www.ditutto.it

ditutto.it®

e-magazine

N° 01 Anno IX | Gennaio - Febbraio 2024 | Distribuzione Gratuita

cinema

Intervista al regista **DANIELE CATINI**

REPORT

OMICIDIO STRADALE
Cassazione: sospensione della patente breve se l'automobilista non è un pericolo per la circolazione

MARIJUANA
Scoperta scioccante dopo la risonanza magnetica di 800 adolescenti

ARTE

Intervista a **Elisabetta La Rosa** storica dell'arte

MEDICINA NATURALE

Vitamina C Liposomiale

CINEMA

Intervista all'attore

MASSIMILIANO MORRA

ditutto.it

.com

APRI
UN ALTRO
PUNTO
VENDITA.

Sul
WEB

CREA IL TUO E-COMMERCE CON VALVES E AVRAI:

- PAGAMENTI SICURI E IMMEDIATI
- PIÙ VISIBILITÀ
- GESTIONE COMPLETA DA MOBILE
- CONSULENZA DI WEB MARKETING

INCLUSA

VALVES
software gestionali per chi lavora

VALVESONLINE.IT

Numero Verde
800.99.20.60

AFFRETTATI...

RIPARTONO GLI ECOINCENTIVI STATALI

anche a GPL

€ 16.400 *
Full Optional DI SERIE

anche a GPL

€ 16.900 *
Full Optional DI SERIE

anche a GPL

€ 17.900 *
Full Optional DI SERIE

Offerta valida fino al 31 ott. 2020 per EVO3 1.5 benzina/GPL con prezzo in promo a € 16.400 (prezzo di listino EVO3 € 19.400 € Extra-promozione sul listino € 2.000, subordinata alla cessione di un usato euro 0 e 1 e/o euro 2 diesel, con rottamazione e/o passaggio di proprietà, e/o 3 anni di assicurazione RC auto e/o 3 anni di bollo auto e/o 3 anni di manutenzione ordinaria e/o 3 anni di garanzia estesa e/o 3 anni di assistenza stradale e/o 3 anni di pneumatici invernali e/o 3 anni di pneumatici estivi e/o 3 anni di cerchi in lega e/o 3 anni di tappetini in gomma e/o 3 anni di vernice metallizzata e/o 3 anni di vernice bicolore e/o 3 anni di fari fendinebbia e/o 3 anni di sensori di parcheggio e/o 3 anni di navigatore satellitare e/o 3 anni di telecamera posteriore e/o 3 anni di sistema di frenata d'emergenza e/o 3 anni di sistema di controllo della pressione dei pneumatici e/o 3 anni di sistema di controllo della pressione dei pneumatici e/o 3 anni di sistema di controllo della pressione dei pneumatici

COLMAC

PROFESSIONAL DUMPER FOR YOUR WORK

ATTREZZATURE PER
L'AGRICOLTURA E L'EDILIZIA

www.colmac-italia.com

CENTRALINO 0836 1900880 • UFFICIO COMMERCIALE 347 2767738

RIVISTA BIMESTRALE DI INFORMAZIONE, CURIOSITÀ, CULTURA E INTRATTENIMENTO

N° 01 ANNO IX
GENNAIO - FEBBRAIO 2024

DISTRIBUZIONE GRATUITA

IN COPERTINA
Massimiliano Morra
foto credit: Mariano De Gennaro

Direttore Responsabile **Walter D'Errico** (e-mail: walterderrico@ditutto.it) | Editore Walter D'Errico • sede operativa e redazione v. a moro 25, 73040 aradeo (le) • tel 0836 556004 - fax 0836 1950334 • e-mail: info@ditutto.it | Stampa Flayeralarm srl, Bolzano | Concessionaria per la pubblicità: WD EDITORE srlsu • tel +39 0836556004 FAX +39 08361950334 • e-mail: wdeditore@ditutto.it | **Iscrizione al ROC n° 12630 del 18/11/05 | Testata registrata al ROC al n° 12630** | Chiuso in tipografia il 29/01/2024

LA DIREZIONE DEL GIORNALE NON RISPONDE DEL CONTENUTO DEGLI ARTICOLI E DELLE INSERZIONI E DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER LE OPINIONI DEI SINGOLI ARTICOLISTI E PER LE INSERZIONI TRASMESSE DA TERZI I QUALI SE NE ASSUMONO LE RESPONSABILITÀ DI FRONTE ALLA LEGGE. I DIRITTI DI PROPRIETÀ LETTERARIA E ARTISTICA SONO RISERVATI. NON È CONSENTITA LA RIPRODUZIONE, ANCHE SE PARZIALE, DI TESTI, DOCUMENTI E FOTOGRAFIE SENZA AUTORIZZAZIONE. LA COLLABORAZIONE È APERTA A TUTTI, MA IN NESSUN CASO INSTAURA UN RAPPORTO DI LAVORO ED È SEMPRE DA INTENDERSI A TITOLO GRATUITO E DI VOLONTARIATO.

SOMMARIO

7 cinema
\ Intervista all'attore **Massimiliano Morra.**

7 cinema
\ Intervista a regista **Daniele Catini.**

11 arte
\ Intervista **a Elisabetta La Rosa** storica dell'arte.

12 superheroes
\ **Psylocke** - Ninja Assassino.

14 i consigli del dott. porzio
\ L'epigallocatechina-3-gallato

14 i consigli del dott. porzio
\ Vitamina C liposomale

17 report
\ Omicidio stradale, per la Cassazione la sospensione della patente breve se l'automobilista non è un pericolo per la circolazione

\ Marijuana pericolosa per il cervello degli adolescenti

19 report
\ Bevande energetiche e mancanza di sonno scoperto il legame.

20 cinema | vintage
\ Ricordando il cinema e i suoi Artisti: ad Aradeo una collezione privata di manifesti cinematografici d'epoca

21 night life
\ **Badvice Dj** omaggia Rober Miles: torna "Fable (Happy ever after)"

22 benessere
\ Paola Buratto, per scoprire la forza della biofilia.

www.ditutto.it
ditutto_italia
ditutto.italia
dituttomovie

NELLA "VERSIONE DIGITALE" DI QUESTA RIVISTA DOVE INDICATO CON IL PALLINO ARANCIONE (●) E IN TUTTE LE PUBBLICITA' SONO PRESENTI LINK IPERTESTUALI. CLICCANDOVI SOPRA VI COLLEGHERETE ALLE PAGINE WEB DI RIFERIMENTO.

MASSIMILIANO MORRA

Massimiliano Morra star della fiction tv degli scorsi anni. Oggi ti stai mettendo in discussione recitando un progetti indipendenti? Perche'?

