GEROSALUTE

Bimestrale di salute
e benessere

N.01
Ottobre 2026



Gianluca Garulli

Alessandro Pirani
La cucina macrobiotica

Stefano Carlini
Anzianità ed efficienza fisica

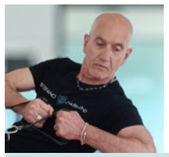
TAG Medicina
L'epidemia del "Languishing"

Romagna Acque
Società delle Fonti S.p.A.

Sommario



06 Gianluca Garulli



18 Anzianità ed efficienza fisica



24 L'epidemia del "Languishing"



26 Alessandro Pirani



32 Edoardo Locatelli



37 L'ospizio marino del dott. Matteucci



41 Farmaci dal cielo



49 3 libri scientifici imperdibili



50 Dove il tempo rallenta



60 L'ultima frontiera della skincare



65 I manichini che sorprendono Rimini

Contributi
Giulia Airaudo
Stefano Carlini
Manuela Torri
Georgia Galanti
Davide Collini
Elio Pari
Vittorio Pietracci
Stefano Baldazzi
Christian Dini
Saverio Valeri
Marco Berti

Grafica
Monostudio

ROC: I.P. 1100.744
Testata registrata presso il Tribunale di Rimini, numero 3/2018

Gerosalute
Editrice e proprietà
Geronimo Network Communication srls

Redazione
Corso d'Augusto 81 - 47921 Rimini
tel. 333 9968310

Direttore responsabile
Vittorio Pietracci
redazione@geronimo.news

Direzione commerciale
geronimo.redazione@gmail.com

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
Geronimo Network Communication
geronimo.redazione@gmail.com

www.geronimo.news
Il giornale online della riviera

Geronimo News

Pubblicazione mensile in distribuzione gratuita presso attività commerciali della Provincia. Vietata la riproduzione anche parziale di testi e foto. Copyright 2019

Nice to meet you

L'ultimo anello della catena di famiglia è tra le vostre mani.
Dopo un online che è diventato un punto di riferimento della cronaca, dopo un periodico che ha superato gli 80 numeri pubblicati, ecco a voi la fatica più recente del nostro gruppo editoriale: GeroSalute, nuovo bimestrale specifico già dal nome, pronto a divenire un approccio alla sanità diverso dal solito e soprattutto originale.
Questo è lo scopo che ci siamo dati, l'obiettivo che vogliamo raggiungere, la speranza che ci anima in questa nuova fatica giornalistica che si avvale di tanti collaboratori di settore, medici e giornalisti, professionisti ed appassionati che hanno deciso di unirsi sotto un'unica voce per dare al pubblico dei lettori qualcosa di diverso. Cominciamo oggi e, come sempre, guardiamo al futuro con ottimismo e coraggio, certi che sul nostro cammino troveremo sì tanti ostacoli ma anche tanti amici che ci daranno una mano a fare di GeroSalute ciò che nel tempo è diventato Geronimo Magazine.
Apriamo con una copertina dedicata ad un simbolo della sanità locale che non ha bisogno di tante presentazioni e che è un punto di riferimento della medicina specialistica: Gianluca Garulli.
E accanto a lui tanti esperti di settore oltre agli amici di TagMedicina con i quali abbiamo stretto una partnership sinergica a tutto tondo.
Un grazie di cuore alla dottoressa Ilenia Gregorio che dalla lontana Napoli ha voluto essere dei nostri.
Da parte nostra è doveroso ringraziare anche gli sponsor che hanno creduto in noi e senza i quali oggi non avreste la possibilità di sfogliare il giornale che con orgoglio presentiamo sul proscenio dell'editoria locale. Un grazie di cuore, da parte mia, a tutti i collaboratori, al progetto grafico di grande livello del nostro Stefano e allo sforzo dell'editore Gianni Filippi che è riuscito nell'impresa di mantenere la parola data nonostante le difficoltà ed i problemi di salute.
Spero e credo che questo sforzo sia meritevole di successo e di attenzioni: ce le dovremo guadagnare, per carità, ma il primo passo è compiuto.
Buona lettura.

Il direttore

Il signor “G”, mago della chirurgia

A TU PER TU CON GIANLUCA GARULLI, NOTO MEDICO E DIRIGENTE CAPO DI CHIRURGIA ALL’INFERMI, GIÀ PRESIDENTE DEL CONGRESSO NAZIONALE SVOLTOSI AL PALACONGRESSI RIMINESE

di Manuela Torri



Per questo primo numero di Salute e Benessere, abbiamo scelto un professionista d’eccezione nella cura specialistica.
È bolognese di nascita, ma ricopre da anni un ruolo chiave e fondamentale nelle strutture ospedaliere del nostro territorio.

Impossibile elencare con precisione il numero di interventi effettuati: basti dire che dal 2000 al 31 dicembre 2024 la sua casistica operatoria mini-invasiva robotica e laparoscopica ha superato i 28.000 interventi chirurgici.

Lo abbiamo incontrato nel suo ufficio all’interno del nosocomio riminese, dove ha risposto gentilmente ed in maniera molto pratica alle nostre domande, tra un intervento e l’altro.

Dottor Garulli, lei ha effettuato diverse migliaia di operazioni, è un punto di riferimento nel trattamento chirurgico in generale, e in particolare in quello mini invasivo delle neoplasie addominali. Alla chirurgia tuttavia, non si dovrebbe arrivare come extrema ratio?
Magari! Ci stiamo impegnando da anni per sensibilizzare al massimo verso la prevenzione, ma se si pensa che, ad esempio dove esistono dei programmi di screening come per il colon retto, agli inviti che mandiamo aderiscono solo la metà delle persone almeno in Emilia Romagna e nella provincia di Rimini, già si capisce come non ci sia un’attenzione sufficiente in questo senso.
Abbiamo pensato perciò di inserire proprio all’interno dell’ultimo congresso nazionale di chirurgia, degli uffici appositamente dedicati all’informazione sullo screening.

Ci parli di questo Congresso, qual è stato il suo ruolo all’interno di esso e quali gli argomenti specificamente trattati?
È un appuntamento importante dedicato alla chirurgia ospedaliera che si tiene annualmente, e che questa volta è stato ospitato a Rimini per la prima volta. Ho avuto l’onore di esserne il Presidente, oltre che di curarne il contenuto a carattere fortemente innovativo.
I temi fondanti erano tre: uno rivolto proprio all’innovazione e formazione, un altro alla sostenibilità, ed uno all’uso dell’intelligenza artificiale.
Per la prima volta al mondo nella sede di un congresso si sono tenuti due seminari di altissima formazione denominati “Cadaver Lab”: abbiamo chiesto ed ottenuto dall’ente sanitario locale i permessi necessari per operare su cadaveri importati dal Sudamerica, sia in chirurgia d’urgenza che in quella per correggere i difetti della parete addominale.

Incredibile... avete ricreato una sala chirurgica vera e propria al Palacongressi di Rimini?
Sì. C’è un’agenzia di Verona che si occupa dell’importazione dei cadaveri, e come le dicevo abbiamo avuto tutti i nulla osta in termini di igiene e sicurezza.
La cosa ci è costata non poco, ma in questo modo è stato possibile offrire ai nostri giovani chirurghi un’occasione di formazione massima.
Si è trattato di un corso di 6 ore al mattino per le situazioni di emergenza, ovvero azioni tempestive da effettuare quando arrivano i traumi, il tutto ovviamente gestito da colleghi esperti.
Poi ci sono stati momenti dedicati alla chirurgia dei difetti della parete addominale, con maestri della parete: lo specialista spagnolo e lo specialista tedesco, i quali hanno inventato una tecnica che facilita la chiusura di ernie mostruose.
Grazie ai cadaver lab dunque è stata simulata tutta una serie di manovre per la chirurgia d’urgenza, nonché l’utilizzo di queste tecniche all’avanguardia per favorire la chiusura delle ernie.

Quale altro aspetto innovativo è stato trattato in questo congresso nazionale?
Per la prima volta, abbiamo dedicato una sessione intera alle associazioni dei pazienti: ritengo sia impensabile oggigiorno non incentivare le interazioni tra gli specialisti e le persone in cura.
Detta associazione non è più quell’aggregazione prevalentemente di volontari impegnati a procurare fondi per piccole iniziative.
Le persone che ne fanno parte si stanno strutturando in una rete nazionale, e stanno entrando nei PDTA, ovvero quei percorsi di diagnostica e terapia necessari ad ogni paziente oncologico.
Noi qui a Rimini abbiamo il PDTA per la chirurgia del pancreas, che è un qualcosa di ormai consolidato

Specialty Coffee Pascucci

per diffondere la cultura del caffè di alta qualità,
proteggere la biodiversità e tutelare il lavoro
di piccoli coltivatori e Cooperative agricole

PERÙ
San Pedro - El Shimir

da agricoltura biologica

ALLIANCE FOR COFFEE EXCELLENCE

CUP OF EXCELLENCE

Specialty Coffee Association

www.pascucci.it



da poco meno di 10 anni e che ha una visibilità regionale e nazionale. Oggi, laddove c'è un centro che fa una certa chirurgia oncologica, di solito c'è anche un'associazione dei pazienti che cura tutto quello che l'ospedale non riesce a fare, che è comunque molto, molto importante.

Come si chiama l'associazione, e come si muove nell'ambito sanitario?

L'associazione dei pazienti si chiama "Oltre la ricerca", la Presidente è Francesca Gabellini, signora riminese che purtroppo ha perso il marito per tumore al pancreas, il precedente che ha innescato tutta una serie di esigenze informative, preventive e di gestione della cura utili agli assistiti ma anche ai medici, per una ottimale interazione tra le parti.

Era presente anche l'associazione pazienti al congresso dunque, e quali altre categorie oltre ai medici?

Ci tenevo particolarmente, come relatore e Presidente, che questo importante appuntamento non si limitasse ad un incontro tra persone che parlano lo stesso linguaggio come appunto i chirurghi, ma bensì diventasse un grande contenitore dove tutti gli stakeholders della sanità come anestesisti, medici di famiglia, associazioni dei pazienti appunto, e anche ingegneri, si confrontassero in un dialogo funzionale ai migliori sviluppi della cura ospedaliera.

Ha nominato gli ingegneri, come professionisti presenti al convegno. Quale è stato il loro apporto?

Con loro abbiamo parlato dell'intelligenza artificiale applicata alla chirurgia, il terzo aspetto innovativo ma non meno importante tra gli altri, di cui le accennavo prima. Sono 25 anni che esiste il robot in questo campo ma a Rimini è arrivato tre anni fa, ed ovviamente ne scopriamo ed intuiamo le grandi potenzialità.

Ho chiesto perciò agli ingegneri presenti al congresso che relazionassero sugli sviluppi possibili nei prossimi tre anni, senza che si spingessero a dirci ad esempio se potremo operare un astronauta su Marte... (ride n.d.r).

Il nostro lavoro è fortemente pratico, siamo chirurghi ospedalieri che devono risolvere i problemi, dobbiamo stare coi piedi per terra senza proiettarci in un futuro troppo lontano.

Qual è attualmente l'aiuto migliore che l'intelligenza artificiale sta dando al chirurgo ed al medico in generale?

Le faccio degli esempi, sempre per stare sul pratico. I gastroenterologi, ogni volta che fanno la colonscopia, dispongono di un software che raccoglie milioni di immagini, e che quindi focalizza l'attenzione del magari giovane endoscopista, su un'area che, in virtù della sua limitata esperienza, non avrebbe forse valutato nella maniera adeguata.

Ecco che l'Intelligenza Artificiale, attraverso il software caricato con milioni di casistiche, è come se dicesse: "guarda, lì c'è un'area sospetta, fai una biopsia".

Quindi, anche se il gastroenterologo non è un esperto, può fare una colonscopia forte di una serie di immagini perché c'è un programma che le filtra in funzione del caso in esame.

Di fatto, è come se il medico avesse un'esperienza che in realtà non ha.

Esatto, ma non solo. Anche un medico navigato non potrà mai



avere un database, nella sua esperienza, di milioni e milioni di dati.
Quindi l'utilizzo di questo software è di enorme aiuto per la diagnosi, e la stessa cosa succede per noi con la chirurgia robotica.
L'Intelligenza Artificiale può guidare il giovane chirurgo a fare delle vie chirurgiche più sicure, perché il robot preventivamente caricherà 10.000 interventi, e quindi sarà in grado di sfruttare e di indicare al chirurgo meno esperto la via anatomica migliore da seguire.
Tenga conto però, che tutto questo è ancora oggetto di studio e applicazione.

Può darci un po' di numeri del congresso? Quanti relatori erano presenti?
In tre giorni, si sono avvicendati 900 relatori provenienti da tutta Italia ma anche dall'Europa, ed un paio di chirurghi americani.
Non abbiamo esteso l'invito agli asiatici per contenere un minimo i costi.

Posso chiederle chi si è accollato tutte le spese?
Gli sponsor. Che per fortuna hanno risposto bene e sono intervenuti in maniera trasversale anche oltre il settore medico, come ad esempio la Conad e l'azienda "Amara" che produce vini biodinamici, anche nell'ottica di fare una informazione salutista.
Questo è stato concepito come il congresso delle novità, aperto a realtà anche non strettamente medicali ma comunque collegate ad un concetto più ampio di salute. Ecco dunque il concetto di grande contenitore, che rappresenta anche un modo nuovo di intendere il congresso medico.

