivo umore e irritabilità, **calo del desiderio sessuale** diminuzione degli interessi in genere, scarsa concentrazione e tendenza a rimandare gli impegni, sonno disturbato, *fame nervosa*.

## Le basi biochimiche della SAD

Uno studio presentato al Congresso dello European College of Neuropsychopharmacology (ECNP) a Berlino qualche anno fa dimostra che chi ne è affetto presenterebbe alterazioni stagionali nella regolazione della serotonina (5-HT), un neurotrasmettitore che ha una grande influenza sul tono dell'*umore*. I ricercatori danesi, che hanno studiato 11 pazienti con SAD e 23 individui sani, hanno scoperto che nei soggetti con SAD i livelli di SERT (Striatal Serotonin Transporter) sono più elevati nei mesi invernali. Maggiori sono i livelli di SERT, più "legata" è la serotonina, minore è il suo effetto biologico.

*"Riteniamo di aver scoperto – afferma Brenda Mc Mahon, primo autore dello studio – il meccanismo attraverso il quale il cervello adatta i livelli di serotonina al cambio di stagione. Il SERT riconduce la serotonina all'interno dei neuroni, dove non è attiva; quindi, maggiori sono i livelli di SERT, meno attiva è la serotonina. La luce del sole mantiene questo meccanismo settato verso il basso; ma quando le notti diventano più lunghe e il buio prende il sopravvento sulla luce del sole, i livelli di SERT aumentano e questo provoca una riduzione dei livelli di serotonina "attiva". È quanto si verifica appunto nei soggetti affetti da SAD."*

## SAD e coppia

**A livello di coppia, se un partner soffre di SAD, ci sono due certezze: una negativa e una positiva: che la SAD ogni anno arriva e che ogni anno sparisce.** Una volta capito ciò che accade, non si tratta altro che di accettarlo o meno, e non lasciarsi *cogliere impreparati*. Non è una scelta della persona (come non lo è l'allergia primaverile), ma un modo di funzionare a livello cerebrale. Pertanto, come ci comportiamo con qualsiasi altra caratteristica personale, così possiamo affrontare la SAD. **Se una coppia è pronta e c'è una buona relazione, la SAD verrà affrontata come uno dei mali della stagione fredda e ci si prepara al suo arrivo, anche sdrammatizzando.** La consapevolezza che andrà via porta a sopportare meglio il *disagio* perché non viene percepito come "per sempre". **Sostegni naturali per passare meglio la SAD sono l'iperico, il ginseng, l'eleuterococco, la schisandra e la rodiola, che aiutano a reagire alla diminuzione della luce.**

**Il calo ormonale del testosterone che interviene in autunno fa calare il desiderio sessuale, ma può essere ben compensato con l'aumento della tenerezza e del romanticismo,** stimolati dai primi freddi autunnali e dalla piovgerellina che fanno venir voglia di stare abbracciati sotto le lenzuola.

# Sessualità



Se invece la SAD viene vissuta all'interno della vita di coppia come una spada di Damocle, come una "colpa" di cui ogni anno si macchia il partner che ne è affetto, a lungo andare la coppia può andare in *stato di sofferenza* e covare rancore e rabbia verso questa situazione, tanto da rendere i mesi autunnali un vero inferno per entrambi. Nei casi estremi sarebbe *meglio lasciarsi* per non perpetrare annualmente il disagio, o –meglio- cominciare a prendere consapevolezza della condizione ed attivarsi per un cambiamento.