Credo che quando si ama fare il proprio lavoro,la distinzione tra prodotti dipendenti ed indipendenti sia irrilevante. Ho avuto enormi soddisfazioni con la fiction italiana,interpretando sempre personaggi protagonisti,in serie tv che hanno sempre registrato ascolti altissimi. E sto mantenendo la medesima linea anche con questi progetti indipendenti,che ho trovato di spessore culturale e,cinematograficamente parlando,assolutamente non da meno.

Sei il protagonista del nuovo film di Daniele Catini. Che storia è?

"Le faremo sapere" è un film molto interessante, ancor di più per la tematica trattata.
Diego, il protagonista della storia, si ritrova ad un bivio della sua vita: il continuare ad inseguire il suo sogno di diventare un attore affermato, nonostante l'enorme precariato, e la cosiddetta certezza del posto fisso, con sostentamento economico che gli permetterebbe di raggiungere una tranquillità psicologica importante.
Il dubbio amletico che attanaglia il mio personaggio, e che lo accompagnerà per tutto il proseguimento della storia. Cosa sceglierà? "Le faremo sapere"… Un gran bel cast, con Edoardo Sala, Gabriella Piccino, Matteo Fasanella, Yari croce e altri ancora. Per la regia di Daniele Catini.

Sei spesso in Puglia per lavoro e due tuoi lavori sono di questa regione.Ci ricordi i due progetti?

Il primo film è stato "Ginevra" per la regia di Gino Brotto. Un progetto che mi ha colpito particolarmente, per la tematica affrontata e che, purtroppo, è sempre all'ordine del giorno: la violenza sulle donne. E proprio il mio personaggio, Vito, un padre padrone che esercita la sua "forza" psico-fisica sugli altri membri della famiglia, ed in particolar modo nei confronti di Ginevra, la più piccola delle sue figlie. Un personaggio negativo che,attorialmente parlando, mi ha toccato le più profonde corde dell'anima, nuove, inaspettate e "crudeli". Emotivamente parlando è stata una esperienza forte ed intensa. Il secondo progetto è invece un tuffo in una esperienza cinematografica completamente nuova; forse unica, dato che si parla di epos cinematografico: "La danza delle candele" per la regia di Annamaria Gentile. Il lavoro è una fusione intrigante tra la parola narrativa e l'immagine visiva, culminante in un'esperienza che lascerà il segno nei cuori degli spettatori. Il mio personaggio, immerso nelle sfumature di luce e oscurità, troverà sua dimora in una casa dove le fiammelle delle candele ardono costantemente.

Nella foto da sx: il regista Gino Brotto, Massimiliano Morra e il musicista Riccardo Notarpietro

Delle esperienze televisive passate quale è stata la più significativa?

Ogni personaggio che ho interpretato mi ha lasciato qualcosa; dal camorrista-mafioso al prete, dall'imprenditore benestante al poliziotto terrone meridionale. Difficile, ma se proprio dovessi scegliere, forse Saro Licata in "Furore,il vento della speranza". Ho amato studiare anche il dialetto siciliano,una storia ispirata a quella di "Rocco e i suoi fratelli" del maestro Luchino Visconti : anni 60, una famiglia meridionale che parte per il Nord Italia in cerca di un riscatto sociale.

Quale attrice hai preferito?

Ho avuto il piacere di lavorare con tante attrici di spessore; da Angela Molina a Martine Brochard; da Giuliana de Sio a Stefania Sandrelli. Ma credo che l'emozione più grande sia stata quella di aver lavorato con Virna Lisi. È l'esperienza che porto più nel cuore.

Con quale attrice invece lavoreresti?

Un'attrice che sto apprezzando molto, e mi piacerebbe in futuro lavorarci,è Cristina Donadio. L'ho apprezzata in particolar modo in "Gomorra"; l'ho vista cimentarsi anche in altri personaggi, riuscendo sempre ad emozionare. Assieme a Maria Pia Calzone, sono le due attrici che più mi intrigano.

Progetti futuri?

Con il mio agente Rosario Porzio, stiamo valutando vari progetti cinematografici, ma anche talent televisivi come "Tale e Quale show". Per ora è tutto uno "stay tuned" !

DT

Foto: Framery photo e Brando photography

CINEMA / INTERVISTA

Daniele Catini, il regista che ha diretto Massimiliano Morra in "Le faremo sapere"

Perché questo film?

Questo cortometraggio è nato a seguito di un bando indetto da R.A.S.I. (Rete Artisti Spettacolo e Innovazione) in cui la tematica da affrontare riguardava L'arte e il precariato. Da regista e ancor prima da attore ho sempre sofferto, come tanti miei colleghi, la precarietà dell'artista: Lavoro esiguo, contratti miseri e promesse sempre più aleatorie. Questo progetto filmico "LE FAREMO SAPERE" mette proprio in evidenza il vissuto precario, che ogni artista deve affrontare. L'amore per l'arte non basta, bisogna anche vivere concretamente. Quante volte l'attore - come il protagonista di questo progetto,

Una programmazione per tutti i gusti che puoi seguire ovunque tu sia!

Ora puoi vedere Mediterranea Tv anche sul Canale 268 della tua SmarTv

HbbTV

Per vedere **Mediterranea TV** su **Smart Tv Smartphone** e **Tablet** cerca nei rispettivi store l'**App** SMARTV ITALIA

Mediterranea Tv si può vedere anche senza App sul sito **mediterraneatv.it**

magistralmente interpretato da Massimiliano Morra - deve fare i conti con un mondo tanto bello quanto provvisorio, non garantista. Quanto spesso l'artista deve trovare altro per vivere e quindi non avere più spazio per l'arte? Ecco, in questo lavoro ho cercato di dare risposte, di sottolineare quel bivio in cui spesso l'attore deve scegliere dove andare, quella scelta che attanaglia ogni artista; quasi un dubbio amletico traslato nel valore del perseverare e quindi restare, o lasciare da parte la propria arte per vivere solamente. Questo film vuole dare risposte e coraggio a chi lotta con resilienza per difendere la propria dignità e professione artistica.

Perché hai scelto una star della fiction degli scorsi anni? Cosa hai visto in Massimiliano Morra?

Ho avuto modo di conoscere personalmente l'attore Massimiliano Morra in altre situazioni lavorative. Ho subito carpito il suo grande spessore professionale e soprattutto umano, caratteristiche fondamentali per un attore. In questo progetto ho pensato proprio a lui che, come tanti altri attori, ha vissuto proprio dopo il successo questa precarietà. Inserire Massimiliano Morra in questo progetto per me è stato non solo un onore, ma anche il superamento di tanti pregiudizi che abbiamo in Italia. Spesso un attore legato al mondo della fiction non viene chiamato al cinema. Secondo me un attore bravo merita di lavorare a prescindere. Ho trovato in lui una persona caparbia, empatica con la quale ho instaurato un rapporto lavorativo di fiducia. Sono soddisfatto di come è riuscito a dare emozioni al personaggio del mio cortometraggio. In ultimo io tendo a scegliere i talenti, e in questo progetto Massimiliano ha dimostrato di come potrebbe essere un valore aggiunto nel panorama del cinema.