Sono state incentivate le interazioni tra realtà che esulano dal campo medico, ho capito; e queste hanno mostrato curiosità a partecipare?
Sì, perché fondamentalmente la grande distribuzione ha interesse ad interagire con i medici, ad esempio per il discorso delle acque ed in generale degli alimenti da assumere, e poi ci sono tutti i settori che girano intorno alle cure o alle azioni per prevenire le infezioni ed una serie di cose che io ritengo oggi siano più attuali ed utili nel discorso salutistico.
È importante oggi aprire le porte, coinvolgere, informare il più possibile, quando si tratta di stare bene.Guardiamo il percorso screening: nonostante le campagne capillari, gli inviti a sottoporvisi, esso ha un'adesione imbarazzante, dobbiamo quindi fare di più.

Quanto è importante fare prevenzione e diagnosi precoce?
È fondamentale, molto più di quanto si pensi. Non aderire ai programmi di screening comporta la scoperta tardiva dei tumori, e successivamente la riduzione delle chance di cura e guarigione. Da qui, il paziente non sarà più socialmente utile, gravando sulla società che è essa stessa sempre più in difficoltà per ovvi motivi.
Pensi che al Palacongressi è stato creato un tunnel di plastica lungo 5 metri a forma di colon, dove le persone potranno introdursi per avere una visione realistica e specifica di cosa succede nelle pareti dell'intestino, ed anche capire bene il perché è importante fare lo screening di prevenzione.
Fino a qualche anno fa, la procedura per una colonscopia era abbastanza pesante: era necessario ingerire 4 litri di liquido per 4 giorni, prima dell'esame.
Adesso le cose sono un po' migliorate, si inizia il giorno prima con un litro di preparazione liquida, ma questo resta comunque un esame antipatico, a cui le persone non vanno incontro con un sorriso, e che rischia di essere tardivo.
Perché dunque non fare lo screening? In caso di sangue occulto fecale positivo, si dovrà fare una colonscopia.
Se invece il sangue occulto risultasse negativo, bisognerà avere poi la costanza di fare uno screening ogni 2 anni dopo i 50 anni di età, ma anche di fare la prevenzione nei casi di familiarità.
Oggi noi vogliamo aprire un programma di screening per il cancro dello stomaco, perché in Romagna abbiamo un'incidenza pari a quella dei giapponesi, che risulta la più alta al mondo. Pensi che, nonostante questi dati, per il cancro dello stomaco non esiste un programma di screening, e quindi è alle singole famiglie colpite da questa familiarità che spetta fare i controlli.
Per il cancro colonrettale, il cui screening ormai è istituzionale da delibera regionale di 15 anni fa se non ricordo male, oggi la percentuale di adesione al richiamo del sangue occulto è comunque, come sottolineavo prima, inferiore al 50%.

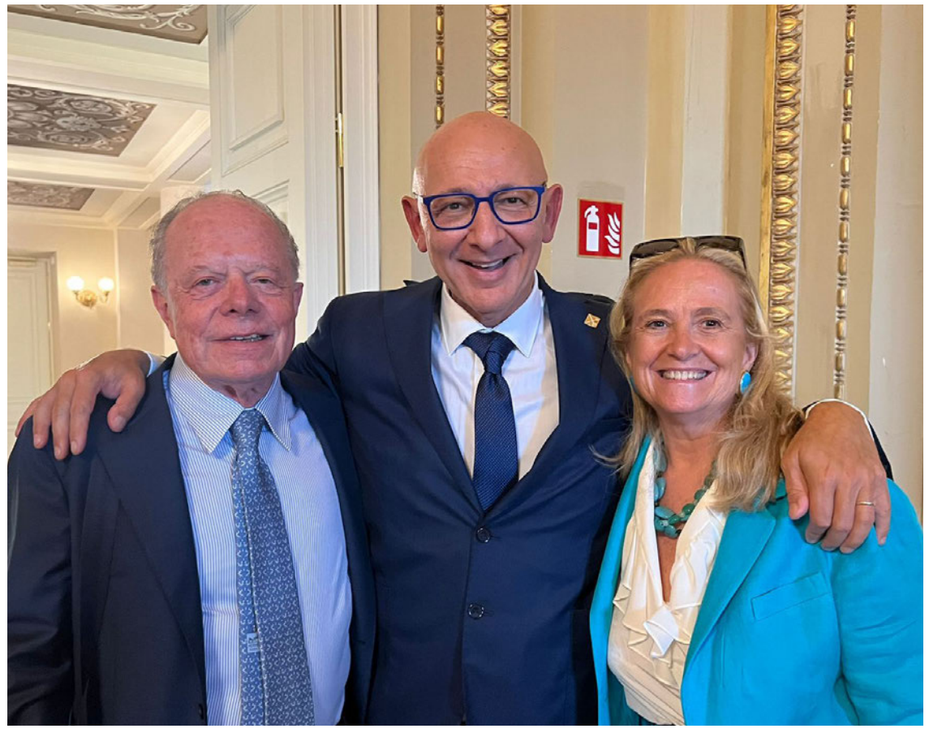


Una diagnosi precoce è fondamentale, molto più di quanto si pensi.
Non aderire ai programmi di screening comporta la scoperta tardiva dei tumori, e successivamente la riduzione delle chance di cura e guarigione.

Ci sono dei margini di errore in questi screening, anche in fase di prevenzione?
Allora, lo screening purtroppo non è l'oracolo di Delfi.
L'esame non è infallibile, ma è però, in questo momento, quello che a parità di sostenibilità economica e di sensibilità, ha un'affidabilità del 96%.

È comunque una percentuale alta, mi pare
Sì, ma resta il problema della specificità, che è cosa diversa dalla positività, ovvero la presenza di sangue occulto nelle feci.
Le faccio un esempio: se uno si lava i denti e ha delle gengive sanguinanti, la sensibilità del test coglie anche il sanguinamento gengivale. Il tumore sgocciola sangue, ma la sensibilità del test alla presenza di sangue, non significa che la positività sia uguale a quella del tumore.
Per questo motivo, la ricerca sta andando verso la biopsia liquida, cioè un prelievo del sangue che individua dei marcatori tipici di questi tumori, che quindi ne attestino la specificità

Perché non si fa già la biopsia liquida, dato che mi pare di capire sia molto più affidabile nell'individuazione del tumore?
Il grosso problema è che questo tipo di test, in grado di riconoscere almeno 10 tipi di tumori, costa. Il nostro Paese, che purtroppo non è ricco, dovrà metterlo in



conto. Si dovrà valutare l'efficacia e l'incidenza di questo tipo di indagine, ma dovremmo a questo proposito avere molta più coesione tra gli stati europei, con programmi trasversali in tema di salute per i paesi aderenti, mentre invece le varie sanità sono ancora profondamente diverse tra loro.
In Inghilterra questo test dovrebbe partire entro la fine dell'anno: io mi auguro che tra qualche anno sia disponibile anche in Italia.

Quando parla di screening, parla di esami che vengono fatti attraverso l'Unità Sanitaria Locale?
Assolutamente. Questi sono tutti test gratuiti. Per il colon-retto, sopra i 50 anni. Per i tumori al seno c'è il discorso della mammografia e dell'ecografia.
E poi c'è il tumore della prostata, e il tumore al collo dell'utero: tutti test assolutamente gratuiti nelle varie fasi. Poi ci sono le vaccinazioni, come quella per il papilloma virus che genera un rischio oncologico: è di pertinenza del ginecologo quindi non me ne occupo io, però sono tutti esami offerti gratuitamente. Ci si può informare di più e meglio, quello sempre.
Io dico sempre che la notizia data due volte è meglio che data una sola volta. Bisogna informare in maniera esponenziale, e voi professionisti dell'informazione avete un ruolo assolutamente di prim'ordine nel contribuire a migliorare la società.

Dottore, abbiamo parlato dell'importanza dell'informazione capillare per lo screening, della formazione dei chirurghi e dell'intelligenza artificiale nella chirurgia. Ci può spiegare anche l'altro aspetto del congresso: la sostenibilità?
Certo. Fondamentalmente, noi oggi nel sistema sanitario abbiamo purtroppo bisogno di dati che siano di qualità, per generare delle fotografie di performance che siano il più vicino alla realtà.
Ed abbiamo bisogno soprattutto, che quei dati di qualità generino un modello che deve essere poi distribuito e diffuso sul territorio nazionale.
Noi disponiamo dei dati di Agenas, che è l'Agenzia che si occupa di fare la fotografia del Servizio Sanitario Nazionale, ma che ha solamente 175 indicatori.

E sono pochi?
Sono molto pochi, perché se lei pensa che solo per la chirurgia generale, mi sembra che siano 11 o 13, si capisce che non sono sufficienti, anche perché vengono presi a random qua e là.
Per tutta la patologia oncologica abbiamo sì il numero dei deceduti, quanti col robot o con la laparoscopia o con il classico taglio.
Poi, per una o due patologie, si ha la lunghezza delle giornate di degenza, del tipo per il tumore al colon. Le faccio un esempio: noi a Rimini abbiamo il primato della chirurgia del colon.
Secondo Agenas siamo i migliori per le performance, con la degenza di durata più bassa.





per riprendersi, torna a lavorare dopo 15 giorni, con una ripresa molto più rapida!

Capisco: con la laparoscopia è più veloce la ripresa e si contiene la spesa sanitaria. E allora perché non viene incentivata abbastanza?
Come le dicevo prima, perché non viene insegnata adeguatamente. Inoltre questo minore costo sociale, che è estremamente utile e interessante, non è possibile perseguirlo per il semplice fatto che non abbiamo dei dati di qualità che generino un modello da imitare. Se mi chiede perché io agisco in questo modo, le rispondo che è perché faccio ai miei pazienti quello che vorrei venisse fatto a me nel caso mi trovassi in quelle condizioni. Alla domanda: "Vuoi stare ricoverato 24 ore o vuoi stare ricoverato 10 giorni?" Io penso che, a parità di sicurezza, non ci sia nessun paziente che vorrebbe stare 10 giorni in ospedale.

Quindi il suo reparto all'ospedale di Rimini ha un indice ottimo di efficienza?
Qui fuori, non so se l'avete vista, è affissa una certificazione che hanno 23 centri in Europa.
È una attestazione che riguarda un protocollo che seguiamo a livello internazionale, e che garantisce delle prestazioni di assoluto rilievo. Il fattore di lunghezza della degenza è solo un mero indicatore di quando tutto quello che serve per il percorso di diagnosi e cura viene ottimizzato al massimo.
E allora la degenza breve è una naturale conseguenza della performance.

A lei è mai capitato di essere dall'altra parte della barricata? Che tipo di paziente è il dottor Garulli?
Guardi, mi è successo proprio lo scorso febbraio, sono stato operato di colecisti dai miei allievi!
Le dico com'è andata: ho avuto

Abbiamo cioè una mediana di 2 giorni, il che significa che il 50% dei pazienti va a casa il giorno dopo l'intervento e l'altro 50% va a casa il terzo giorno. Pensi che la mediana nazionale è di 7 giorni di degenza! Sa cosa significa? Che Rimini manda a casa un paziente dopo due giorni, mentre c'è qualcuno che lo manda dopo 14.

Com'è possibile che Rimini mandi a casa un paziente due giorni dopo l'operazione, in media, e altri dopo 14? Dove sta la positività?
Le spiego subito: perché in Italia la laparoscopia è applicata solo al 50% dei pazienti?
Perché non è stata insegnata adeguatamente.
E perché quella fotografia non viene apprezzata per generare un modello nel quale oggi crediamo?
Nella laparoscopia abbiamo meno infezioni, meno complicazioni, meno tutto, e quindi giustifico il materiale per un intervento in laparoscopia perché "guadagno" nel paziente, che anziché stare 2 mesi

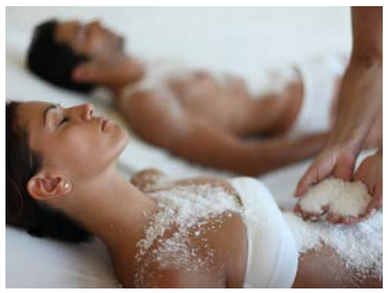
TUTTI I BENEFICI DEL MARE

THALASSO Riminiterme
la forza del mare per il tuo benessere
www.riminiterme.com









CENTRO TERMALE
CENTRO BENESSERE
MEDICINA & SALUTE
RIABILITAZIONE & FISIOTERAPIA
AQUAGYM & FITNESS
SPIAGGIA & RELAX
VILLAGGIO TERMALE

RIMINITERME S.P.A. STABILIMENTO TALASSOTERAPICO
VIALE PRINCIPE DI PIEMONTE 56, 47924 MIRAMARE DI RIMINI (RN) • TEL. 0541 424011 • FAX 0541 424090 • info@riminiterme.com • **www.riminiterme.com**

tripadvisor
Lo dici e sorridi Romagna
VIA EMILIA
emiliaromagna terra con l'anima



A Rimini abbiamo il primato della chirurgia del colon. Secondo Agenas siamo i migliori per le performance, con la degenza di durata più bassa

l'intervento martedì alle 8, alle 9 ero in stanza, alle 10 ho chiamato la caposala e le ho detto: "mi porti da mangiare per favore, o vado giù al bar" (risata...) "portami da mangiare che so quel che faccio!"
Per dire... alle 3 del pomeriggio ero fuori, a casa, alla sera ero con la mia signora a festeggiare in un ristorante stellato e la mattina seguente sono partito per Bologna.
Il venerdì ho detto: "O mi fai fare la vacanza, o vado a lavorare."
Passare dall'altra parte allarga gli orizzonti, fa comprendere le cose, quello sicuramente.
Ma quando io dico "faccio ai miei pazienti quello che vorrei fosse fatto a me", ci credo veramente. Penso che nessun masochista – e non è neanche la scusa della paura – creda che stare in ospedale sia meglio che stare a casa propria. Io, come tutti, ho diritto a ricevere una prestazione di massima qualità e di massima sicurezza, dove nel concetto di sicurezza c'è anche la degenza breve, c'è anche il ritorno ad essere un cittadino normale come prima dell'intervento, nel tempo minore.
Questo è possibile se io faccio i buchini, ovvero la laparoscopia.
Se faccio il taglione, che ovviamente e purtroppo sarà necessario nei casi di masse importanti, ci saranno dei processi di guarigione molto più lunghi.
La mini-invasività è sempre da perseguire, quando possibile.
Essa non è solo un concetto estetico, è un concetto culturale e fisiologico, dove il recupero sarà molto più rapido.
Se sono maxi-invasivo, il mio recupero sarà più complesso.
Ormai questa è cosa nota da più di 30 anni.