*GettyImages*



# Stile Over

## LE PREVISIONI DEL TEMPO ALL'EPOCA DEL COLONNELLO BERNACCA

Attenzione a non chiedere troppo a una scienza complessa come la meteorologia, nonostante gli strumenti sofisticati di cui oggi disponiamo

*Di Paola Emilia Cicerone – giornalista scientifica*



**Edmondo Bernacca (1914- 1993)**

**Che tempo farà? Per noi Over, cresciuti con il colonnello Bernacca, l'idea stessa di previsioni del tempo era associata alla voce pacata con cui il capostipite dei meteorologi televisivi ci spiegava che tempo avremmo dovuto aspettarci e perché, aiutandoci a comprendere termini nuovi e un po' esoterici come *isobare* e *anticiclone*. Nato a Roma nel 1914, Edmondo Bernacca era arrivato alla Rai quasi per caso negli anni '50, e dal '68 aveva condotto *Il tempo in Italia*, un programma da lui ideato dedicato alle previsioni meteorologiche. Ed è rimasto una presenza costante in televisione - spesso alternandosi col collega e amico Andrea Baroni - fino alla fine degli anni '80. **Non importa che all'epoca delle sue prime apparizioni televisive fosse capitano, e alla fine avesse raggiunto il grado di generale, per noi era e rimarrà il colonnello Bernacca, una di quelle figure iconiche - un po' come il maestro Alberto Manzi - che la televisione di al-****

# Stile Over

**Iora sapeva regalarci** (Eccolo in una trasmissione conservata nell'archivio RAI <https://www.teche.rai.it/2022/06/la-fabbrica-del-tempo-speciale-intervista/> )



*Il colonnello Bernacca assieme al collega Andrea Baroni*

**Poi, Bernacca è andato in pensione, le reti televisive si sono moltiplicate e così le rubriche d'informazioni meteorologiche fino all'esplosione di internet che ha riempito i nostri strumenti di app che promettono certezze sul tempo che farà proprio nel nostro quartiere, e previsioni a distanza di settimane. Con le inevitabili polemiche che scoppiano ogni volta che l'annuncio di un week end di maltempo induce gli aspiranti vacanzieri a cambiare programma, scatenando le ire di albergatori ed enti di turismo. Ma anche in casi più gravi, quando - come è purtroppo successo in questi giorni - si verifica un evento catastrofico apparentemente inatteso.**

**Il risultato comunque - con grave disappunto di chi come me, si appassiona al tema - è che l'incertezza regna sovrana.** Perché ogni sito o trasmissione dice la sua, ed è difficile che due previsioni diano indicazioni analoghe. Così fioriscono dibattiti su chi giura sulle previsioni svizzere - utili però solo per l'Italia settentrionale -, confida in altri siti, o si limita a guardare dalla finestra se ci sono nuvole in vista. E gli ottimisti finiscono con l'affidarsi alle previsioni più incoraggianti - qualunque cosa voglia dire - mentre agli altri resta l'imbarazzo della scelta e la gioia di polemizzare su "temperature percepite" e previsioni puntualmente smentite dai fatti.

# Stile Over



Eppure siamo in un'era in cui computer e strumenti di calcolo dovrebbero rendere le previsioni sempre più affidabili. **Come giustificare tanta incertezza?** C'è da dire che la meteorologia nasce millenni fa: in epoca babilonese le previsioni del tempo s'intrecciavano con l'astrologia, dato che si attribuiva agli astri il potere di influire non solo sulle vicende umane, ma anche sui fenomeni atmosferici. **Già nell'antica Grecia lo studio del clima cominciò ad acquisire un carattere scientifico, anche se dovranno passare millenni prima che nascano strumenti di misura più accurati come l'igrometro progettato da Leonardo, il termometro cui forse lavorò anche Galileo o il barometro ideato nel 1643 da Evangelista Torricelli.** Ancora più recenti sono i sistemi di classificazione atmosferica cui hanno dato un contributo essenziale Luke Howard e Francis Beaufort, con i rispettivi sistemi di classificazione delle nuvole (1802) e della forza del vento (1806). Mentre negli ultimi decenni, a partire anche dall'avvento dei satelliti, l'evoluzione della meteorologia è legata all'affinamento dei modelli e delle relative tecniche di elaborazione.