Avevi visto i suoi film?

Si. Ho avuto occasione di vederlo soprattutto nella fiction "PUPETTA". Ho sempre apprezzato la sua presenza scenica. Devo riconoscere però che ad oggi ha raggiunto una maturità artistica, a mio avviso, molto più interessante e intrigante.

Ci racconti la tua storia da regista?

Prima di intraprendere il mondo della regia nel 2010 circa ho fatto l'attore per molti anni. La passione per la scrittura legata al mondo dell'attore mi ha fatto porre la domanda di come sarebbe stato tradurre le mie storie in immagini. Da lì è partito questo meraviglioso viaggio nel mondo della regia cinematografica. In questo percorso ho realizzato diversi progetti tra cui cortometraggi, videoclip e spot pubblicitari. Ho sempre pensato che grazie al cinema i miei pensieri insieme ai miei personaggi potessero vivere con maggiore coraggio e senza quel pregiudizio sociale che ogni giorno si dovrebbe combattere. Il mio modo di fare cinema, quasi politicamente scorretto, vuole essere in realtà socialmente corretto, amato, accettato. Una visone, la mia, che vuole dare poesia anche a tutto ciò che viene considerato scandaloso, fuori dagli schemi. Un percorso che diventa sempre più esigente e provocatorio, al fine di stimolare una reazione che, necessariamente, porta l'essere umano ad una maggiore consapevolezza di sé e degli altri senza pregiudizi sociali.

Riferimenti a qualche regista?

Come sempre non si parte mai da nulla, ma si assorbe sempre da una propria sensibilità e cultura cinematografica. Ho sempre amato e apprezzato la filmografia di Pedro Almodovar in quanto il suo modo di fare regia - anche nelle situazioni più scomode - viene fatto non tralasciando, quasi mai, la poesia

del racconto. In quel coraggio in cui vivono i personaggi dei suoi film, ritrovo il mio umile punto di partenza.

Riferimenti ad attori e attrici?

Partendo sempre dalla filmografia di Almodovar sono follemente attratto, artisticamente parlando, da Penelope Cruz. Un'attrice carismatica, carnale e che riesce a cogliere l'anima dei personaggi che vive. Un attore che amo molto è Alessandro Borghi per la sua grande capacità di trasformarsi in ogni personaggio che affronta; un talento autentico. Diego 36enne laureato in economia e commercio, ma da sempre attore di professione - dopo l'ultimo provino di cui non ha avuto ancora nessuna risposta – decide di cambiare lavoro per avere, anche se minimo, uno stipendio sicuro. Diego prova con un colloquio per una rinomata banca. Appena varcata la soglia del palazzo gli squilla il cellulare: è la produzione dell'ultimo provino fatto 20 giorni prima che gli comunica di presentarsi al call back per il ruolo di Amleto.

DT

Diego si presenta al provino; lo passa e, non appena esce dal palco, dietro le quinte, lo chiama la banca per la firma del contratto. Ora Diego dovrà scegliere come proseguire la sua vita. Qualcosa di inaspettato lo porterà a continuare nel mondo che ha sempre sognato.

MOTIVAZIONE DEL PROGETTO

Il progetto cinematografico prende a prestito il titolo la frase che spesso l'artista deve sentirsi dire dopo un provino "LE FAREMO SAPERE". La motivazione principale del progetto riguarda la precarietà non solo economica dell'artista (attore in questo caso) ma l'instabilità emotiva che comporta un lavoro tanto meraviglioso e importante come questo, quanto falsamente considerato. Una parte della società pensa al ruolo dell'artista come colui che vuole solo esibire il proprio ego, un qualcosa che viene considerato più come un capriccio che un effettivo lavoro.

MOTIVAZIONI REGISTA DEL CORTOMETRAGGIO

Il regista Daniele Catini vuole denunciare - attraverso il cortometraggio "LE FAREMO SAPERE" - la precarietà dell'artista, sempre più evidente nel panorama artistico italiano. Un sistema in cui il lavoro dell'attore e quello dell'artista in genere non ha il giusto peso e la giusta considerazione. Il percorso cinematografico di "LE FAREMO SAPERE" mette in evidenza proprio la difficoltà nel continuare verso un lavoro tanto bello, quanto precario. Il tema che viene affrontato nel progetto filmico riguarda proprio la scelta: da una parte pensare ad un'altra occupazione più remunerativa per poter vivere, e dall'altra parte la direzione del cuore e l'amore per l'arte da cui, una volta entrati, non si riesce più ad uscirne. Il regista vuole focalizzare l'attenzione per la resilienza e la perseveranza dell'artista nel non abbandonare mai la propria direzione, cercando sempre di lottare per quello in cui si crede.

ARTE

CONTEMPORANEA-MENTE intervista con la curatrice e storica dell'arte Dott.ssa Elisabetta La Rosa

In occasione della mostra "CONTEMPORANEA-MENTE", patrocinata dal comune di Grottaferrata e inaugurata sabato 13 gennaio, presso Villa Grazioli, uno splendido edificio del 16° secolo, situato in posizione panoramica sulle colline sopra Roma, ho avuto il piacere di realizzare questa intervista esclusiva con la curatrice e storica dell'arte Dott.ssa **Elisabetta La Rosa**. La storica dell'arte desidera invitare l'osservatore ad andare oltre I limiti della mente, vivendo nel presente con la consapevolezza che siamo figli della storia, in continua evoluzione. Le opere in mostra saranno accessibili a quanti desidereranno aprire le porte delle loro case alle opere di artisti odierni, alcuni anche con una notevole quotazione di mercato. Buona lettura!

Benvenuta Elisabetta tra le pagine di Ditutto. Grottaferrata recentemente ha aperto le porte alla tua "CONTEMPORANEA-MENTE", un progetto curatoriale internazionale, che ha visto infatti la partecipazione di oltre 30 artisti provenienti da diverse parti d'Europa. Com'è nata l'idea?

Grazie a te Patrizia per questo spazio.CONTEMPORANEA-MENTE nasce dall'esigenza di raccontare l'arte contemporanea dei giorni nostri, in tutti i libri scolastici di storia dell'arte ci si ferma all'inizio del XX secolo, ma dei contemporanei di oggi non si sa nulla. Ecco CONTEMPORANEA-MENTE vuole aprire le menti, far comprendere alle persone che l'arte vive ancora oggi.