SPORT

Anzianità ed efficienza fisica

COME FRENARE LA DISCESA VERSO VECCHIAIA
E PERCHÉ BISOGNA FARLO

di Stefano Carlini



In quanti desiderano diventare anziani sfoggiando un'ottima efficienza fisica e un benessere mentale invidiabile? Probabilmente tutti.
Ma in quanti fanno davvero qualcosa per ottenerlo? Ho la certezza statistica che sono pochi a impegnarsi a farlo.

Entrare nella terza età col piglio quasi giovanile è difficile, ma è possibile. Occorre impegnarsi ovviamente, ma ormai si è in possesso di molti elementi che possono guidarci nelle scelte per avere corpo reattivo e mente vivace così da vivere meglio.
Avere un corredo genetico appropriato aiuta, questo è fuori discussione, e i figli di genitori longevi hanno buone probabilità di essere loro stessi longevi.
Ma, attenzione, la longevità non è un risultato apprezzabile se non è accompagnato da uno stato di buona salute. Vivere a lungo si, ma senza malattie.
La longevità in Italia Nel 2009 gli over 100, in Italia, erano poco più di 10.000, nel 2021 arrivavano a 17.000. C'è una crescita esponenziale e questo fa di noi uno dei paesi con più rappresentanti al mondo della grande età.
Credo sia però più opportuno soffermarsi su questo dato: dal 2011 al 2021, gli italiani over 50 con una fragilità (da lieve a severa) sono passati dal 26 al 40%, e questo significa che la pressione a carico dell'apparato sanitario è sempre più marcata e il sistema assistenziale è avviato al collasso.
Il calo delle nascite ha di fatto creato un settore demografico popoloso (gli over 65) e una diminuzione drammatica della fascia giovanile. Gli anziani vivono sempre più a lungo, ma in presenza di malattie, e i giovani non sono in grado di creare assistenzialità perché il loro numero è troppo esiguo.
Non sono pochi gli studi che evidenziano come siano aumentati gli anni nei quali si convive con qualche forma di disabilità, definiti YLDs (years lived with disability) e, come si diceva, la crescita è preoccupante e i dati informano come oggi si viva (tra le popolazioni occidentali) almeno trent'anni soffrendo di qualche patologia spesso invalidante, tra le quali spiccano Alzheimer, l'ipocausia (cioè perdita dell'udito), dolori cervicali, dolore lombare, diabete, ipercolesterolemia, depressione.
La longevità deve quindi fare i conti con l'aspetto biografico delle patologie che, facendo un conto, costa alla sanità pubblica italiana oltre 120 miliardi di euro all'anno.

Anzianità e Alzheimer
Ok, suppongo che ai lettori più giovani non interesserà molto l'argomento, ma dal momento che nel loro futuro (e nel futuro più prossimo di chi non è più giovane), esisterà questo rischio, che renderà totalmente invalidante non solo la vita di chi ne soffre ma diminuirà la qualità della vita delle persone più prossime, ritengo utile sapere cos'è e come è possibile contrastarla. Innanzitutto occorre sapere che l'Alzheimer è una neurodegenerazione, cioè un difetto del metabolismo di una proteina del cervello che porta alla distruzione delle proteine del cervello causando demenza.

Qual è il processo che porta a tutto questo? Purtroppo ancora non sono noti i meccanismi, speriamo che in futuro lo siano, ma per il momento dobbiamo accontentarci di prevenire la malattia, con quello che la ricerca ci mette a disposizione.

Un recente studio pubblicato su Lancet (una delle più accreditate riviste scientifiche al mondo),
rende noto come esistano 14 fattori di rischio per contrarre l'Alzheimer, e come contrastarli:
1. assicurare un'educazione di qualità;
2. rendere accessibili gli apparecchi acustici e ridurre l'esposizione al rumore;
3. trattare efficacemente la depressione;
4. incoraggiare l'uso di caschetti per proteggere il capo da traumi accidentali;
5. promuovere l'esercizio fisico;
6. ridurre il consumo di sigarette;
7. prevenire l'ipertensione e mantenere la pressione regolare;
8. prevenire e curare il diabete;
9. mantenere un peso sano e trattare l'obesità il prima possibile;
10. ridurre il consumo di alcol e prevenirne l'abuso;
11. promuovere luoghi di aggregazione per ridurre l'isolamento sociale;
12. abbattere l'inquinamento dell'aria;
13. avviare screening per la vista;
14. misurare il colesterolo LDL e curarlo.

Niente panico, non bastano un paio di manchevolezze per assicurarsi la demenza, si sappia comunque che tutto questo ha un valore percentuale pari al 40/50%, in quanto le demenze sono spesso ereditarie.
Avete casi in famiglia? Via le sigarette e l'alcool allora, mettetevi le scarpette da running e cominciate a correre, e quando vi sedete a tavola seguite le regole dell'alimentazione che ormai tutti conoscono e non starò qui a ripeterle...
Anzi, facciamo così, anche se non avete casi in famiglia iniziate un programma di allenamenti.
Posso promettervi che vi servirà.

Aggiungere anni alla vita e vita agli anni
L'efficienza fisica si conquista con un po' di dedizione. E soprattutto con la convinzione che questa faccia bene alla salute.
Di mestiere faccio l'allenatore, ma faccio anche il docente all'università, alla Facoltà di Scienze Motorie di Urbino, là dove insegno il perché e il per come riguardo all'attività motoria per gli anziani.
Insegno a dei ragazzi di poco più di venti anni che non hanno l'idea che anche loro diventeranno anziani, e prendono appunti di quello che dico come se raccontassi di



SIT GROUP

Flexible Packaging Solutions







SIT Group S.p.A.

Strada del Sabattino, 51 • 47896 Faetano Repubblica San Marino • +378 0549 876611 • info@sitgroup.sm

sitgroup.sm



L'efficienza fisica si conquista con un po' di dedizione. E soprattutto con la convinzione che questa faccia bene alla salute

fatti lontani e sconosciuti.
In realtà si comincia a diventare vecchi dal momento in cui si nasce, e le contromisure vanno prese subito. Spiego loro che il nostro sarà un paese di vecchi (lo è praticamente già) e che l'efficienza fisica riveste un'importanza cruciale perché le persone sane sono persone felici e autosufficienti.
L'attività fisica non deve essere di bassa intensità perché i risultati sono proporzionati all'allenamento, quindi se camminate (i famosi 10.000 passi al giorno), diminuite il rischio di infarto ma non bastano per assicurarsi una funzionalità soddisfacente del vostro corpo.
L'Organizzazione Mondiale per la Sanità ha pubblicato delle linee guida in cui si consiglia di praticare (parliamo degli over 65) almeno 150/300 minuti di attività aerobica moderata a settimana (2,5 ore fino a 5) oppure 75/150 minuti ad alta intensità. L'OMS consiglia di includere
anche un paio di volte alla settimana esercizi di rafforzamento muscolare.
Non è chiaro ma immagino che tali esercizi siano inclusi all'interno dei minuti settimanali dedicati all'attività aerobica.
L'OMS deve obbligatoriamente porre l'accento sull'attività fisica, ma lo fa in maniera un po' troppo generica.
Sarebbe bello se si decidesse di organizzare un programma più specifico, rivolto ad una utenza più o meno adattata all'esercizio, e si creasse una scuola di trainer specializzati per gestire gli allenamenti delle persone non più giovani.
L'allenamento intenso ha molti vantaggi. Esercitarsi con i carichi, per esempio, aumenta il tono (e anche il volume) muscolare così da migliorare la funzionalità della persona, aumentare il metabolismo basale, contrasta l'osteoporosi, abbassa la colesterolemia, aumenta la sensibilità all'insulina (contrastando il diabete).
L'allenamento cardiovascolare intenso (correre o pedalare è esercizio cardiovascolare, per intenderci), aumenta il patrimonio mitocondriale (organelli all'interno della cellula che promuovono gli scambi ossidativi e sono fondamentali in un processo di rallentamento dell'invecchiamento), allontana il rischio di decadimento cognitivo e controlla il peso corporeo.

L'esercizio cardiovascolare intenso potrebbe portare all'aumento dei radicali liberi (responsabili del danno cellulare) ma questo effetto si può contrastare assumendo antiossidanti (te verde, cioccolato fondente, mirtilli, cavoli, spinaci cotti, arance, fragole, carciofi, per citarne alcuni).
Esiste una forma di allenamento intenso, di cui la ricerca ha evidenziato i benefici, si tratta dell'al-

ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future

CALENDARIO FIERE

AGOSTO-NOVEMBRE 2026

LEGENDA ● RIMINI EXPO CENTRE ● VICENZA EXPO CENTRE ● OTHER LOCATIONS

AGOSTO

● 21 - 26
MEETING PER L'AMICIZIA FRA I POPOLI
www.meetingrimini.org

SETTEMBRE

● 04 - 06
INTERNATIONAL BIKE FESTIVAL
Misano World Circuit
www.italianbikefestival.net

● 04 - 08
VICENZAORO SEPTEMBER
www.vicenzaoro.com

● 04 - 07
VO VINTAGE
www.vicenzaoro.com

● 04 - 08
T.GOLD
www.vicenzaoro.com/it/t-gold

● 04 - 08
PALAKISS SUMMER
www.palakiss.com/it/fiera-del-gioiello-summer

● 09 - 12
FEI PAT
São Paulo, Brasile
www.feipat.com.br

EBRATS
São Paulo, Brasile
www.ebrats.com.br

FESQUA VETRO
São Paulo, Brasile
www.fesquavetro.com.br

FESQUA
São Paulo, Brasile
www.fesqua.com.br

● 22 - 23
SSEC STORAGE & SOLAR EXPO CONFERENCE
www.cloud.ssec-expo.com/esponi-ita

● 22 - 25
TECNA
www.tecnaexpo.com

● 23 - 25
BEX - BEYOND EXPOLORATION EXPO
www.bex-expo.space

● 24 - 27
ABILMENTE AUTUNNO ROMA
Roma
www.abilmente.org/it/roma

OTTOBRE

● 05 - 06
GUEST EXPO 2026
www.guestexpo.it

● 14 - 16
TTG TRAVEL EXPERIENCE
www.ttgexpo.it

● 14 - 16
INOUT THE HOSPITALITY COMMUNITY
www.inoutexpo.it

● 15 - 18
ABILMENTE AUTUNNO VICENZA
www.abilmente.org/it/vicenza

● 19 - 21
ELECTRICITY TRANSFORMATION CANADA
Toronto, Canada
www.electricity-transformation.ca

● 22 - 25
ABILMENTE AUTUNNO MILANO
Milano
www.abilmente.org/it/milano

● 27 - 29
JGT DUBAI
Dubai
www.jgtdubaijewelleryshow.com/en

● 27 - 29
AUTOMATION & TESTING NORD EST
www.vicenza.aetevent.com

● 27 - 29
AURA - THE LUXURY TRAVEL EVENT
Firenze
www.aurabyttg.it

● 27 - 29
ABS EUROPE ADHESIVES BONDING & SEALANTS
www.abs.show

● 27 - 30
EXPO INDUSTRIA
www.expoindustria.it

● 30 - 01
DUBAI MUSCLE SHOW
Dubai
www.dubaimuscleshow.com
DUBAI ACTIVE
Dubai
www.dubaiactiveindustry.com
DUBAI ACTIVE INDUSTRY
Dubai
www.dubaiactiveindustry.com

NOVEMBRE

● 03 - 06
ECOMONDO
www.ecomondo.com

● 06 - 08
FIRE & SAFETY EXPO PART OF THE 16TH WORLD FIREFIGHTERS GAMES 2026
Al Khobar, Saudi Arabia

● 06 - 08
HEALTH & WELLNESS EXPO PART OF THE 16TH WORLD FIREFIGHTERS GAMES 2026
Al Khobar, Saudi Arabia

● 12 - 15
ABILMENTE AUTUNNO TORINO
Lingotto Torino
www.abilmente.org/it/torino

● 13 - 15
PALAKISS FALL
www.palakiss.com/it/fiera-del-gioiello-fall

● 14 - 15
VICENZA COMICS & GAMES
www.fieredelfumetto.it/vicenza-comics-games

● 17 - 19
REBUILD
www.rebuildexpoitalia.com

● 18 - 20
SMARTY TECHNOLOGY EXPO
Guadalajara, Messico
www.smarttechnologyexpo.mx

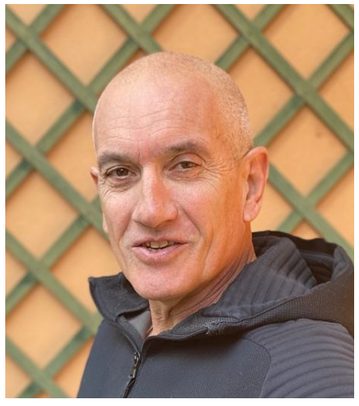
● 20 - 22
MILANO AUTO CLASSICA
Fiera Milano Rho
www.milanoautoclassica.com

● 24 - 26
IBE - INTERMOBILITY FUTURE WAYS
www.expoibe.com

per date sempre aggiornate **iegexpo.it**

bynewdada.it





lenamento intervallato ad alta intensità (HIIT), che consiste in una alternanza di esercizi ad alta intensità a pause.
Il più noto e celebrato è il sistema Tabata, protocollo che ha durata di soli 4 minuti, all'interno dei quali si intervallano 20" di esercizio molto intenso a 10" di pausa.
L'allenamento intenso induce quindi dei vantaggi visibili e accertati, capace di cambiare non solo l'aspetto del corpo ma anche in grado di creare uno scudo contro le malattie citate fino ad ora.
Diventare anziani è inevitabile, diventarlo mantenendo la totale autosufficienza è possibile.
Migliorate la vostra vita. Si può fare...