**Anche se proprio in questi anni di entusiasmo per una scienza sempre più precisa gli studi del matematico Edward Lorenz, fondatore dell'odierna teoria del caos, ci aiutano a capire i limiti insiti anche nei modelli più efficaci. E' proprio dal titolo di un suo articolo che viene la nota espressione "effetto farfalla", secondo cui un battito di ali in una zona del pianeta sarebbe in grado di generare un uragano.**

# Stile Over

Le cose ovviamente sono anche più complesse, e le ragioni per cui è difficile fornire previsioni esatte sono varie: sappiamo che le previsioni a lungo termine sono spesso inattendibili, e poco prevedibili i fenomeni localizzati, come un temporale, rispetto per esempio all'andamento delle temperature.

Anche la conformazione del nostro Paese non aiuta, generando migliaia di variabili. Ricordo che nel mio primo viaggio a New York, qualche decennio fa, ero rimasta colpita dalla precisione delle previsioni, e mi fu spiegato - ma chissà se è vero - che lì molte perturbazioni viaggiavano senza incontrare ostacoli rendendo facile prevederne l'arrivo.

**Attenzione dunque a non chiedere troppo a una scienza complessa:** i meteorologi spiegano che la domanda "che tempo farà domenica?" è essenzialmente sbagliata, e che dovremmo invece chiederci quale sia la probabilità che domenica piova o ci sia il sole. **Un'incertezza che non vale purtroppo per la crisi climatica che stiamo vivendo, realtà incontrovertibile che genera disastri e ancor più ne genererà in futuro senza un drastico intervento. Una ragione di più per rimpiangere tempi più sereni e la voce rassicurante del colonnello Bernacca.**



# Da leggere (o rileggere)

## ULTIMO BAGNO, PRIMI MAGLIONI

L'estate finisce con l'ultimo bagno? E io mi tuffo ancora...

*Di Amelia Belloni Sonzogni – scrittrice*



**I tramonti di fine estate sono i più suggestivi;** si accavallano i toni del giallo e del rosso, che diventa viola, e poi tende al blu che, ancora lucente, torna celeste, indeciso tra il luore opalescente delle perle e lo scuro della sera che avanza.

La luce del blu, la sera, non è più smagliante come a giugno, quando tutto è all'inizio e scoppietta di progetti coniugati al futuro.

**Non si contano, nella mia vita, i tramonti osservati dalla spiaggia di Levanto.**

Fino a qualche anno fa, in riva al mare sopravvivevano negli ultimi giorni di settembre alcuni ombrelloni infilzati nella sabbia, con le sdraio lasciate lì, da usare, per gli ultimi frequentatori incalliti: quelli che, come me, appena potevano, passavano le ore più calde stesi al sole, si immergevano nel mare sempre meno tiepido e tornavano a casa "salati" perché la doccia all'aperto era davvero fredda e gli anni iniziavano ad acca-

# Da leggere (o rileggere)

tastarsi, richiedendo prudenza.

**È rimasto imperativo nella mia vita il puntiglio di posticipare il più possibile l'ultimo bagno. Mi pare sempre che, se si allunga il tempo dei bagni, il resto del tempo, fino al primo bagno della stagione successiva, sarà più allegro, più breve, più lieve.** Resta un vanto quel 24 novembre 2013 in una baia sperduta e calda della Sardegna, anche se quell'anno e un paio dei successivi non sono stati allegri né lievi. Ma ormai sono andati.

**Ad ogni modo, niente mi strugge di nostalgico rimpianto, e al tempo stesso mi conforta, come la fine dell'estate nel posto in cui ora vivo e che amo, perché è solo questo il mio mare, solo qui il bagno è bagno, solo qui nuotare è nuotare.**

Se ora posso – per fortuna – navigare con il mio barchino “bordesando” lungo le calette, battezzate una dopo l'altra in sequenza, fino a Monterosso da una parte e a Framura dall'altra, tuttavia è sempre lì, davanti alla spiaggia dove ho trascorso quasi tutte le estati della mia vita, il posto in cui l'ultimo bagno ha più senso, è più bello, bagna di più, soddisfa come nessun altro.