Qual è il filo conduttore di questa mostra internazionale allestita proprio a Grottaferrata, una delle mete turistiche più conosciute dei Colli Albani, famosa per le tante chiese e le numerose ville nobiliari?

Il mio intento in questo progetto curatoriale è quello di lasciare libero l'artista di raccontarsi riuscendo a guidare chi osserva nei meandri del tessuto emozionale del proprio estro artistico.

Quali sono stati i parametri attraverso cui hai selezionato gli artisti di questo ciclo espositivo?

In primis la qualità pittorica, ogni artista mostra un livello artistico alto, ogni opera dialoga con l'altra riuscendo però a rendere riconoscibile lo stile di ognuno

Qual è il messaggio principale che vuoi trasmettere ai visitatori della mostra?

Aprite le menti e il cuore all'arte contemporanea, non ponete limiti al vostro sentire.

La serata inaugurale della mostra è stata inpreziosita dalla presenza dell'arpista Ornella Bartolozzi. Con il suono della sua arpa la musicista ha accompagnato i visitatori in questo viaggio artistico ed emozionale. Musica e Arte continuano ad essere un binomio perfetto dunque...

L'arpista Bartolozzi, con il suono della sua arpa, ha guidato l'osservatore in un viaggio emozionale all'interno delle singole opere. Direi una "cornice" perfetta!.

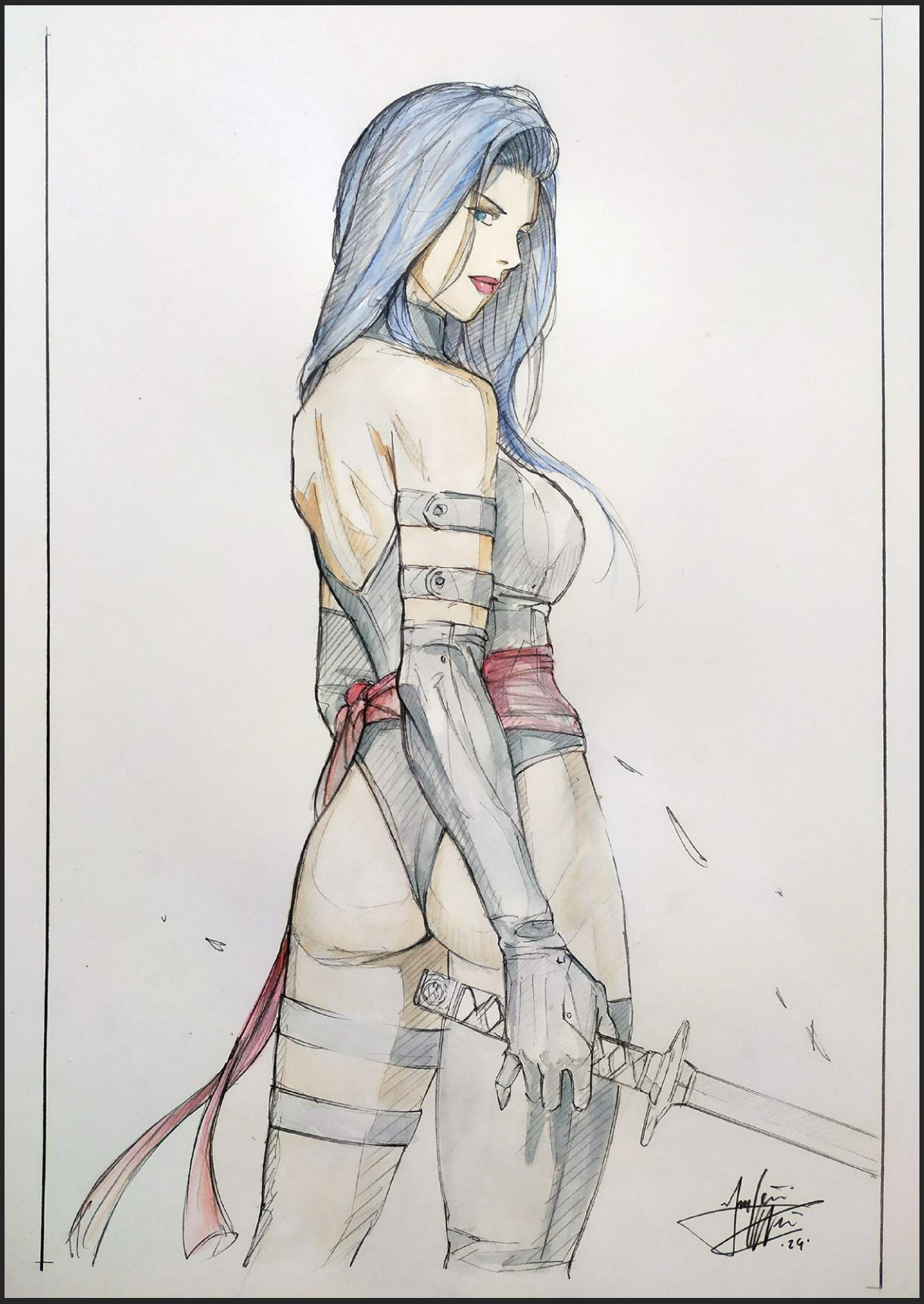
Essere storica dell'arte implica un certo distacco da preferenze troppo personali ma quali sono i tuoi riferimenti ispirazionali nell'arte?

È complesso per me dire quali sono i miei riferimenti, amo l'arte tutta, sicuramente la mia specializzazione nel panorama contemporaneo mi porta ad apprezzare i linguaggi più attuali, posso dire che apprezzo molto le narrazioni artistiche in cui emerge un messaggio sociale forte.

Quale consiglio daresti a un giovane che vuole intraprendere la tua strada?

Sicuramente di studiare e qualificarsi professionalmente e poi di dare tutto se stesso all'arte.