Stefano Carlini è titolare dello Studio 85 – studio di personal training alla Darsena di Rimini; Motus, studio di pilates, yoga e postura e Spazio Pilates, dove si pratica il pilates con i reformer.

Insegna alla Facoltà di Scienze Motorie di Urbino ed è docente ai corsi di formazione per istruttori di fitness per la Accademia Italiana Wellness.
È anziano praticante con ottime prestazioni sportive nelle categorie master. È specializzato nelle preparazioni atletiche per agonisti, per sedentari e prepara programmi di allenamento per la popolazione anziana, sia sana che patologica.

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

L'Epidemia del "Languishing": oltre lo Stress, verso l'Eclissi Emotiva

Dott.ssa Ilenia Gregorio

Nel 2026, la parola d'ordine in psicologia non è più solo "burnout", ma languishing (languire).
Se lo stress è un incendio che divora le risorse, il languishing è una nebbia fitta che spegne la motivazione.
Recenti studi rivelano che oltre il 60% dei lavoratori vive in questo stato: non sono clinicamente depressi, ma non sono nemmeno "fioriti". Si sentono semplicemente "vuoti", bloccati in un presente iper-connesso ma emotivamente sterile.

Lo stress moderno non deriva più solo dalla quantità di lavoro, ma dalla sua natura che oramai ha le seguenti caratteristiche:

Technostress e Reperibilità Perenne:

la distinzione tra spazio privato e professionale è quasi scomparsa. Il cervello rimane in uno stato di "allerta costante" (iper-vigilanza), in attesa di una notifica che attiva il sistema simpatico senza mai permettere un recupero profondo. Inoltre, l'integrazione massiccia dell'intelligenza artificiale nei processi quotidiani ha accelerato i ritmi richiesti. Ci viene chiesto di supervisionare più compiti contemporaneamente, portando a una fatica decisionale precoce.
Le interazioni sempre più mediate da schermi riducono la nostra capacità di sintonizzarci emotivamente con gli altri, aumentando il senso di isolamento sociale.
Come si può intervenire per "virare la rotta"? Per contrastare questo senso di svuotamento e gestire lo stress cronico, la psicologia contemporanea propone un approccio basato sulla flessibilità cognitiva anziché sulla mera produttività.
Attraverso le "3 R" della resilienza moderna: "Reframe-Reach out e Reset", si può provare a dare una sterzata a questo stile di vita che ha preso ormai il sopravvento.

1. Reframe e cioè: Ristrutturazione Cognitiva

Non si tratta di essere ottimisti a oltranza, ma di praticare il "reappraisal". Invece di vedere ogni imprevisto come una minaccia, è maggiormente funzionale identificarlo come una sfida gestibile. Chiediti: "Questa situazione sta minacciando la mia incolumità o sta solo sfidando la mia tabella di marcia?".
Cambiare etichetta allo stress ne cambia l'impatto fisiologico.



2. Reach Out (Connessione Autentica)

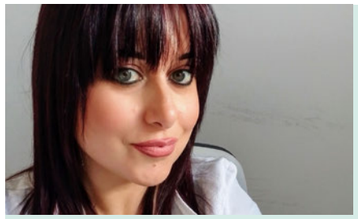
Il supporto delle persone che ci circondano resta in assoluto lo scudo più potente che abbiamo contro lo stress. Nel 2026, però, abbiamo capito che non è una questione di numeri: la qualità delle nostre relazioni conta decisamente più della quantità.
Per stare bene non serve avere una rete infinita di contatti, ma coltivare quelle che possiamo definire micro-connessioni.
Si tratta di riscoprire il valore di piccoli momenti autentici e rigorosamente "analogici", come bersi un caffè insieme tenendo lo smartphone chiuso in borsa. Allo stesso tempo, dobbiamo imparare a concederci il lusso della vulnerabilità.
Trovare il coraggio di ammettere apertamente che stiamo attraversando un momento di languishing - quella strana sensazione di svuotamento e stagnazione che molti di noi conoscono bene - fa miracoli. Non solo abbatte i vecchi stigmi legati alla salute mentale, ma getta ponti di sincera empatia con gli altri.
E la scienza ci dice che sentirsi compresi, alla fine, è il modo più efficace che abbiamo per abbassare i livelli di cortisolo e ritrovare la serenità.

3. Reset (Ripristino dell'Attenzione)

Il nostro cervello non è una macchina progettata per mantenere l'attenzione alta all'infinito; ha un disperato bisogno di fermarsi e ricaricarsi. Il problema è che spesso sbagliamo il modo di farlo.
Prendiamo le pause: quando stacchiamo dal lavoro, la nostra tendenza naturale è quella di metterci a scorrere i social. In realtà, questo è solo un carico cognitivo travestito da riposo.
Per rigenerarsi davvero basta un Mindful Reset di appena cinque minuti: chiudi lo schermo, osserva un elemento naturale fuori dalla finestra o concentrati esclusivamente sul ritmo del tuo respiro. È un piccolo switch che fa una differenza enorme.
Per proteggere davvero la nostra mente, però, serve anche un passo in più: un vero e proprio Digital Detox Radicale. Significa stabilire dei "confini sacri" nella nostra giornata, come spegnere qualsiasi tecnologia dopo le nove di sera. Oggi sappiamo con certezza che il sonno è il termometro principale della nostra salute mentale.
Se la notte è frammentata e disturbata dalle notifiche, la nostra resistenza durante il giorno si azzera. Dormire bene non è un lusso, è la base per restare in piedi.

Conclusione: dalla Reazione alla Prevenzione

La vera sfida non è eliminare lo stress, missione impossibile nella società attuale, ma passare da una gestione reattiva (curare il sintomo quando si sta male) a una proattiva.
Iniziare a vedere la propria salute mentale non come l'assenza di patologia, ma come una "literacy" (un'alfabetizzazione emotiva) da coltivare quotidianamente, è l'unico modo per smettere di languire e ricominciare a fiorire.



Dott.ssa Ilenia Gregorio
Psicologa ad orientamento Sistemico-Relazionale formata presso l'Accademia di Psicoterapia della Famiglia di Roma.
Esperta in Psiconcologia, Psicopedagogista Clinica, si è laureata in Scienze Psicopedagogiche all'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli. Ha conseguito, inoltre, una seconda Laurea Magistrale in Psicologia Sociale, dei Servizi e delle Organizzazioni presso l'Università di Roma. Specializzata in Mediazione Familiare e Consulenza di Coppia ad orientamento Sistemico-Relazionale presso L'Istituto di Medicina e Psicologia Sistemica di Napoli (IMEPS), inizia nel 2006, la collaborazione in qualità di ricercatrice con l'INT Fondazione Pascale di Napoli.
Continua la sua attività di ricerca ed assistenza in ambito psicopedagogico attraverso interventi di Infant Clinical Observation, Ludoterapia e Supporto alle famiglie, occupandosi di problemi psico-educativi in età evolutiva di bambini figli di pazienti oncologici presso l'Ambulatorio Famiglia dell'Istituto Nazionale Tumori di Napoli. Docente e Formatore ha collaborato con la Lega Italiana Lotta ai Tumori - sez. di Napoli - a Progetti di Educazione Socio-Sanitaria e, con la Regione Campania, in Corsi di Formazione Regionali. Relatrice di Convegni e Seminari riguardanti tematiche Psicologiche e Pedagogiche è specializzata, nel sostegno di famiglie multiproblematiche e devianti.
Pubblicista per diverese testate giornalistiche on line di salute, psicologia, ricerca e benessere.
Attualmente lavora in qualità di Psicologa e Collaboratore di Ricerca Sanitaria nella S.C. di Radioterapia dell'INT Pascale di Napoli.

Alessandro Pirani

CUCINA MACROBIOTICA

di Georgia Galanti



Il termine macrobiotica viene attribuito al medico greco Ippocrate, padre della medicina occidentale, e deriva da due radici greche: “MAKRO” che significa grande e lungo, e “BIOS“ che significa vita.
Il significato di macrobiotica è dunque “lunga vita“ o meglio ancora, grande vita. Il termine esprime la volontà di vivere una vita “grande“, vissuta pienamente in tutti gli aspetti che l’uomo può sviluppare perché insiti nella sua stessa umanità.
La macrobiotica è una filosofia, una pratica volta a raggiungimento del benessere attraverso lo studio e la comprensione della relazione e interazione tra l’uomo, la sua alimentazione, lo stile di vita che conduce e l’ambiente in cui vive.
Per Alessandro Pirani, tutto nasce nel 1997 quando per la prima volta lo accompagnarono in un ristorante alternativo – “andiamo in un posto strano” – così conobbe il centro macrobiotico del suo paese. “Ho iniziato a frequentarlo”, racconta Alessandro. “Confesso che la prima volta che l’ho assaggiata questa cucina non mi ha entusiasmato, ma in seguito ha cominciato a piacermi, questo famoso e centrale piatto equilibrato, che è composto da verdura cruda e cotta, cereali e legumi o pesce, il famoso piatto misto, che ora – facendo un salto temporale di 30 anni – è stato riconosciuto perfino dall’università di Haward.
Ho frequentato saltuariamente l’alimentazione macrobiotica per tre anni. Poi ho avuto un problema di salute abbastanza grave, e poiché mi dovevano operare, ho provato a chiedere di mangiare un po’ meglio per arrivare all’intervento, e il cuoco del ristorante macrobiotico mi ha proposto di mangiare da loro regolarmente, e vedere i risultati, dicendo che l’alimentazione sarebbe stata la mia medicina.
Non avevo niente da perdere e mi sono impegnato tutti i giorni a mangiar sano.
Così, grazie all’alimentazione macrobiotica mi sono ristabilito senza dover fare l’operazione e continuando a mangiare in questo modo, anche l’acidità di stomaco è sparita, ho ripreso le forze, e sono ormai trent’ anni che continuo a curarmi con l’alimentazione, mangiando macrobiotico.

Ho iniziato a approfondire e capire come mai con la macrobiotica si può stare bene, ho iniziato studiare lo Yin e Yang, i due termini orientali che affondano le loro origini nell’antica filosofia taoista cinese e rappresentano l’equilibrio fra forze opposte e complementari. Secondo la macrobiotica Yang è la forza di contrazione, che va verso il basso e verso l’interno. Yin è la forza di espansione che va verso l’alto e verso l’esterno.
Ho approfondito la macrobiotica di George Osawa, e ho iniziato a lavorare in un centro macrobiotico anche se avevo fatto soltanto ragioneria. Studiando la teoria e facendo pratica. Ho iniziato come lavapiatti e a sbucciare le cipolle; poi piano piano ho iniziato a cucinare e a imparare, finché ho aperto il mio centro nel 2015 a Misano Adriatico. La macrobiotica in Italia è stata portata e adattata da Mario Pianesi, che l’ha adattata a noi occidentali. Si sono avuti tanti benefici fisici, risultati importanti per tante persone”.