Ancora oggi, quando la tasto, l'acqua non è mai fredda abbastanza da rinunciare: si allungano i tempi del tuffo, perché acclimatarsi richiede più pazienza, ma la nuotata è impagabile, specie quando, raggiunto il largo, mi fermo, mi guardo intorno e mi accorgo di essere sola! Gioia indicibile e anche un po' perfida nei confronti di chi immagino in quel momento al lavoro, mentre io sguazzo senza vincoli nel tepore settembrino. E non uscirei più: sarà perché il termine “ultimo” (leggo) contiene nell'etimo il senso di un andare oltre, anzi “oltrissimo” (pare avesse, agli inizi del Trecento, un grado superlativo <https://unaparolaalgiorno.it/significato/ultimo>).

**Andrei oltre il freddo, come una foca, se potessi; ma questo mio luogo del cuore ha come peculiarità le fresche sere d'estate, nonostante i cambiamenti climatici, e non si può andare oltre una cert'ora.**

**Quando ero ragazzina, sul finire di settembre, come per un tacito accordo, quasi tutte le nonne e le mamme infilavano i ferri da maglia nelle ceste di paglia con cui arrivavano in spiaggia.** Spostavano le sdraio a crocchio, aprivano sacchetti tutti uguali (“il” negozio che vendeva filati era uno per tutte), sceglievano gomitolini e sferruzzavano, intrecciando punti vecchi e nuovi, chiacchiere e fili.

Tra le figlie, alcune seguivano l'esempio materno, altre si limitavano a controllare l'allungarsi della maglia, pensando a chi l'avrebbe finita per prima, per indossare ed esibire l'ultima creazione. **Intanto, con un copricostume addosso e le lire contate in mano, si andava in gruppetti ad acquistare una pizza per pranzo nella gastronomia di fronte ai bagni:** era più buona piegata in due e addentata, sedute sul bordo della sdraio mentre ci si inventava qualcosa per trascorrere la serata in compagnia; alla peggio, si andava al cinema e si poteva scegliere in una terna di programmazioni diverse. **All'aperto, il maglione sarebbe di sicuro tornato molto utile.**

**Ora, tutto è scandito a segnare la fine dell'estate, con una precisione quasi fastidiosa. I bagni chiudono in quella data; gli ombrelloni sono tutti ritirati; le sdraio non esistono neppure più, sostituite dai lettini.** Quindi, niente più crocchi di magliaie esperte o improvvisate o in erba. La gastronomia è sparita da

# Da leggere (o rileggere)

tempo: al suo posto un ristorante con un menù decisamente turistico. È sempre affollato, dato che questo periodo così dolce, equilibrato e suggestivo è lasciato quasi totalmente a disposizione, se non in balia, del turismo straniero, di sicuro più intelligente del nostro nello sfruttarlo meglio.

**Delle fine estati del mio tempo passato restano i ricordi più teneri e i maglioni più caldi, che ancora indosso. Saranno fuori moda, si dirà. Sì, ma che importa?**