Patrizia Faiello



Psylocke

Ninja Assassino

Natasha Romanoff è stata addestrata sin da ragazzina a perfezionare una serie specifica di abilità militari che l'hanno trasformata in una guerriera letale specializzata nella lotta corpo a corpo, nell'uso di tutti i tipi di armi da fuoco e nell'hackering informatico. Secondo Arnim Zola, Natasha Romanoff è nata nel 1984; e poco dopo, fu indottrinata dalla Red Room, un programma di formazione russo che coinvolse giovani ragazze trasformandole in spie per il KGB. Durante una delle sue missioni, la Romanoff incontrò Bucky Barnes (the Winter Soldier), anche se l'esatta natura della loro relazione non è stata ancora pienamente rivelata. La Romanoff si rivelò una risorsa incredibile per il KGB, ottenendo molti successi nelle sue missioni al punto da far interessare lo S.H.I.E.L.D. al suo profilo, che inviò così l'agente Clint Barton (Hawk Eye) a terminarla, ma questi, per ragioni umane e sentimentali, fece passare Vedova Nera dalla sua parte, rendendola una traditrice reietta. La Black Widow ebbe il suo primo assaggio della vita da Super Hero quando Nick Fury l'assegnò alla "supervisione" di Tony Stark, il quale aveva appena rivelato al mondo la sua identità come Iron Man. Come suo nuovo assistente alle Stark Industries, la Romanoff viaggiò al fianco di Stark fino a Monaco, dove affrontò per la prima volta Ivan Vanko (Blacklash). Rivelatasi, poi, un membro dello S.H.I.E.L.D. , salvò la vita a Stark iniettando del biossido di litio nel reattore Ark nel suo petto, per salvarlo dall'avvelenamento da palladio inflittogli da Vanko. In seguito, la Romanoff valutò Iron Man come una valida risorsa, ma notò pure che Stark soffriva di comportamenti ossessivo-compulsivi, tendenze autodistruttive e narcisismo cronico, rendendolo così, inadatto al programma Avengers, secondo di gli standard di selezione dello SHIELD. Due anni dopo, l'agente dello S.H.I.E.L.D. Phil Coulson, la mandò in missione in India, dopo che l'agente Barton era stato compromesso da Bruce Banner (Hulk) al fine di valutarlo e reclutarlo per aiutarli a localizzare il Tesseract (un potente artefatto alieno), appena rubato da Loki. Una volta costituiti gli Avengers, in gruppo di super uomini in grado di proteggere la Terra da eventi gravissimi, essi furono costretti a combattere Loki, il principe asgardiano fratello di Thor, che usò il Tesseract per aprire un portale inter dimensionale scatenando il suo esercito di invasori alieni, i Chitauri, nelle strade di New York. Alcuni anni dopo la Battaglia di New York, la Romanoff e Capitan America ricevettero il compito di riconquistare la Stella Lemuriana dai pirati guidati da Georges Batroc. La vedova nera ebbe l'incarico segreto da parte del direttore Fury di recuperare dei file rubati allo S.H.I.E.L.D. Hackerati i file protetti, la Romanoff e Rogers andarono a Camp Leigh dove scoprirono da questi file che l'HYDRA non solo era sopravvissuta alla Seconda Guerra Mondiale, ma che manipolava lo S.H.I.E.L.D. tramite il progetto del Winter Soldier. Nonostante si sentisse ingannata per aver barattato con il KGB i segreti dell'HYDRA in cambio della legalizzazione del suo profilo, Black Widow lavorò con Capitan America, l'appena reclutato Falcon (Sam Wilson) e un ferito, ma vivo, direttore Fury per mettere in atto il blocco del piano dell'HYDRA Project Insight, concepito per il massacro di milioni di persone considerate una minaccia per il nuovo ordine mondiale costituente di HYDRA, a cominciare proprio dal Winter Soldier, che si rivelò essere il migliore amico di Steve Roger, Bucky Barnes. La Vedova Nera si riunì agli Avengers un anno dopo a Sokovia, mentre la squadra faceva irruzione nella base HYDRA del Barone Wolfgang von Strucker per reclamare lo scettro di Loki. Ella, sotto l'influenza dei poteri telecinetici di Scarlet Witch (Wanda Maximoff), fu costretta a rivivere il suo passato da incubo con il KGB e la sua "Cerimonia di Laurea" con la Red Room che la sterilizzò per costringerla alla fedeltà. Rivelando il suo passato, la Romanoff rivelò inconsciamente quanto si sentisse anche lei un "mostro" al punto da respingere le attenzioni di Banner che pensava, invece, di essere egli stesso il problema tramite il suo alter-ego. Dopo la risoluzione della battaglia con Ultron e l'aperta dichiarazione romantica di Natasha verso Bruce, lo scienziato ancora influenzato dagli eventi e da una visione auto lesionista della vita, pensò di declinare la proposta e sparire in un esilio impostosi di due anni. Sulla scia della battaglia con Ultron e del reclutamento di nuovi Avengers, il Segretario di Stato Thaddeus Ross promulgò gli Accordi di Sokovia, un patto che gli Avengers avrebbero dovuto firmare per farli entrare a far parte delle Nazioni Unite, un atto contro il quale Captain America si oppose fortemente e nonostante la sua natura di operare nell'ombra e la sua amicizia con Rogers, la Romanoff riteneva che fosse meglio restare coesi e si unì alla fazione di Tony Stark a sostegno della supervisione governativa. Al culmine della susseguente Guerra Civile tra super eroi, la Romanoff rivelò di essere segretamente dalla parte di Rogers, anche per tenere sotto controllo Black Panther e per permettere così a Rogers e Barnes di occuparsi del Barone Helmut Zemo. In fuga e operando nell'oscurità Captain America, Falcon e Black Widow furono costretti a uscire dall'ombra solo per aiutare i fuggiaschi Scarlet Witch e Vision a respingere Proxima Midnight e Corvus Glaive in Scozia, dove i fedeli seguaci di Thanos il Titano, erano alla ricerca delle gemme dell'infinito e giunsero sulla terra per sottrarre la Gemma della Mente in possesso a Vision. Nel tentativo di tenere Vision fuori dalle mani di Thanos, il gruppo si recò a Wakanda, dove il florido regno africano fu travolto dagli alieni guidati dal Titano Pazzo; e quando questi alla fine arrivò sulla Terra, la Vedova Nera tentò senza successo di impedirgli di ottenere la Gemma della Mente. Con tutte e sei le Infinity Stones in suo possesso, Thanos cancellò la metà di tutte le vite presenti nell'universo, lasciando Natasha come spettatrice fatalmente casuale e impotente della disintegrazione di molti dei loro amici e alleati.