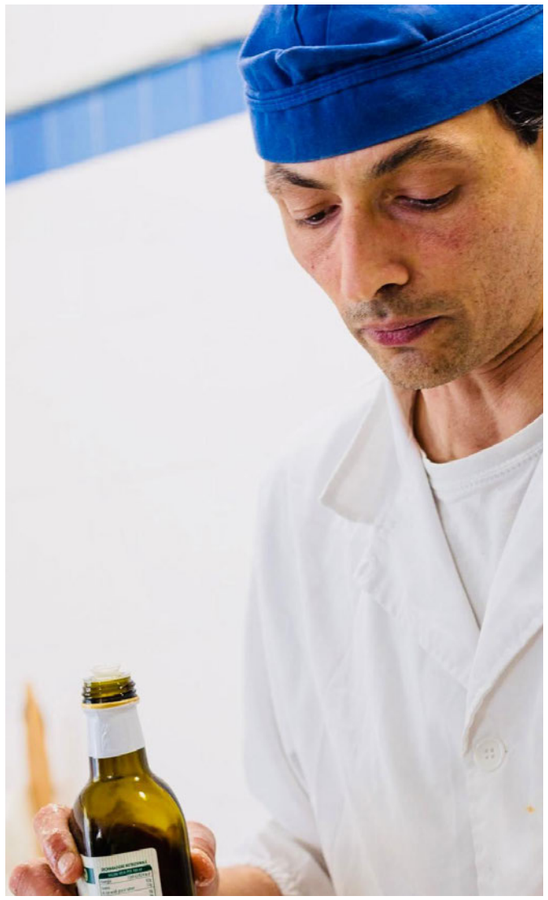
Cosa bisogna mangiare
È la domanda più difficile, ognuno dovrebbe studiare e capire gli effetti di ogni cibo su se stesso, cercare i propri cibi buoni.
Osawa ci da una mano con la sua

ENIO OTTAVIANI
VINI E VIGNETI



Via Pian di Vaglia 17 | San Clemente (RN)
Telefono: 392 610 6060 | enioottaviani.it

WE MAKE WINES FOR FRIENDS







È importante cambiare mentalità, e rendere il nostro corpo un posto ospitale per cibi sani

lista degli alimenti, dal più basico al più alcalino, e quelli estremi e meglio evitarli. Per me erano l'eccesso di solanacee, latticini e frutta che mi disturbavano.
Il segreto della macrobiotica è mangiare equilibrato: cereali integrali, riso, orzo, farro, miglio, pasta integrale, cercando sempre prodotti di qualità, verdure di stagione; ma quelle sane, come cicoria, bietola, verza, carota, cappuccio, broccolo, porro, fagiolini.
E i legumi, cotti bene, perché spesso non si sanno cucinare! Mia nonna cucinava un pentolone con dieci chili di legumi, che venivano bene perché erano una grande quantità. Oggi cucinandone pochi si fa più fatica a cuocerli bene, rimangono duri. Invece i legumi vanno cotti bene e conditi con poco olio. Così la cicoria, un grande depuratore, che aiuta a pulire l' intestino.
L'atteggiamento è fondamentale, Osawa lo diceva cento anni fa: è importante cambiare mentalità, e rendere il nostro corpo un posto ospitale per cibi sani; ed è importante variare. Mangiando sano si aiuta il corpo a star meglio e ad avere più energia.
Il piatto macrobiotico equilibrato è fondamentale. Le persone pensano che sia sufficiente mangiare uno spaghetto al pomodoro o un risotto ai funghi per mangiare bene, spesso perché non si ha tempo e voglia di cucinare, di prendersi cura del proprio cibo.
Dopo più di 25 anni, posso confermare che l'equilibrio alimentare è una componente fondamentale per raggiungere il benessere psicofisico e permette di mantenerlo nel lungo periodo e avere così molti benefici.

Per seguire appuntamenti e iniziative: Facebook - Gusto e natura.





GEORGES OHSAWA

Medico e filosofo, nato a Kyoto 1893, Georges Ohsawa è il fondatore della macrobiotica.
Il suo insegnamento è stato accolto in tutto il mondo con consensi incondizionati.
Egli stesso ha fondato centri e scuole di macrobiotica negli Stati Uniti, in Europa, in Francia, la sua seconda patria, e molti altri paesi.

Nel suo trattato Ohsawa, ispirandosi alle implicazioni biologiche che comporta la pratica dello zen, espone i principi fondamentale della macrobiotica, fondata sul concetto che il mondo è sottomesso a due forze antagoniste e complementari: Yin, la forza centrifuga; e Yang la forza centripeta.
Colui che le conosce può ricondurre se stesso all'equilibrio naturale proprio dell'uomo.

Se le cognizioni principali della macrobiotica (che significa "grande vitalità") fossero state note all'Occidente, come potevano esserlo ai tempi di Marco Polo, la nostra medicina allopatica forse non sarebbe esistita, e la terapeutica avrebbe cercato di agire sulle cause della malattia, non sugli effetti.

Benessere al naturale: dialogo con Edoardo Locatelli per scoprire il futuro della salute

ERBA VITA RACCONTA DA OLTRE QUARANT'ANNI COME NATURA E RICERCA SCIENTIFICA SI INCONTRANO PER SUPPORTARE LA SALUTE DI TUTTA LA FAMIGLIA

di Christian Dini

Da oltre quarant'anni Erba Vita rappresenta un punto di riferimento per chi cerca il benessere attraverso soluzioni naturali.
Come evolve un'azienda storica per rispondere alle sfide della vita moderna?
Ne abbiamo parlato con Edoardo Locatelli, General Manager di Erba Vita, per capire come l'"anima verde" dell'azienda si traduce oggi in prodotti sicuri e adatti a tutti noi.

Erba Vita vanta una lunga storia erboristica. Come riuscite a mantenere questa tradizione venendo incontro alle nuove esigenze di oggi?
La nostra identità si basa da sempre su tre pilastri: alta qualità, naturalità e ricerca. Più che di una trasformazione, preferisco parlare di una crescita naturale.
Dentro Erba Vita continuiamo a credere fortemente nel potere delle piante, ma oggi integriamo questa tradizione con le migliori evidenze scientifiche.
Non ci basta proporre un buon prodotto naturale, vogliamo che sia validato da studi e ricerche rigorose per garantire ai cittadini la massima sicurezza e tollerabilità. Dalla selezione delle materie prime fino ai controlli finali, ogni passaggio è pensato per offrire alle persone un reale beneficio quotidiano.

A proposito di attualità, lo scorso maggio siete stati protagonisti anche a RiminiWellness. Lo sport è sempre più centrale per la salute dei cittadini: quali sono le vostre proposte?
L'integrazione sportiva è un trend in fortissima espansione perché, sia i professionisti che i semplici amatori sono sempre più attenti alla propria salute.
A RiminiWellness abbiamo acceso i riflettori su Xformance, la nostra linea pensata proprio per gli sportivi.
Per garantire una sicurezza assoluta, questa linea ha ottenuto anche l'importante certificazione Play Sure Doping Free, che assicura la totale assenza di sostanze proibite su prodotti come Endurance, Ricarica, Hydro e BCAA 4:1:1. Inoltre, per mantenere forte la nostra identità legata alla natura, utilizziamo mix di ingredienti brevettati, come lo speciale estratto di fico d'India Recovera®, ideale per favorire l'assorbimento dei nutrienti e supportare l'organismo dopo lo sforzo fisico.

Salute e prevenzione sono temi cruciali anche per le famiglie. Che soluzioni offrite per i più piccoli e per la quotidianità?
Siamo convinti che la prevenzione debba diventare un'abitudine fin da bambini. Per questo abbiamo stretto una bellissima partnership con Disney, creando una linea d'integratori a base vegetale e senza zuccheri aggiunti, a forma di caramelle gommose.
È un modo per unire la nostra esperienza formulativa alla forza comunicativa dei loro personaggi, rendendo l'educazione alla salute qualcosa di divertente.



lebefane.it

Pronti a festeggiare 20 anni galattici?

20 ANNI GALATTICI

SHOPPING CENTRE le befane RIMINI





La nostra identità si basa da sempre su tre pilastri: alta qualità, naturalità e ricerca.
Più che di una trasformazione, preferisco parlare di una crescita naturale.

Ovviamente non dimentichiamo il benessere degli adulti, con grandi classici di uso quotidiano come il Magnesio Potassio e la Linea Dol.

In molti soffrono oggi di fastidi legati all'intestino. C'è molta confusione su come affrontare questi disturbi in modo delicato. Qual è il vostro approccio?

L'approccio ai disturbi intestinali è cambiato moltissimo. Non ha più senso cercare di "forzare" il nostro corpo, il vero obiettivo è ripristinarne il naturale equilibrio.

Per questo abbiamo sviluppato prodotti come Erbalax Forte Len, una formula innovativa e totalmente priva di antrachinoni, risultando così molto più delicata e ben tollerata anche da chi ha un intestino sensibile.

Al suo interno c'è una sinergia di estratti botanici come la Malva e il Tamarindo, arricchiti da vitamine, minerali e fibre. E per il benessere della flora batterica, ci teniamo molto alla qualità della nostra linea FermentFlor Pro, che è certificata per l'assenza di tutti i principali allergeni noti, andando ben oltre la sola dicitura "senza glutine e senza lattosio".

Per concludere, dove possono trovare consigli i cittadini che vogliono informarsi di più su uno stile di vita naturale?

La corretta informazione è per noi cruciale. Oltre a garantire la massima trasparenza sulla nostra filiera produttiva, in un'ottica di vera sostenibilità ambientale, abbiamo creato l'EV Blog.

Si tratta di un vero e proprio magazine digitale aperto a tutti, dove diffondiamo la cultura del benessere: lì si possono trovare consigli sull'alimentazione, sullo sport e su come affrontare in modo naturale le diverse fasi della vita.

Il nostro obiettivo finale è proprio questo: supportare ed educare le persone a uno stile di vita sano e consapevole.



storia

L'Ospizio Marino del Dott. Matteucci per la cura dei fanciulli

di Davide Collini



Nei primi decenni del turismo balneare riminese, siamo nella seconda metà dell'800, crescono i consensi per le cure marine. L'aria salubre, l'acqua del mare e il sole sono un toccasana per diversi tipi di patologie, sia per giovani che per gli adulti.
Tra il 1869 e il 1870 viene costruito nella cosiddetta zona dei Traj (grosso modo tra l'attuale via Tripoli e viale Parisano), all'epoca lasciata deserta e senza costruzioni vicine, un ospizio per la cura dei bambini affetti dalla scrofola (o scrofolosi), una forma di tubercolosi che colpisce prevalentemente l'infanzia del periodo di cui stiamo parlando.

L'iniziativa parte dal dott. Carlo Matteucci, un medico bolognese che può usufruire a tal scopo di finanziamenti da parte del Comitato per gli ospizi marini di Bologna ed anche del municipio di Rimini che vede l'opera meritevole di attenzione ed economicamente utile al benessere cittadino. A tale scopo vengono concessi dall'amministrazione comunale circa 10.000 metri quadri di arenile incolto.
Il luogo dove sorge è sperduto e ben lontano, circa un chilometro dallo stabilimento bagni da cui è separato anche dalla foce del torrente Ausa, non ancora dotato di ponte. Non vi è neppure una strada litoranea. Dista un centinaio di metri dal mare ed è un edificio di grandi dimensioni su quattro piani compreso l'interrato e capace di una capienza di 180 letti per i piccoli degenti.
Nell'area, appositamente recintata (si veda la bella foto fornita come sempre dall'Archivio Fotografico Gambalunga a cui vanno i miei ringraziamenti), si trovano l'abitazione del dott. Matteucci e i fabbricati di supporto per infermeria e ripostigli.

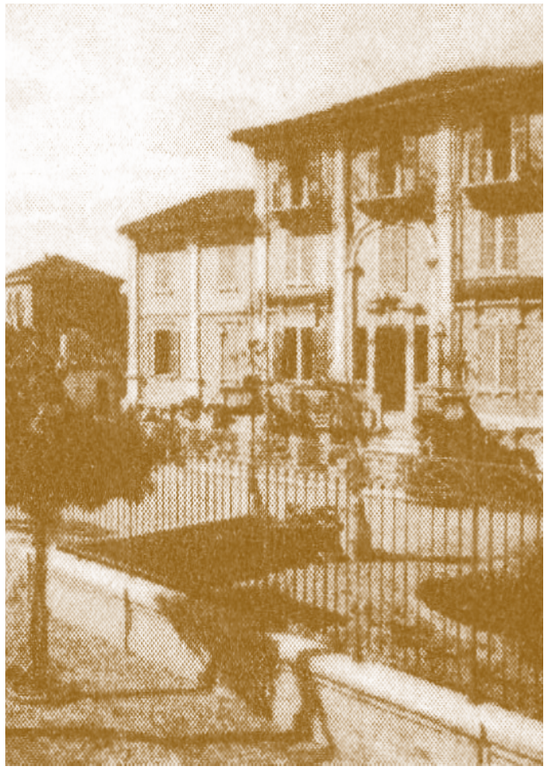
A VOLTE, IL POSTO PIÙ COOL
IN CITTÀ NON È UN POSTO.

RANGE ROVER
EVOQUE

Vernocchi Auto

Via Circonvallazione Ovest 3, Rimini - 0541 740740
Strada della Romagna 155, Pesaro - 0721 27520
Km 311, SS 16, Ancona - 071 7819499

Gamma Range Rover Evoque, valori di consumo carburante (l/100 km): ciclo combinato da 1,4 a 9,3 (WLTP).
Emissioni CO_2 (g/km): ciclo combinato da 31 a 211 (WLTP). I valori sono indicati a fini comparativi.



Il mercato turistico che sta avanzando e propone modelli sempre più consoni alle esigenze dei facoltosi turisti che arrivano sul lido riminese

Alla moglie del dott. Matteucci è affidata la disciplina della struttura a cui provvede con l'aiuto dei figli. Assistenti femminili per i vari compiti e maschili per l'esclusivo servizio di sorveglianza e salvataggio in mare completano le figure impiegate.
I bambini accolti, di età compresa fra i 6 e i 12 anni, e separati per sessi nei periodi estivi, soggiornano nella struttura per periodi di almeno 30 giorni consecutivi.

Il successo dell'iniziativa è notevole: storici riportano per il primo decennio di attività un'accoglienza di oltre 3.000 fanciulli, provenienti da varie zone della Romagna ed, ovviamente, dal territorio bolognese.
Le cure idroterapiche funzionano ed i giovanissimi degenti migliorano, un'ottima pubblicità per il dott. Matteucci, per la sua struttura e per la città che lo accoglie. La morte del dott. Matteucci, avvenuta nel corso del 1888, vede avvicendarsi alla direzione dell'ospizio il figlio medico igienista Aldo Matteucci e tutto lascerebbe presupporre una continuità senza particolari intoppi. Cosa può nuocere ad un'attività che si pone l'obiettivo primario della salute dei giovanissimi?
Invece il mercato turistico che sta avanzando e propone modelli sempre più consoni alle esigenze dei facoltosi turisti che arrivano sul lido riminese, non vede di buon occhio "l'ospizio degli scrofolosi": l'opinione pubblica è cambiata e tutto ciò che può rallentare l'espansione edilizia e turistica non è ben vista. Figurarsi una struttura per bambini malati bisognosi di cure. Nel frattempo è stata realizzata la strada litoranea e, nel corso del 1892, il ponte sul torrente Ausa.