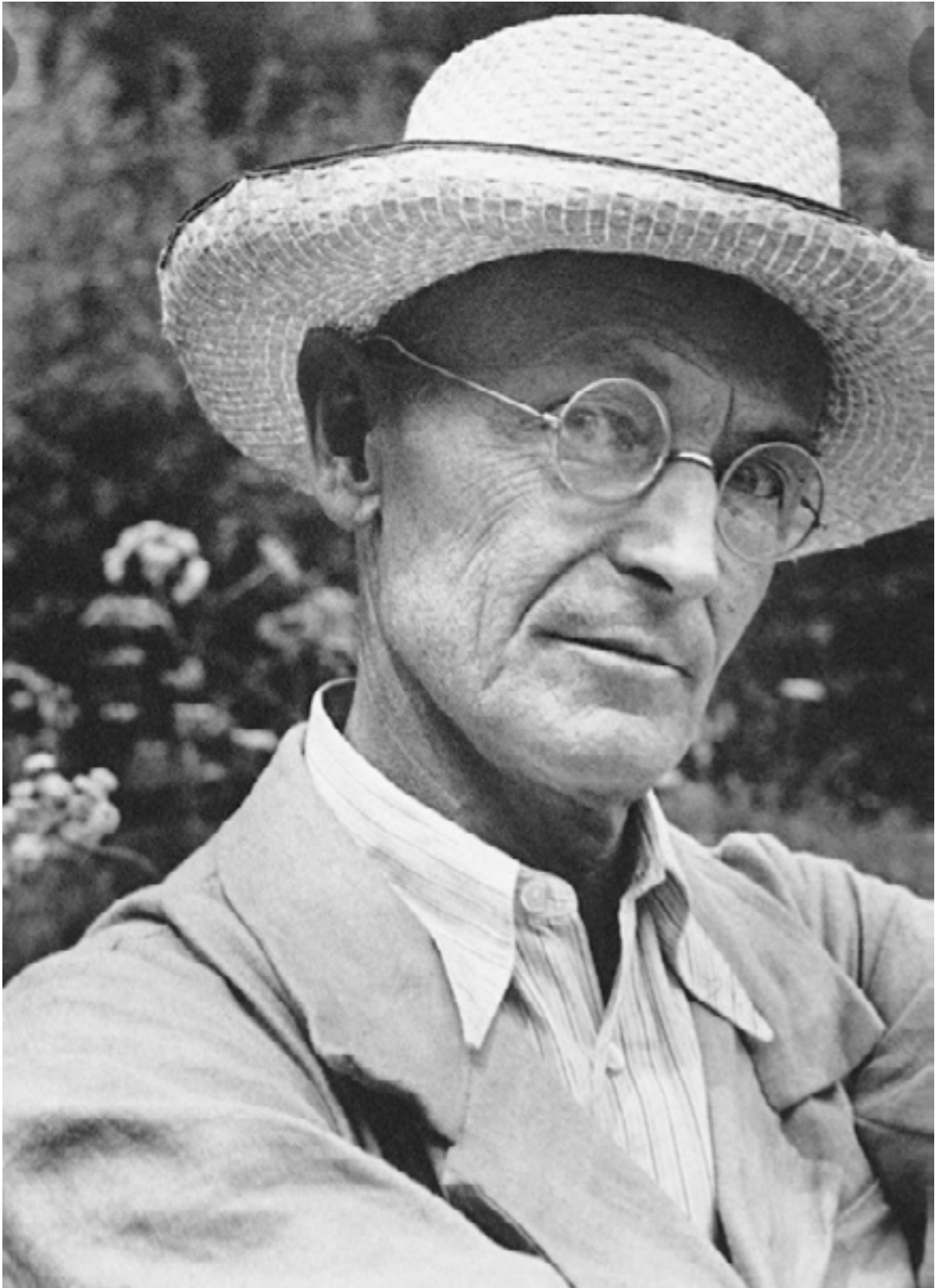
Settembre è il mese che preferisco, in cui compio gli anni, over 60, garantisco; proprio in questo mese, per il numero di settembre, il direttore mi ha invitato a collaborare. I versi che seguono sono, come è noto, di Herman Hesse. Per dire grazie a Minnie Luongo, il cui autore preferito è per l'appunto lo scrittore tedesco, premio Nobel per la letteratura nel 1946.

## *Settembre*

Triste il giardino: fresca  
scende ai fiori la pioggia.  
Silenziosa trema  
l'estate, declinando alla sua fine.  
Gocciano foglie d'oro  
giù dalla grande acacia.  
Ride attonita e smorta  
l'estate dentro il suo morente sogno.  
S'attarda fra le rose,  
pensando alla sua pace;  
lentamente socchiude  
i grandi occhi pesanti di stanchezza.

*di Hermann Hesse (1877-1962)*

# Da leggere (o rileggere)





# In movimento

**SETTEMBRE: TEMPO DI CASTAGNE E FUNGHI IN VAL MUGGIASCA**  
Una gita al Rifugio “Ragno” di Roberto, a Camaggiore, per cominciare al meglio la nuova stagione

*Gli Erranti*



*L'ingresso del Rifugio "Ragno"*

# In movimento

Dopo le vacanze estive si sente il bisogno di stare all'aria aperta, approfittando del tepore settembrino per passeggiate non impegnative nei boschi alla ricerca, per chi li conosce, di funghi ("da farci il sugo quando viene Natale", come suggeriva De Gregori) o di castagne da arrostitire o bollire con una foglia di alloro accompagnate da un buon bicchiere di vino.