Christian Imbriani

Illustrazione Christian Imbriani

MEDICINA NATURALE

I consigli del Dott. Rosario Porzio

L'EPIGALLOCATECHINA-3-GALLATO

UNIVERSITY PARK, Pennsylvania – Un composto trovato nel tè verde può innescare un meccanismo che uccide le cellule del cancro orale lasciando intatte le cellule sane. Secondo gli scienziati questa ricerca potrebbe portare a trattamenti specifici per il cancro orale, così come per altri tipi di cancro. Studi precedenti avevano dimostrato che l'epigallocatechina-3-gallato (EGCG), un composto presente nel tè verde, uccide le cellule tumorali senza danneggiare le cellule normali, ma i ricercatori non capivano realmente le ragioni della sua capacità di colpire le cellule tumorali, ha affermato Joshua Lambert, professore associato di scienze alimentari e co-direttore del Center for Plant and Mushroom Foods for Health della Penn State. Lo studio attuale mostra che l'EGCG può innescare un processo nei mitocondri che porta alla morte cellulare. L'EGCG agisce danneggiando i mitocondri e il danno mitocondriale avvia un ciclo che causa ulteriori danni e si estende a spirale, fino a quando la cellula non subisce la morte cellulare programmata. Sembra che l'EGCG causi la formazione di specie reattive dell'ossigeno nelle cellule tumorali, che danneggiano i mitocondri, e i mitocondri rispondono producendo una specie più reattiva dell'ossigeno in un meccanismo di autodistruzione. Mentre questa distruzione mitocondriale continua, la cellula tumorale riduce anche l'espressione dei geni antiossidanti, abbassando ulteriormente le sue difese. "Quindi,la cellula tumorale disattiva il suo meccanismo di protezione nello stesso momento in cui l'EGCG causa questo stress ossidativo", ha aggiunto Lambert. L'EGCG non ha causato questa reazione nelle cellule normali. Sembra infatti che aumenti le capacità protettive della cellula. I ricercatori hanno studiato le cellule orali umane normali confrontandole con le cellule tumorali orali umane per determinare in che modo l'EGCG influenzi le cellule tumorali rispetto alle cellule normali. Gli scienziati hanno coltivato le cellule normali e tumorali su piastre di Petri e poi le hanno esposte all'EGCG, il principale polifenolo presente nel tè verde, alle concentrazioni tipicamente presenti nella saliva dopo aver masticato un chewing-gum al tè verde. In diversi momenti, i ricercatori hanno raccolto le cellule e controllato lo stress ossidativo e i segni della risposta antiossidante. "Abbiamo anche scattato molte foto, in modo da poter usare coloranti fluorescenti che misurano la funzione mitocondriale e lo stress ossidativo " ha detto Lambert. I ricercatori hanno affermato che una proteina chiamata "Sirtuina 3 – SIRT3" è fondamentale per il processo. "Sirtuina 3" ha un ruolo importante nella funzione mitocondriale e nella risposta antiossidante in molti tessuti del corpo, quindi l'idea e' che l'EGCG possa influenzare selettivamente l'attività della "Sirtuina 3" nelle cellule tumorali (disattivandola) e nelle cellule normali (potenziandola) cosa che è probabilmente applicabile a diversi tipi di cancro", ha detto Lambert. Il cancro orale è una malattia che si prevede ucciderà più di 8.000 persone negli Stati Uniti quest'anno. Se questi test e sperimentazioni sull'uomo avranno successo, i ricercatori sperano di creare trattamenti antitumorali che siano efficaci quanto i trattamenti attuali senza effetti collaterali dannosi. "Il problema con molti farmaci chemioterapici - soprattutto i farmaci chemioterapici precoci - è che in realtà prendono di mira solo le cellule che si dividono rapidamente, quindi il cancro si divide rapidamente, ma lo stesso fanno per esempio le cellule nei follicoli piliferi e le cellule nell'intestino, con molti effetti collaterali", ha detto Lambert. "Ma non si vedono questo tipo di effetti collaterali con il consumo di tè verde." L'American Institute for Cancer Research ha sostenuto questa ricerca.

VITAMINA C LIPOSOMIALE
SUPERVITAMINA DA VALORIZZARE

La vitamina C (o Acido Ascorbico) è nota per le sue potenti proprietà immunostimolanti, antiossidanti, antietà e antivirali. Viene inoltre studiata per i suoi potenziali benefici nella terapia del cancro . Indubbiamente è un nutriente che migliora la salute. Tuttavia, il corpo umano non può produrre naturalmente questa supervitamina, quindi il suo introito deve provenire dal cibo o dagli integratori. Secondo il "National Health and Nutrition Examination Survey" (NHANES), il 35% degli adulti consuma quotidianamente un integratore multivi-

taminico contenente vitamina C, mentre il 12% assume specificamente un integratore di vitamina C. Negli ultimi anni, però, una forma più recente, la vitamina C liposomiale, ha suscitato interesse come integratore alimentare. Gli operatori sanitari e i consumatori stanno prestando maggiore attenzione a questi integratori liposomiali per capire quanto siano diversi dai tradizionali integratori di vitamina C comunemente conosciuti ed usati.

Vitamina C liposomiale: una panoramica

La forma liposomiale è un approccio più moderno, promettendo una biodisponibilità significativamente migliorata e un assorbimento superiore, in particolare se paragonato ai tradizionali integratori di vitamina C. I liposomi sono come minuscole bolle artificiali costituite da fosfolipidi come quelle che si trovano attorno alle cellule umane. La loro struttura unica consente di incapsulare e trasportare una varietà di composti attivi scarsamente permeabili o scarsamente solubili. L'incapsulamento di composti attivi come la vitamina C all'interno dei liposomi aiuta a mantenerli intatti mentre raggiungono le cellule bersaglio. I liposomi e la vitamina C condividono una potente sinergia . Il fattore chiave di distinzione tra la vitamina C liposomiale e le capsule orali standard o la vitamina C liquida risiede nell'inclusione dei liposomi. La vitamina C liposomiale è una forma superiore di questo nutriente essenziale perché permette un maggiore assorbimento all'interno del corpo rispetto alla normale vitamina C. Perché è così? Il nostro sistema digestivo si deteriora e rende inattiva la vitamina C nel nostro intestino. Questa sfida è resa più complessa dalla natura idrosolubile della vitamina C. Anche se la vitamina C supera l'ostacolo di passare attraverso l'intestino e raggiungere le nostre cellule, incontra un ostacolo significativo dato che è intrinsecamente incompatibile con le membrane cellulari a base di grasso. .Ciò gli impedisce di entrare efficacemente nelle cellule. Inoltre, quando si consuma vitamina C, questa sostanza nutritiva deve combattere l'acido dello stomaco e gli enzimi prima di raggiungere l'intestino tenue. Alla fine, rimane solo una quantità minima di vitamina C che il corpo può assorbire nelle cellule dove è necessaria. Di conseguenza, affinché la vitamina C raggiunga meglio la destinazione prevista, deve essere protetta dai succhi del sistema digestivo e consegnata in una forma favorevole ai grassi che possa passare facilmente attraverso le membrane cellulari gastrointestinali. È qui che la vitamina C liposomiale è benefica. Grazie alla sua esclusiva tecnologia di incapsulamento, la vitamina C liposomiale è più biodisponibile rispetto ad altre forme di vitamina C, rendendola un'opzione superiore. Nel caso della vitamina C liposomiale, la vitamina è racchiusa in una bolla protettiva di liposomi a base di grasso, che le consente di passare attraverso il sistema digestivo rimanendo illesa. Una volta raggiunte le cellule del corpo, la vitamina C liposomiale viaggia efficacemente attraverso la membrana cellulare a base lipidica, ottenendo l'accesso alle parti interne delle cellule dove può iniziare i suoi effetti benefici. I liposomi svolgono un ruolo vitale nel salvaguardare e facilitare il viaggio della vitamina C attraverso il corpo, facilitandone in definitiva l'assorbimento. In uno studio del 2020 , è stato riscontrato che la vitamina C liposomiale è 1,77 volte più biodisponibile rispetto ad altri integratori di vitamina C, il che la rende più conveniente. È spesso noto che alcuni farmaci, l'assunzione eccessiva di zucchero e i problemi digestivi che compromettono la salute dell'intestino ostacolano l'assorbimento di nutrienti come la vitamina C. Ciò è particolarmente vero se una persona è alle prese con problemi legati all'intestino. Inoltre, la maggior parte degli integratori di vitamina C disponibili in commercio sono in capsule o in polvere. D'altra parte, i prodotti vitaminici liposomiali si presentano come gel liquidi in confezioni monodose. Vanno mescolati con una piccola quantità di acqua per un facile consumo, ma possono anche essere estratti direttamente dalla confezione. Numerosi benefici specifici della vitamina C liposomiale la rendono un desiderabile potenziatore immunitario e dimostrano la sua importanza nel migliorare la salute generale. L'American Optometric Association afferma che il consumo regolare di integratori di vitamina C liposomiale può diminuire la probabilità di sviluppare cataratta riducendo allo stesso tempo l'avanzamento dei problemi visivi legati all'età come la degenerazione maculare e la perdita dell'acuità visiva. La vitamina C svolge un ruolo cruciale nella produzione di collagene, essenziale per mantenere la forza e l'elasticità della pelle. Con l'età, i livelli di collagene diminuiscono naturalmente, causando la comparsa delle rughe. L'aumento dell'assunzione di vitamina C liposomiale supporta una maggiore produzione di collagene, promuovendo una pelle più sana e più resistente. Un'altra area in cui la vitamina C liposomiale svolge un ruolo chiave è quella