Così la stampa alimenta il disagio pubblico crescente per l'ospizio marino: solo l'Onda, un periodico balneare di chiara ispirazione cattolica cerca di evidenziare, nel 1898, l'insensibilità della società ricca e opulenta che frequenta il bel mondo della marina riminese per chi ha bisogno di cure, ma nulla può contro l'inversione di gradimento per la benemerita iniziativa del dott. Matteucci. Nonostante rinnovi tutte le attrezzature diventando un vero e proprio ospedale per la cura della scrofola e di altre patologie come la tisi, (siamo nel 1903), la sua fine è segnata.

Rimini è diventata in tutta Europa "l'Ostenda d'Italia", la spiaggia più ambita e prestigiosa e non può permettersi sul lido una tale struttura per malati.
Così, dopo una serie di provvedimenti legislativi che ne ridurranno gradualmente le potenzialità il Matteucci è costretto a chiudere.
Dal 1917 da ospitalità nei suoi locali ai profughi veneti della Grande Guerra, poi nel 1918 accoglie una manifattura del tabacco per confezioni di piccoli pacchetti di trinciato. Poi, finalmente, la rinascita.
Negli anni venti ciò che resta viene venduto e dopo rilevanti lavori di ristrutturazione e ammodernamento l'ottocentesco ospizio del dott. Matteucci diviene il famoso e rinomato Hotel Ricci, uno dei più prestigiosi della riviera riminese e meta di un turismo facoltoso ed esigente.

I pesanti bombardamenti del 1943/44 che devastano Rimini non lasceranno in piedi nulla nemmeno del rinomato hotel di cui rimangono le belle foto fornite dalla Gambalunga a ricordo.
Ora tutta la zona è un agglomerato residenziale denso di vitalità e attività commerciali.

Fortech

Mobility Makers

fortech.it

Farmaci dal cielo

DALLE ISOLE AI PICCOLI BORGHI MONTANI, I MEDICINALI VIAGGIANO ORMAI NELL'ARIA PER RAGGIUNGERE PAZIENTI E OSPEDALI IN TEMPI SEMPRE PIÙ RAPIDI

di Marco Berti



C'è un momento, in molte aree remote d'Italia, in cui il tempo può diventare decisivo. Un farmaco che deve arrivare rapidamente a un ospedale. Una sacca di sangue richiesta con urgenza. Un campione biologico da trasferire in laboratorio senza ritardi.
In territori montani, isole minori o piccoli centri lontani dai grandi nodi sanitari, anche pochi minuti possono cambiare tutto.

È proprio in questi scenari che i droni stanno smettendo di essere simboli futuristici o semplici strumenti tecnologici per diventare una componente concreta della sanità del futuro.
Silenziosi, veloci e sempre più autonomi, i velivoli senza pilota stanno entrando nella logistica medica italiana con una rapidità che fino a pochi anni fa sembrava impensabile.
Negli ultimi mesi il settore ha conosciuto una forte accelerazione. Dal Veneto all'Abruzzo, dalla Lombardia alla Campania, fino alla Sicilia e alle isole minori, si moltiplicano i progetti pilota dedicati al trasporto di farmaci, sangue, plasma e materiali sanitari. L'obiettivo è chiaro: ridurre drasticamente i tempi di consegna, superare le difficoltà territoriali e creare una rete sanitaria più efficiente e capillare.

Uno degli esempi più significativi arriva dall'Abruzzo, dove Telespazio - joint venture tra Leonardo e Thales - ha avviato la fase operativa di un servizio sperimentale per la consegna urgente di medicinali tramite droni.
Il progetto si inserisce all'interno di U-ELCOME, iniziativa europea dedicata allo sviluppo dello spazio aereo U-Space per i velivoli autonomi.
Durante i test, un drone ad ala fissa con decollo verticale ha collegato l'ospedale di Avezzano con la farmacia comunale di Collelongo, piccolo centro montano nel cuore del Parco Sirente Velino.
Un tragitto che su strada può ri-



Dietro ogni volo, però, non c'è soltanto un mezzo tecnologico, esiste infatti una complessa infrastruttura digitale e organizzativa

chiedere tempi molto più lunghi e che invece, attraverso il volo automatizzato, viene coperto rapidamente e in modo diretto.
L'immagine del drone che sorvola le montagne abruzzesi con a bordo medicinali urgenti racconta bene la direzione verso cui si sta muovendo la sanità: una medicina sempre più vicina alle persone, capace di raggiungere anche i territori più fragili o isolati.

Ma l'Abruzzo non è l'unico laboratorio a cielo aperto. In Veneto il progetto Flying Aid sta sperimentando consegne di farmaci nella laguna veneziana, dove i collegamenti via acqua possono diventare complessi e lenti.
In Lombardia sono stati effettuati voli tra l'Ospedale di Circolo di Varese e l'area cargo di Malpensa per testare il trasporto sanitario automatizzato su distanze più ampie.
Anche il Sud Italia sta investendo molto su queste tecnologie. In Campania sono in corso sperimentazioni tra Pozzuoli e Ischia, mentre Puglia e Sicilia lavorano a collegamenti con aree rurali e isole minori spesso penalizzate dalla distanza e dalla carenza di infrastrutture rapide. In molti casi, l'obiettivo non è sostituire completamente la logistica tradizionale, ma affiancarla nei momenti più critici o nelle zone meno servite.
Il valore di queste tecnologie emerge soprattutto nelle emergenze. Un drone può evitare traffico, interruzioni stradali o condizioni geografiche difficili, garantendo consegne rapide anche durante maltempo, incidenti o situazioni straordinarie.
Per questo motivo il settore sanitario osserva con crescente interesse l'evoluzione di questi sistemi.

Dietro ogni volo, però, non c'è soltanto un mezzo tecnologico. Esiste una complessa infrastruttura digitale e organizzativa che deve garantire sicurezza, controllo e af-

CENTRODELLACERAMICA
MATERIALI D'AVANGUARDIA

TI È MAI CAPITATO DI
ESSERE IN ANTICIPO SULLE TENDENZE?

VIENI A SCOPRIRE
LA NOSTRA VISIONE CREATIVA

PAVIMENTI E RIVESTIMENTI, SUPERFICI CONTINUE OLTREMATERIA, PAVIMENTI IN LEGNO, PIETRE NATURALI, PROPOSTE E COMPOSIZIONI TESSILI, ARREDAMENTI, CUCINE, BAGNI E ACCESSORI, ARREDI DA ESTERNO, SOLUZIONI ILLUMINOTECNICHE, REALIZZAZIONE CENTRI BENESSERE, SERVIZI DI POSA E TANTE ALTRE IDEE PER PROGETTARE E ARREDARE OGNI TIPO DI AMBIENTE.

VIA AL MARE, 14 - 47842 SAN GIOVANNI IN MARIGNANO (RN) - TEL. 0541 957697 - WWW.CENTRODELLACERAMICA.IT



fidabilità. La vera rivoluzione riguarda infatti la creazione di un ecosistema integrato in cui droni, ospedali, farmacie, reti dati e sistemi satellitari dialogano costantemente tra loro.

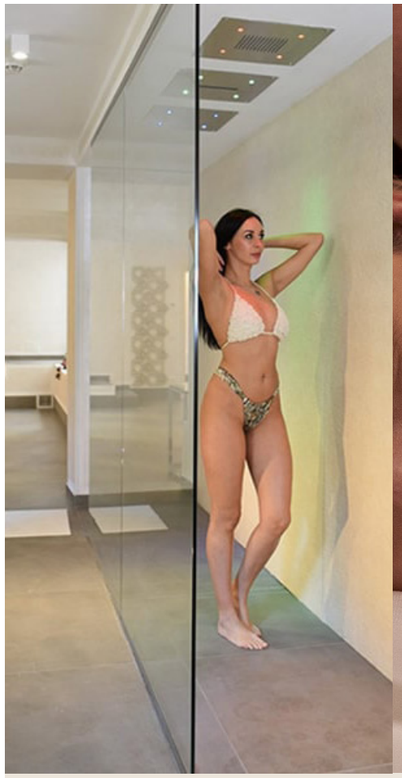
Uno dei temi più delicati è quello dei voli BVLOS, cioè oltre la linea visiva del pilota. Si tratta di collegamenti indispensabili per coprire decine di chilometri e rendere realmente utile il trasporto sanitario automatizzato.
Per funzionare, questi voli richiedono sistemi avanzati di controllo remoto, comunicazioni stabili e protocolli di sicurezza rigorosi.
In Abruzzo, ad esempio, vengono già testati hangar automatizzati installati sui tetti degli ospedali, insieme a reti ibride che combinano satelliti, LTE ed edge computing. Il drone può così essere monitorato in tempo reale lungo tutto il tragitto, aumentando sicurezza ed efficienza operativa.
Anche il quadro normativo sta evolvendo rapidamente. ENAC, ENAV e D-Flight stanno lavorando alla costruzione del futuro sistema europeo U-Space, uno spazio aereo digitale pensato per consentire la convivenza ordinata tra droni e aviazione tradizionale.
La sfida sarà integrare migliaia di voli automatici nei cieli italiani mantenendo standard elevatissimi di sicurezza.

Parallelamente cresce l'interesse delle aziende private.
Amazon, ad esempio, sta osservando con attenzione alcune aree italiane per lo sviluppo europeo delle consegne automatizzate Prime Air, mentre startup e grandi gruppi industriali investono in droni sempre più efficienti, autonomi e sostenibili.
Il tema ambientale, infatti, rappresenta un altro elemento centrale. Diversi studi indicano che i droni elettrici potrebbero ridurre consumi energetici ed emissioni rispetto ai mezzi tradizionali, soprattutto nelle consegne rapide di piccoli



carichi. Meno furgoni in strada significa meno traffico, meno congestione urbana e una logistica sanitaria potenzialmente più sostenibile.

Naturalmente esistono ancora limiti importanti. Le condizioni meteorologiche possono influenzare i voli, l'autonomia delle batterie resta una variabile cruciale e il peso trasportabile è ancora contenuto.
Inoltre, la realizzazione di infrastrutture dedicate richiede investimenti significativi e tempi di sviluppo non immediati.
Eppure qualcosa è già cambiato. Fino a pochi anni fa l'idea di ricevere medicinali tramite droni sembrava appartenere alla fantascienza.
Oggi, invece, quei voli esistono davvero e stanno iniziando a disegnare una nuova geografia della sanità italiana.
Perché quando un farmaco attraversa il cielo per raggiungere un piccolo paese isolato, la tecnologia smette di essere semplice innovazione e diventa un gesto concreto di vicinanza.
Un modo nuovo di accorciare le distanze, non solo geografiche ma anche sociali e sanitarie.
E forse è proprio questa la vera rivoluzione dei droni medicali: trasformare il cielo in una nuova strada della cura.









PERCORSI

Percorso SPA a persona (bagno Turco, Sauna, Vasca Idromassaggio, Doccia Emozionale, 60/90 m.) € 30
SPA per person (Turkish Sauna, Sauna, Whiripool ,Emotinal Shower) € 30
Percorso SPA a persona + aperitivo € 39
SPA Path per person + aperitif € 39
Percorso SPA + cena + aperitivo € 80
SPA Path + dinner+ aperitif € 69
Esclusive SPA 2 ore a coppia € 180
Eclusive SPA 2 hours per couple € 180
Esclusiva SPA 2 0re + Aperitivo + cena € 260
Exclusive SPA 2hous + aperitif + dinner € 260

PACCHETTI SPECIALI

Pacchetto Relax: (1 massaggio 30min.Percorso Spa) € 65
Pacchetto Zen: (Idromassaggio, percorso Spa Riflessogeno Plantare) € 70
Pacchetto Romantico per 2 persone: (Percorso Spa, massaggio Bio Rilassante e Cena) € 180
Sogno D'Oriente ,Scrub Viso,/o massaggio massoterapico + Spa per 2 persone € 170
Tante Coccole, Spa, aperitivo, cena, massaggio corpo 30 minuti per 2 persone € 198

"Rilassati, raccogliti, allontana da te ogni altro pensiero. Lascia che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto."

MASSAGGI

Massaggio Massoterapico per colonna 30min
Massotherapy massage for the spine 30m € 50
Massaggio Bio rilassante 30min / 50 min
Relaxing bio massage 30min / 50 min €50/€ 70
Massaggio linfodrenante 30min/50min.
Lymphatic drain massage 30min/50 min €50/€70
Massaggio Riflessogeno plantare 40 min
Foot Reflexology massage 40m € 60
Massaggio Sportivo € 80
Sport massage € 80
Massaggio Cellulite
Cellulite massage € 80
Massaggio esfoliante salino, disintossicante € 70
Saline exfoliating massage, detoxifying
Massaggio svedese 60 min € 90
Massaggio Craniale (Calma la mente) 20m. € 40,00



Orario
dalle ore 15: 00 alle 20: 00
E' Gradito l'Appuntamento
Dalla Camera: interno 500
Roberta: 334 265 5624



Trattamento Anti Age

A base di purissima bava di lumaca certificata COSMOS
(compresa la crema per il mantenimento) € 110,00
Senza la crema € 80,00

Trattamento idratante

A base di purissima bava di lumaca certificata COSMOS
Con idratazione 24 ore
(compresa la crema per il mantenimento) € 110,00
Senza la crema € 80,00

Tuina (massaggio tradizionale cinese)
Agopuntura senza aghi, si utilizza la digitopressione su punti emeridiani specifici per ripristinare l'equilibrio energetico e flusso del QI (energia vitale)
40 minuti € 60,00

CENTRO BENESSERE

AURA BLU & SPA

Massaggi personalizzati - Pacchetti benessere - Percorsi SPA - Trattamenti Anti Age

Regalati un momento di relax e benessere per rigenerare mente, corpo e anima

Benvenuti all'**Aura Blu & SPA**, il luogo ideale per rilassarsi e rigenerarsi, un'oasi di tranquillità, dove potrete godere di una vasta gamma di trattamenti rilassanti e rigeneranti: massaggi, trattamenti viso e molto altro ancora. Il nostro **personale altamente qualificato** sarà a vostra disposizione per garantire un'esperienza di benessere unica.
Il nostro Hotel è situato in una posizione ideale per visitare le attrazioni locali e godere della bellezza dei dintorni. Siamo sempre pronti ad accogliervi e offrirvi un servizio personalizzato per rendere il vostro soggiorno indimenticabile.