Abbiamo pensato allora alla **Val Muggiasca, una valle poco conosciuta sopra il lago di Como, e precisamente al borgo di Camaggiore, dove la prima domenica di agosto si festeggia la pesa del formaggio.**

Si deve arrivare a Lecco prendendo la SS36 in direzione Colico: si esce a Bellano per salire in direzione Valsassina seguendo la SP62.

Arrivati a Taceno e superato il ponte, si svolta a sinistra per Vendrogno e poi all'inizio del paese a destra per Sanico, dove si può parcheggiare e acquistare al distributore automatico il pass giornaliero del costo di 3 euro per accedere alla strada sterrata.

Camminando in mezzo alla natura si arriva in circa venti minuti al borgo di Camaggiore, e la stessa strada può essere percorsa in auto (moderando la velocità) da chi preferisce non camminare, fino ad arrivare a un secondo parcheggio.

**Appena sotto il parcheggio troverete la chiesa di San Gerolamo, costruita attorno al 1500 e ristrutturata nell'anno 2001, contenente una bella statua del santo. Non si tratta del dottore della Chiesa ma di un gentiluomo veneziano, Girolamo Miani, che abbandonata la carriera militare fu ordinato sacerdote nel 1518 e trascorse il resto della vita facendo opere di carità e occupandosi di ragazzi abbandonati.**

La chiesa è legata alla leggenda dei sette fratelli Eremiti delle montagne del Lario e della Valsassina, che risale all'alto medioevo. La tradizione racconta di otto fratelli che alla morte di uno di loro, si ritirarono in luoghi isolati sui monti dove costruirono dei tempietti comunicando tra di loro con dei falò come forma di preghiera e buon auspicio. Occorre sapere che il collegamento stradale Colico-Lecco fu completato solo nel 1831 da Carlo Donegani, quindi la strada di collegamento che scendeva dal passo dello Spluga passava dalla Valsassina per poi arrivare a Milano: la leggenda narra che questi sette eremiti con i loro falò avvertissero gli abitanti dell'arrivo di ipotetici invasori.

**Dal secondo parcheggio sopra la chiesa si gode di una vista mozzafiato sul lago di Como; in lontananza si può vedere il lago di Lugano e nelle giornate limpide il monte Rosa.**

Poco prima dell'abitato (l'unico abitante che soggiorna qui tutto l'anno, il signor Marco, è un esperto cercatore di funghi, ma non chiedetegli dove trovarli: come tutti i fungaioli non vi svelerà mai i suoi segreti!) troverete un piccolo parco giochi con scivoli, altalene e tavoli da picnic.

**Se amate solo passeggiare senza cercare funghi e castagne, potete approfittare dell'ottima cucina di Roberto e famiglia, gestori del rifugio "Ragno" costruito dal padre: la struttura è sempre aperta da giugno a fine ottobre, da novembre a fine maggio solo sabato domenica e festivi (tel. 3779986118-3484812353).** Qui troverete un'accoglienza cordiale e poi polenta taragna, bocconcini di cervo con funghi, bocconcini di vitello in umido, formaggi d'alpeggio e dolci fatti in casa: ottima la torta di mirtilli raccolti in loco.

# In movimento



# In movimento

Dopo un pasto sostanzioso vi suggeriamo una facile camminata sulla strada oltre il secondo parcheggio verso la Casera delle Donne (<http://camaggiore.altervista.org/>) affittata all'azienda agricola Donato Gobbi ma gestita da **tre donne impegnate nell'antica pratica dell'alpeggio**, che da luglio a ottobre rimangono sole a presidiare quest'angolo incastonato tra il Lario e la montagna. Assieme a Pia, 52 anni, alla figlia Veronica, 24, e alla giovanissima Simona di 15 anni ci sono una cinquantina di mucche, due cani e un paio di asinelli. Qui da giugno a settembre inoltrato potrete acquistare formaggi di latte vaccino o di latte di capra, ricotta e burro d'alpe. Oltre a godere di uno splendido panorama sulle montagne della val Chiavenna, sul Monte Legnoncino e sul Monte Legnone.