come antiossidante nel corpo, combattendo i radicali liberi generati dalla luce UV e riducendo lo stress ossidativo. La vitamina C liposomiale riduce anche l'iperpigmentazione e le macchie scure sulla pelle. La vitamina C liposomiale aiuta diverse funzioni cruciali all'interno del sistema immunitario, come supportare la produzione di anticorpi, aiutare la moltiplicazione e il funzionamento ottimale dei globuli bianchi e combattere lo stress ossidativo, un fattore che potrebbe altrimenti compromettere l'efficacia del sistema immunitario. Grazie alle sue eccezionali proprietà antiossidanti, la vitamina C liposomiale previene l'ossidazione delle proteine LDL, coinvolta nell'aterosclerosi. Inoltre, ha il potenziale per aumentare la flessibilità arteriosa e migliorare i profili lipidici, riducendo così il rischio di malattie cardiache. La vitamina C liposomiale sintetizza in modo significativo i neurotrasmettitori essenziali che migliorano l'umore, tra cui la dopamina e la norepinefrina. La sua capacità di attraversare la barriera ematoencefalica è stata associata a un miglioramento del benessere mentale e della stabilità dell'umore. L'incapsulamento liposomiale sta emergendo come un nuovo e promettente approccio alla distribuzione dei nutrienti. Man mano che gli integratori liposomiali guadagnano popolarità, è essenziale sottolineare i benefici per la salute associati alla vitamina C liposomiale. Gli esperti concordano sul fatto che la vitamina C liposomiale potrebbe aprire le porte a opzioni terapeutiche e applicazioni biologiche, comprese le proprietà antitumorali e antiossidanti. Mentre la ricerca in corso sta facendo luce sulle distinzioni tra integrazione convenzionale e alternative liposomiali, sono necessari ulteriori studi per approfondire e sbloccare i potenziali benefici della nutrizione liposomiale.

Antonella De Matteis

ditutto.it

POWER PACK

Scopri la potenza della comunicazione mediatica professionale

Per info scrivi a marketing@ditutto.it
o visita il sito www.ditutto.it

ditutto.italia ditutto.italia ditutto.movie ditutto_italia

OMICIDIO STRADALE, PER LA CASSAZIONE LA SOSPENSIONE DELLA PATENTE BREVE SE L'AUTOMOBILISTA NON È UN PERICOLO PER LA CIRCOLAZIONE

La morte dell'avventore è un fatto grave ma è rilevante che non via sia «indifferenza» del guidatore rispetto al bene della vita

In caso di omicidio stradale la sospensione della patente non può essere troppo lunga, ad esempio due anni, se l'automobilista non ha mostrato «indifferenza» per la vita e non può quindi essere un pericolo per la circolazione: questo avviene quando l'incidente è avvenuto per pura colpa. Lo ha sancito la Corte di cassazione che, con la sentenza 48550/23 pubblicata in data 06/12/2023, ha accolto il ricorso di un uomo, reo di aver ucciso un altro automobilista in seguito a un incidente. In primo luogo, motiva la quarta sezione penale, la determinazione della durata della sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida, prevista dall'art. 222 cod. strada, non deve essere compiuta in base ai criteri di cui all'art. 133 cod. proc. pen., ma in base ai diversi parametri di cui all'art. 218, comma 2, cod. strada. Le motivazioni relative alla misura della sanzione penale e di quella amministrativa, infatti, restano autonome e non possono essere raffrontate ai fini di un'eventuale incoerenza o contraddittorietà intrinseca del provvedimento impugnato. In più, il giudice di merito, nel motivare la mancata revoca della patente, sembra aver valutato non elevato il grado della colpa e tale valutazione potrebbe riverberarsi sul giudizio di gravità della violazione commessa in senso favorevole al ricorrente. Per questo, spiega ancora il Collegio di legittimità, di cui ha scritto il sito Cassazione.net, rileva Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", il motivo è fondato e, al riguardo, ha ricordato che "Nella sentenza, impugnata, inoltre – sempre al fine di spiegare le ragioni per le quali la patente di guida non doveva essere revocata – il giudice ha affermato che il comportamento dell'imputato non esprime «indifferenza» rispetto ai beni fondamentali della vita e dell'incolumità delle persone e tale affermazione sembra sottendere che il pericolo derivante dall'ulteriore circolazione sarebbe modesto. Per gli Ermellini, a fronte di tali motivazioni, la durata della sospensione della patente di guida è stata determinata nella misura finale di anni due che, tenuto conto del chiaro disposto dell'art. 222, comma 2 bis, cod. strada, è certamente superiore alla media edittale".