CIMINO HOTELS

★★★★S
AMSTERDAM SUITE HOTEL
Viale Regina Elena, 9 RIMINI - info@ciminohotels.it - **www.ciminohotels.it**
PER INFORMAZIONI: **Tel. 0541 391820**



3 libri scientifici imperdibili

DALLA COSMOLOGIA ALLA BIOLOGIA, TRE BESTSELLER CHE RENDONO LA SCIENZA AFFASCINANTE E ACCESSIBILE A TUTTI

Negli ultimi anni, la divulgazione scientifica ha conquistato un pubblico sempre più ampio. Libri capaci di spiegare concetti complessi in modo chiaro e coinvolgente sono diventati veri e propri bestseller globali.
Tra i tanti titoli disponibili, ce ne sono tre che, più di altri, hanno segnato un punto di svolta nel rapporto tra scienza e lettori, diventando punti di riferimento imprescindibili.

Brevi risposte alle grandi domande
Stephen Hawking
Pubblicato postumo, questo libro rappresenta una sorta di testamento intellettuale di uno dei più grandi scienziati contemporanei. Hawking affronta alcune delle domande più profonde dell'umanità: esiste Dio? Possiamo viaggiare nel tempo? Sopravviveremo sulla Terra?
La forza di questo testo sta nella capacità di rendere accessibili temi complessi come la fisica teorica e la cosmologia, senza mai banalizzarli.
Il linguaggio è diretto, spesso provocatorio, e invita il lettore a riflettere sul futuro dell'umanità e sul ruolo della scienza nel determinarlo.

Sapiens: da animali a dei
Yuval Noah Harari
Un fenomeno editoriale globale, questo libro racconta la storia dell'umanità da una prospettiva scientifica e interdisciplinare.
Harari intreccia biologia, antropologia e storia per spiegare come l'Homo Sapiens sia diventato la specie dominante sul pianeta.
Non è un semplice saggio storico: è una riflessione profonda su ciò che siamo diventati e su dove stiamo andando.
Il successo di "Sapiens" deriva proprio dalla sua capacità di collegare passato, presente e futuro, rendendo la scienza uno strumento per comprendere la società contemporanea.

Il gene egoista
Richard Dawkins
Considerato un classico della divulgazione scientifica, questo libro ha cambiato il modo di interpretare l'evoluzione. Dawkins introduce l'idea che il vero protagonista della selezione naturale non sia l'individuo, ma il gene.
Pur essendo stato pubblicato diversi decenni fa, continua a essere uno dei testi più letti e discussi, grazie alla sua capacità di cambiare radicalmente prospettiva.
È un libro che richiede attenzione, ma che offre strumenti fondamentali per comprendere la biologia moderna.

Questi titoli condividono una caratteristica fondamentale: riescono a tradurre concetti complessi in narrazioni coinvolgenti. Non si limitano a spiegare la scienza, ma raccontano storie - dell'universo, della vita e dell'umanità - rendendole accessibili anche a chi non ha una formazione scientifica.
In un'epoca in cui l'informazione è frammentata e spesso superficiale, questi libri dimostrano che esiste ancora spazio per contenuti profondi, capaci di stimolare curiosità, pensiero critico e meraviglia.

Dove il tempo rallenta

VIAGGIO TRA LE CITTÀ EUROPEE IN CUI VIVERE A LUNGO È "UN FATTO NATURALE"

di Saverio Valeri



In alto: una veduta di **Lanusei (Ogliastra)**

C'è un filo invisibile che attraversa l'Europa e lega luoghi molto diversi tra loro: piccoli centri arroccati su colline, isole sospese nel Mediterraneo, villaggi dove il tempo sembra essersi accordato su un ritmo più lento. Qui, superare i cento anni non è un evento eccezionale, ma qualcosa che accade con una frequenza sorprendente. Non si tratta di miracoli né di formule segrete, ma di un insieme di abitudini, relazioni e ritmi di vita che, senza apparenti ragioni straordinarie, sembrano favorire una longevità fuori dal comune.

Scoprire queste comunità significa mettere in discussione l'idea moderna di benessere e osservare più da vicino ciò che davvero contribuisce a vivere meglio e più a lungo.
È un viaggio che parte dai numeri, ma che finisce inevitabilmente nelle storie, nei volti e nei gesti quotidiani.

SARDEGNA, ITALIA
L'isola dei centenari
Nel cuore della Sardegna, tra le montagne dell'Ogliastra e della Barbagia, si trova una delle aree con la più alta concentrazione di centenari al mondo. I piccoli paesi di questa regione hanno attirato l'attenzione di ricercatori e demografi per decenni, trasformandosi in un vero laboratorio naturale della longevità.
Qui la vita è semplice e profondamente radicata nella tradizione: alimentazione basata su prodotti locali, attività fisica quotidiana legata al lavoro nei campi o alla pastorizia, e un forte senso di comunità. Il pane carasau, i legumi, il formaggio e il vino rosso consumato con moderazione sono parte di una dieta equilibrata e poco industrializzata. Le relazioni familiari sono solide e gli anziani mantengono un ruolo attivo nella società. Non vengono isolati, ma rispettati e ascoltati. Questo riconoscimento sociale contribuisce a mantenere alta l'autostima e il senso di utilità, fattori spesso trascurati ma fondamentali per il benessere psicologico.
Un dettaglio spesso sottovalutato è il ritmo della giornata: niente fretta, pause frequenti, momenti di socialità spontanea. È un modo di vivere che riduce lo stress e crea un equilibrio naturale tra corpo e mente, favorendo una salute duratura.

> Non si tratta di miracoli né di formule segrete, ma di un insieme di abitudini e ritmi di vita che, senza apparenti ragioni, sembrano favorire una longevità fuori dal comune

IKARIA, GRECIA
L'isola dove si dimentica l'orologio
Nel Mar Egeo esiste un'isola dove il concetto di tempo sembra avere meno importanza. A Ikaria, gli abitanti hanno una delle aspettative di vita più alte d'Europa, con una percentuale significativa di persone che supera i novant'anni in buona salute e molti che si avvicinano o superano il secolo di vita.
La dieta è quella tipica mediterranea, ricca di verdure, legumi, olio d'oliva e vino consumato con moderazione. Le erbe selvatiche, utilizzate sia in cucina che come infusi, rappresentano un elemento distintivo della tradizione locale. Ma ciò che colpisce è lo stile di vita: si dorme quando si è stanchi, si mangia quando si ha fame, si lavora senza rigidità. Le giornate non sono scandite da orari rigidi, ma da bisogni naturali. Questo approccio riduce drasticamente lo stress cronico, uno dei principali nemici della salute moderna.
Le feste locali, la musica e la convivialità sono elementi centrali. La socialità non è un'attività programmata, ma una componente naturale della quotidianità.
Qui lo stress cronico, così diffuso nelle città moderne, sembra quasi

In un’epoca ossessionata dalla velocità e dalla produttività, queste comunità ci ricordano il valore della lentezza

sconosciuto. E questo potrebbe essere uno dei segreti più importanti.

OGLIASTRA, ITALIA
Il laboratorio naturale della longevità
All’interno della Sardegna stessa, l’Ogliastra merita una menzione speciale. Questa zona montuosa è stata definita una “Blue Zone”, ovvero una delle aree del mondo con la maggiore concentrazione di centenari.
Oltre alla dieta e all’attività fisica, un elemento distintivo è la combinazione tra isolamento geografico e continuità culturale. Per secoli, queste comunità sono rimaste relativamente chiuse, preservando abitudini e stili di vita che oggi risultano particolarmente favorevoli alla salute.
Tuttavia, i ricercatori sottolineano che i fattori ambientali e sociali sono altrettanto determinanti quanto quelli genetici.
Gli anziani continuano a muoversi, a partecipare alla vita del paese, a sentirsi utili. Non esiste un vero concetto di pensionamento passivo: la vita prosegue, semplicemente con ritmi diversi ma con lo stesso senso di appartenenza.
Anche il paesaggio contribuisce: vivere immersi nella natura, respirare aria pulita e mantenere un contatto quotidiano con l’ambiente circostante ha effetti benefici difficili da quantificare, ma chiaramente percepibili.

NAVARRA E ARAGONA, SPAGNA
La longevità discreta
Meno conosciuti rispetto ad altri luoghi, alcuni villaggi della Navarra e dell’Aragona mostrano dati sorprendenti sulla longevità. Qui non ci sono grandi studi mediatici o flussi turistici legati al fenomeno, e forse proprio per questo lo stile di vita è rimasto autentico e poco influenzato da mode esterne.
La dieta è semplice, con forte presenza di cereali integrali, ortaggi e legumi, accompagnati da prodotti locali stagionali. Le porzioni sono moderate e i pasti rappresentano momenti di pausa e condivisione, non semplici atti funzionali.
Le comunità sono piccole e coese, e la vita sociale si svolge spesso all’aperto, nelle piazze o lungo le strade del paese. Anche in questo caso, il movimento quotidiano è naturale e non programmato: camminare, lavorare la terra, prendersi cura della casa.
Non c’è ossessione per la salute, ma una cultura diffusa del prendersi cura di sé in modo spontaneo.





In alto: villaggio medievale di **Ujué (Navarra - Spagna)**

A sinistra: veduta del villaggio di **Nas (Ikaria - Grecia)**

VALLE DELLA LOIRA, FRANCIA
Eleganza e benessere
Nella Valle della Loira, in Francia, la longevità si intreccia con uno stile di vita raffinato ed equilibrato.
Nonostante una dieta che include anche formaggi, pane e vino, gli abitanti mostrano una buona aspettativa di vita e un invecchiamento relativamente sano.
Il segreto potrebbe risiedere nella qualità piuttosto che nella quantità: pasti consumati lentamente, ingredienti freschi e locali, e una cultura che valorizza il piacere senza eccessi. Mangiare diventa un’esperienza completa, che coinvolge i sensi e favorisce la digestione e il benessere generale.
Anche qui, la socialità gioca un ruolo fondamentale.
I momenti conviviali non sono solo occasioni di svago, ma veri e propri rituali che rafforzano i legami e contribuiscono al benessere psicologico. Il tempo trascorso insieme è considerato un valore, non un lusso. Inoltre, l’accesso a servizi sanitari di qualità e una buona educazione alimentare contribuiscono a mantenere elevati standard di salute lungo tutto l’arco della vita.

Un filo comune: semplicità e connessione.
Nonostante le differenze geografiche e culturali, questi luoghi condividono alcuni elementi chiave.
L’alimentazione è generalmente







sana ma non restrittiva, basata su ingredienti naturali e poco lavorati. L'attività fisica è parte integrante della vita quotidiana, non un obbligo imposto o un'attività separata. Soprattutto, emerge l'importanza delle relazioni umane.

La solitudine, riconosciuta oggi come uno dei principali fattori di rischio per la salute, è quasi assente in queste comunità. Le persone vivono circondate da familiari, amici e vicini, in un tessuto sociale che sostiene e protegge, fattore impossibile da trovare specialmente nelle grandi città.

Infine, il rapporto con il tempo è diverso. Non c'è l'urgenza costante che caratterizza la vita moderna. Si vive seguendo ritmi più naturali, lasciando spazio al riposo, alla conversazione, alla contemplazione e persino alla noia, che in questi contesti diventa fertile terreno per il benessere mentale.

Il segreto che non è un segreto.

Forse la vera lezione che arriva da questi luoghi è che non esiste una formula magica per vivere a lungo. Non servono tecnologie avanzate o diete estreme.

Piuttosto, è l'insieme di piccoli gesti quotidiani, ripetuti nel tempo, a fare la differenza.

Mangiare bene, muoversi, coltivare relazioni, ridurre lo stress: sono principi semplici, quasi banali.

Eppure, nella loro semplicità, racchiudono un potere straordinario.

In un'epoca ossessionata dalla velocità e dalla produttività, queste comunità ci ricordano che vivere più a lungo potrebbe significare, prima di tutto, vivere meglio.

E forse il vero lusso, oggi, non è aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni.

In alto: veduta del castello di **Montreuil-Bellay (valle della Loira - Francia)**

Pascucci Fibra
Capsule di fibra 100% vegetale







Caffè Pascucci ha sviluppato il concetto Pascucci Fibra, sistema che consente di ottenere un espresso ideale da una capsula predosata e monodose, il cui contenitore è composto da materiali naturali ottenuti recuperando fibre vegetali derivanti da scarti di lavorazione.