**Buona passeggiata!**

# Scienza

INTESTINO E PROBIOTICI  
Informazione promozionale

*A cura della Redazione*

# Yakult

*Science for Health*



*Dottoressa Melania Cappuccio*

# Scienza

Il corretto funzionamento dell'intestino è fondamentale per la salute, in particolare con il passare degli anni: i probiotici possono giocare un ruolo importante aiutando a prevenire disturbi al tratto gastrointestinale, come la stipsi, e favorendo l'equilibrio e la varietà della composizione microbica del microbiota intestinale. Come ci ricorda la **Dottoressa Melania Cappuccio**, in un'intervista avvenuta durante l'XI congresso nazionale "Brain and Malnutrition", tenutosi a Milano nei giorni 12-13 maggio 2022.

"Quello della stipsi è un sintomo spesso sottovalutato anche dai medici internisti, mentre deve essere considerato con la dovuta attenzione", sottolinea Cappuccio, responsabile sanitario di RSA ed esperta in Medicina Complementare. "Il permanere delle feci nell'intestino crea problemi anche seri, che nell'anziano fragile e allettato possono arrivare all'occlusione intestinale".

**La funzione dei probiotici è quello di stimolare il transito intestinale in modo fisiologico, rispetto a quello che può fare anche un lassativo di tipo osmotico:** "La caratteristica dei probiotici", spiega Cappuccio, "è quella di facilitare i movimenti muscolari dell'intestino, peristalsi, che nell'anziano è rallentata anche a causa dei farmaci spesso utilizzati".

**Senza dimenticare, prosegue la specialista "che i probiotici giocano un ruolo importante anche nel rallentare il deterioramento cognitivo".** Se un certo rallentamento delle funzioni cognitive con l'avanzare dell'età può essere considerato fisiologico, esiste un deterioramento patologico con sintomi assai più evidenti, che può e deve essere contrastato: **"In questo caso i probiotici giocano un ruolo importante", spiega Cappuccio, "tanto che oggi si parla di psicobiota per definire i probiotici che vanno a impattare soprattutto sul sistema nervoso centrale contribuendo a ridurre l'infiammazione".**

Da qui **l'importanza di un'integrazione della dieta con probiotici:** "È vero che l'alimentazione gioca un ruolo importante nel determinare la salute del microbiota", conclude Cappuccio" ma nella popolazione anziana, che mangia poco ed è spesso inappetente, questo può non essere sufficiente, mentre il probiotico si conferma come uno strumento terapeutico sicuramente efficace".

# Immagini e fotografie



## Copyright

Dove non espressamente indicato le foto o le immagini presenti attualmente nella rivista sono situate su internet e costituite da materiale largamente diffuso e ritenuto di pubblico dominio.

Su tali foto ed immagini la rivista non detiene, quindi, alcun diritto d'autore e non è intenzione dell'autore della rivista di appropriarsi indebitamente di immagini di proprietà altrui, pertanto, se detenete il copyright di qualsiasi foto, immagine o oggetto presente, oggi ed in futuro, su questa rivista, o per qualsiasi problema riguardante il diritto d'autore, inviate subito una mail all'indirizzo [generazioneover60@gmail.com](mailto:generazioneover60@gmail.com) indicando i vostri dati e le immagini in oggetto.

Tramite l'inserimento permanente del nome dell'autore delle fotografie, la rimozione delle stesse o altra soluzione, siamo certi di risolvere il problema ed iniziare una fruttuosa collaborazione.

UN'INDAGINE MEDICOSCIENTIFICA  
DICE CHE SI STA SPEGNENDO IN  
GENERALE IL DESIDERIO  
SESSUALE.

PER TE, ARTURO SI E'  
GIÀ SPENTO DALLA  
NOTTE DEI TEMPI.



**ILLUSTRAZIONE DI ATTILIO ORTOLANI**