Il materiale di cui è costituita la capsula riveste un ruolo fondamentale in quanto essa deve fungere sia da contenitore sia da mezzo di erogazione per cui è importante trovare il giusto compromesso tra le due caratteristiche.
Le nostre capsule sono prive di sostanze nocive e particolarmente adatte per l'estrazione del caffè ad alta temperatura (90°C, la temperatura perfetta per un espresso a regola d'arte). Non alterano minimamente il gusto e la purezza del caffè ma, al contrario, ne preservano la freschezza e i sentori fino al momento dell'estrazione.
Un altro aspetto importante riguarda la sicurezza alimentare del materiale, che deve essere adatto sia a contenere l'alimento sia a non cedere a queste sostanze indesiderate né in condizioni normali di stoccaggio né in fase di erogazione a temperature elevate.
Oltre ad essere sostenibile, il contenitore ideale deve essere sicuro per il consumatore finale.
Per questo motivo le capsule in fibra prodotte da Pascucci vengono analizzate costantemente per poter escludere la presenza di possibili contaminanti sia nel materiale di partenza sia nel caffè estratto.
Non sono realizzate con bioplastiche e non contengono additivi e sbiancanti ottici.
La capsula è priva di Bisfenolo A e ftalati, due sostanze tossiche in grado di migrare facilmente dal contenitore al cibo. L'evidenza scientifica indica che sia gli ftalati che il Bisfenolo A sono interferenti endocrini.
La capsula è inoltre priva di Amine aromatiche e Formaldeide, aventi capacità di indurre mutazioni e tumori.

SPADARELLA
gioielli





Agricoltura biologica e gusto

La grande produzione convenzionale del caffè è basata fondamentalmente su un enorme uso di fertilizzanti e fitofarmaci di sintesi che in alcuni casi possono superare il limite massimo di residui consentito dalla legge con effetti negativi sulla salute del consumatore.

La scelta dell'agricoltura biologica mira a garantire una qualità migliore del prodotto in quanto una pratica colturale che non prevede l'uso di sostanze chimiche. La concimazione avviene attraverso l'utilizzo di fertilizzanti naturali e gli antiparassitari vengono sostituiti con metodi rispettosi dell'ambiente.
Il terreno, nell'agricoltura biologica, viene considerato come un essere vivente che deve essere curato, protetto e nutrito.

L'ultima frontiera della skincare

BIOTECNOLOGIE, MOLECOLE INTELLIGENTI E FORMULAZIONI SEMPRE PIÙ EVOLUTE.
LA RIVOLUZIONE CHE RIDEFINISCE IL CONCETTO STESSO DI CURA DELLA PELLE

di Christian Dini



Negli ultimi anni, il mondo della cosmetica per la pelle del viso ha compiuto un salto evolutivo significativo, spinto da innovazioni scientifiche, nuove esigenze dei consumatori e una crescente attenzione alla qualità degli ingredienti.
Non si tratta più soltanto di idratare o nutrire: oggi le formulazioni puntano a dialogare con la pelle, comprenderne i bisogni profondi e rispondere in modo mirato, quasi "intelligente", adattandosi alle condizioni ambientali e allo stile di vita.

Uno dei progressi più interessanti riguarda l'utilizzo di molecole biomimetiche, ovvero sostanze progettate per imitare i processi naturali della pelle.
Tra queste spiccano i peptidi di ultima generazione, piccole catene di amminoacidi in grado di stimolare la produzione di collagene ed elastina, contribuendo a migliorare tono, compattezza ed elasticità cutanea.

Alcuni peptidi sono stati sviluppati per avere effetti simili a quelli del botulino, ma senza interventi invasivi, agendo sul rilassamento delle micro-contrazioni muscolari responsabili delle rughe d'espressione. Altri, invece, sono progettati per rinforzare la barriera cutanea o per favorire i processi di riparazione cellulare.

Un'altra innovazione rilevante è rappresentata dagli attivi derivati dalla biotecnologia.
Ingredienti come fattori di crescita, enzimi e fermenti vengono ottenuti attraverso processi controllati in laboratorio, garantendo purezza ed efficacia elevate e una maggiore sostenibilità rispetto alle fonti tradizionali.
I fermenti, in particolare, stanno diventando protagonisti di molte formule: migliorano la biodisponibilità degli attivi, rendendoli più facilmente assorbibili dalla pelle, e rafforzano il microbioma cutaneo, ovvero l'insieme di microrganismi che vive sulla nostra pelle e ne influenza la salute.
Proprio il microbioma è al centro di una nuova visione della skincare. Le creme e i sieri più avanzati non mirano più a "sterilizzare" la pelle, ma a riequilibrarla, favorendo la presenza di batteri "buoni" e limitando quelli dannosi.
In questo contesto si inseriscono i prebiotici e i probiotici cosmetici, capaci di sostenere le difese naturali della cute, ridurre sensibilità, rossori e imperfezioni e migliorare la resilienza cutanea nel lungo periodo. Questa attenzione al delicato ecosistema della pelle segna un cambiamento culturale oltre che scientifico.

Anche l'acido ialuronico, ingrediente ormai noto e diffusissimo, è stato profondamente reinventato. Oggi viene utilizzato in diverse forme e pesi molecolari per agire a vari livelli della pelle: le molecole più grandi restano in superficie, idratando e levigando, mentre quelle più piccole penetrano più in profondità, contribuendo a un effetto rimpolpante duraturo. In alcune formulazioni avanzate, l'acido ialuronico è combinato con tecnologie di rilascio graduale o incapsulato in microstrutture che ne migliorano la stabilità e ne prolungano l'efficacia nel tempo.

Un capitolo a parte meritano gli antiossidanti di nuova generazione. Oltre alle classiche vitamine C ed E, oggi si utilizzano molecole più stabili e potenti, come derivati avanzati della vitamina C o estratti botanici standardizzati ad alta concentrazione.
Questi attivi contrastano lo stress ossidativo causato da inquinamento, raggi UV e luce blu emessa dai dispositivi digitali, contribuendo a prevenire l'invecchiamento precoce e a mantenere la pelle luminosa e uniforme. Alcuni complessi antiossidanti sono studiati per lavorare in sinergia, potenziando reciprocamente i loro effetti.

Parallelamente, si sta diffondendo il concetto di skincare personalizzata. Grazie a test cutanei, analisi digitali e algoritmi avanzati, è possibile creare prodotti su misura, calibrati sulle caratteristiche specifiche di ogni pelle, tenendo conto di fattori come età, esposizione ambientale, abitudini quotidiane e persino livello di stress.
Questo approccio rappresenta uno dei trend più promettenti, perché supera la logica "one size fits all" per offrire soluzioni realmente efficaci e mirate.

GALIMBERTI
TENNIS ACADEMY

TENNIS
PER TUTTI.

Lezioni, gruppi, percorsi
per ogni livello di gioco.

Visita il sito
Scopri di più

Telefono 335 7344422
Mail info@galimbertitennis.academy

Presso Queen's Club Cattolica / Via Leoncavallo 16, Cattolica (RN) / Seguici su



Uno dei progressi più interessanti riguarda l'utilizzo di molecole biomimetiche, ovvero sostanze progettate per imitare i processi naturali della pelle

Un ulteriore sviluppo riguarda le tecnologie di veicolazione degli attivi. Liposomi, nanosfere e altre strutture avanzate permettono agli ingredienti di penetrare più efficacemente negli strati cutanei, migliorandone la performance e riducendo eventuali effetti collaterali. Queste tecnologie consentono anche di combinare attivi che in passato risultavano incompatibili, aprendo la strada a formulazioni sempre più sofisticate.

Infine, non si può ignorare l'attenzione crescente verso la sostenibilità. Le nuove creme non sono solo performanti, ma anche più rispettose dell'ambiente: packaging riciclabili o ricaricabili, formule biodegradabili e filiere trasparenti sono diventati elementi chiave nella scelta dei prodotti. Anche la riduzione dell'acqua nelle formulazioni, con prodotti più concentrati o in forma solida, rappresenta una tendenza emergente.

In sintesi, la cosmetica per il viso sta evolvendo verso una dimensione sempre più scientifica, personalizzata e consapevole. Le nuove molecole e le tecnologie avanzate non promettono miracoli immediati, ma risultati concreti e progressivi, in armonia con la fisiologia della pelle. Una rivoluzione che, più che cambiare il nostro aspetto, sta trasformando il modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi, rendendo la skincare un gesto sempre più informato, mirato e sostenibile.

Clinica
nuovaricerca

APERTO

"ALLE CELLE"

Rimini via L. Vincini, n°4



IL NUOVO
PUNTO
PRELIEVI

ACCESSO:
dal lunedì al sabato ORARIO:
7.30 - 10.30

SENZA PRENOTAZIONE

0541-319411

info@nuovaricerca.com - www.nuovaricerca.com

I manichini che sorprendono Rimini: l'idea che fa parlare la città



Negli ultimi mesi sono state avvistate nei parchi e nelle piazze di Rimini, sul lungomare o in centro storico.
Sei persone vestite da manichini colorati che si sono mescolate tra la folla in occasione di eventi particolari o anche semplicemente durante la passeggiata del sabato o della domenica, improvvisando pose e coreografie che hanno incuriosito e divertito il pubblico.
Le foto hanno cominciato a girare sui social media e poi il mistero è stato svelato. I manichini-umani, ovunque si siano recati, hanno consegnato volantini per eventi o gift card da 5 Euro da spendere a Le Befane Shopping Centre di Rimini. Un'operazione di marketing, quindi, che ben rappresenta una novità nel modo di comunicare le iniziative del centro commerciale riminese.

Ad orchestrare e raccontare questo cambiamento Alessia Signorini, Marketing Manager delle Befane, e Massimo Bobbo, Direttore del Centro commerciale. "Ogni giorno ci





Le idee che nascono devono essere verificate e adattate ai mezzi di comunicazione: il mondo digitale da un lato e dall'altro la comunicazione tradizionale

chiediamo cosa possiamo fare per raccontare Le Befane al pubblico", spiegano Alessia e Massimo, "e le idee che nascono devono poi essere verificate e quindi adattate ai mezzi di comunicazione: il mondo digitale da un lato, con i social media e il web; e dall'altro la comunicazione tradizionale, che si traduce in pubblicità, affissioni, volantinaggio. Il nostro obiettivo è quello di stare al passo coi tempi portando anche qualcosa di innovativo che sappia stupire e quindi permetta alle Befane di distinguersi.
Saper usare tutti questi mezzi consente al Centro di avere visibilità e anche un riscontro immediato delle attività che vengono proposte, che si tratti di eventi per le famiglie o per i giovani, dell'apertura di nuovi negozi o di sconti e promozioni speciali".

Il lavoro quotidiano si inserisce in una cornice strategica che raccoglie e orienta tutti gli eventi che, di anno in anno, Le Befane organizza, e che guida il taglio dato alla comunicazione.
"In occasione del ventesimo anniversario dall'apertura – sottolinea Massimo Bobbo – il payoff che ci ha accompagnati per i 12 mesi è stato 'Venti anni galattici', che continua anche in questo 2026: tutto è stato coordinato a partire da questa idea, dalla grafica alle parole che abbiamo utilizzato".
Da questo progetto è nato ad esempio anche 'Befanart', con il desiderio di coinvolgere la community che ruota attorno alle Befane: tra tutti i progetti, le idee e i disegni raccolti sono stati selezionati alcuni spunti che oggi affiancano la comunicazione del Centro commerciale, ad esempio le meduse o i 'gattini galattici'. Dall'idea alla grafica al linguaggio, con uno staff che segue tutti i passaggi fino al 'varo' delle singole attività: un lavoro di squadra. Che piace anche al pubblico.

E poi eventi per tutti. Dalle star di Amici di Maria De Filippi alla storica amica delle Befane Lucilla; poi super ospiti da Sanremo come LDA e Samurai Jay; il dj set con Marco Melandri.
E gli oltre 5mila fan che hanno partecipato al recente firmacopie e meet&greet con Anna, lo scorso 11 luglio. Immancabili le attività dedicate ai più piccoli, sempre con un taglio educativo-pratico (come i 'Piccoli costruttori'); ma anche mostre e presentazioni editoriali; fino ai 'classici' momenti attesi dal pubblico: la festa di compleanno, il concerto di Natale, la 'dolce' Pasqua, il Summer Village estivo.

Dopo il recente lancio del nuovo canale social delle Befane su TikTok con un evento speciale dedicato (il TikTok Day) e la neonata partnership con FLUXO, che porterà eventi e attività legate alla salute e al benessere fisico all'interno del Centro commerciale, cosa riserverà il futuro? "Ad agosto – racconta Alessia Signorini – "con 'Le Befane Retrò' faremo un salto indietro al tempo degli anni '50.
Oltre ad un'esposizione di foto d'epoca originali, l'evento sarà caratterizzato da un ricco programma di attività tra cui: show e workshop di boogie; serate di cinema gratuite nelle sale del Multiplex delle Befane con proiezione di film vintage coome Grease e Lilly e il vagabondo; e poi ancora musica, food e angolo beauty.
Lato cultura a settembre ospiteremo invece una retrospettiva dedicata a Banksy. I 'manichini' infine riapparirano il prossimo autunno: in estate, senza anticipare troppo, ci saranno altri 'attori' che gireranno per la Riviera, vestiti in modo particolare. Sarà una bella sorpresa!".

IEG, quattro sedi per congressi ed eventi. Un'unica visione.









ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future

RIVIERA DI RIMINI CONVENTION BUREAU

PALACONGRESSI DI RIMINI

VICC VICENZA CONVENTION CENTRE

FCC FIUGGI CONVENTION CENTRE

Event & Conference Division Italian Exhibition Group SpA
Via Monte Titano 152 - 47923 Rimini (RN) - Italy - info@riminiconvention.it - tel. +39 0541 711500