MARIJUANA PERICOLOSA PER IL CERVELLO DEGLI ADOLESCENTI: SCOPERTA SCIOCCANTE DOPO LA RISONANZA MAGNETICA DI 800 ADOLESCENTI

Gli effetti dannosi del THC contenuto nella cannabis possono influenzare la chimica del cervello, hanno avvertito i ricercatori

I prodotti a base di cannabis oggi sono molto più forti di prima, perché contengono una percentuale più elevata di delta-9-tetraidrocannabinolo (THC), la principale sostanza psicoattiva, e gli adolescenti sono particolarmente sensibili ai suoi effetti dannosi, hanno avvertito gli scienziati. Lo ha annunciato dopo un sondaggio sull'uso di

droghe e sulla salute, da cui è emerso che solo il 35% dei giovani tra i 12 ei 17 anni negli Stati Uniti ritiene che vi sia un alto rischio di danni nel fumare marijuana una o due volte alla settimana. Uno psicologo clinico e scienziato dell'Auckland Research Centre afferma che i giovani molto probabilmente hanno ereditato questa convinzione dai loro genitori, tuttavia i genitori non si rendono conto che i prodotti utilizzati oggi non sono più quelli di una volta e che i prodotti a base di cannabis ora sono molto più potente e può aumentare il rischio di dipendenza e psicosi, riferisce notizie scientifiche. Nel 1995, la percentuale totale di THC in peso nel materiale vegetale di marijuana era di circa il 4%, e ora è disponibile marijuana con una potenza di THC del 20% o più, mentre i prodotti concentrati di cannabis, tra cui cera, germogli, possono contenere una potenza di THC fino al 95 per cento - ha detto. La cannabis è legale per gli adulti per uso ricreativo in 24 stati degli Stati Uniti, inclusa la capitale Washington, ed è legale per uso medico in 38 stati e Washington. Secondo la pediatra Beth Ebel della School of Medicine dell'Università di Washington, la diffusa disponibilità di cannabis promuove l'idea che sia sicura, il che, sottolinea, è "un presupposto errato".- Il THC può influenzare la chimica del cervello in modi non previsti. "Alcuni degli effetti peggiori possono avere conseguenze sulla salute per tutta la vita, soprattutto per un giovane", ha detto. La neuroscienziata Jasmin Herd della New York School of Medicine afferma che i prodotti concentrati di cannabis possono essere estremamente potenti e così diversi da ciò che è noto come cannabis, che "dobbiamo iniziare a chiamarli in modo diverso". Sottolinea che, come per altre droghe, l'adolescenza è un periodo particolarmente rischioso per l'uso di cannabis. Il cervello dell'adolescente è ancora in via di sviluppo. Durante questo periodo, le connessioni nel cervello dell'adolescente si formano, si rafforzano o si indeboliscono. Il tuo cervello sta cercando di capire cosa è importante imparare e cosa è importante memorizzare. Questo processo è influenzato negativamente dal THC," ha detto Ebel. È stato dimostrato che il THC si lega a uno dei principali recettori, chiamato CB1, del sistema endocannabinoide che influenza molte funzioni del corpo. Nel cervello, il sistema endocannabinoide svolge un ruolo chiave nello sviluppo degli organi e aiuta a regolare l'ansia, il dolore, la memoria, la motivazione com-

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
L'Astore
Olio Extra Vergine di Oliva
CONTENUTO 1 LITRO
L' Astore
MASSERIA
ORGANIC WINES
via Giuseppe. Di Vittorio, 1
CUTROFIANO (LE) - ITALY
tel/fax +39 0836 542020
www.lastoremasseria.it
NETTARE COLOR ORO
Principe della dieta mediterranea, l'olio extravergine d'oliva è il nettare color oro dalle virtù benefiche e dal gusto inestimabile.

Tutta la bellezza che vuoi
STYLE
LUIGISERRA
HairStylist & Make-Up
ARADEO (LECCE) | VIA TORINO
tel +39 0836 550157 mobile +39 380 5444161

portamentale e altro ancora. Il sistema endocannabinoide contribuisce anche ai cambiamenti strutturali che si verificano nel cervello dell'adolescente in via di sviluppo, e il THC può interrompere la segnalazione del sistema durante questo periodo cruciale e lasciare un'impronta sulla struttura del cervello.Studi sugli animali hanno dimostrato che l'esposizione al THC durante l'adolescenza può ridurre i recettori CB1 nel cervello e portare a problemi di memoria e di apprendimento a lungo termine. Una delle aree in cui la sostanza psicoattiva modifica è la corteccia prefrontale, che matura durante l'adolescenza ed è parte integrante della risoluzione dei problemi e della regolazione emotiva. Nei ratti adolescenti a cui è stato iniettato THC, le proiezioni delle cellule nervose che si collegano ad altre cellule nervose sono state ridotte prematuramente e la corteccia prefrontale è stata interrotta. Esistono anche prove negli esseri umani che il THC modifica il cervello degli adolescenti. I ricercatori hanno analizzato quasi 1.600 immagini di risonanza magnetica del cervello di quasi 800 adolescenti, scattate in media tra i 14 e i 19 anni. E stata riscontrata un'associazione tra l'uso di cannabis per un periodo di cinque anni e un accelerato assottigliamento della corteccia prefrontale, hanno riferito gli scienziati in JAMA Psychiatry 2021. L'uso di cannabis mette a rischio anche la salute mentale degli adolescenti, il che è vero anche per chi usa la cannabis a scopo ricreativo, secondo Science News.

BEVANDE ENERGETICHE E MANCANZA DI SONNO, SCOPERTO IL LEGAME

A sostenerlo uno studio norvegese: "Basta una sola bevanda al mese per fare la differenza". La causa? Gli alti livelli di caffeina e taurina, combinati con i liquidi e lo zucchero, a darti energia, che può farti rimanere sveglio più a lungo

Sappiamo da tempo che le bevande energetiche sono stimolanti, ma uno studio norvegese getta nuova luce sui loro effetti sulla qualità del sonno. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica "British Medical Journal". "È la prima volta che le bevande energetiche vengono realmente collegate all'insonnia e alla cattiva qualità del sonno", risponde la dietista Sanne Mouha. Da tempo, infatti, è stato dimostrato che le bevande energetiche hanno un effetto sulla qualità del sonno, ma fino ad ora non era chiaro quali aspetti fossero più o meno influenzati e se uomini e donne sperimentassero gli stessi effetti. Scienziati norvegesi hanno esaminato gli effetti potenzialmente negativi delle bevande energetiche su più di 53.000 persone di età compresa tra 18 e 35 anni Il fatto che si dormi meno la notte se si bevono più bevande energetiche non è molto sorprendente. D'altro canto, fino ad ora non sapevamo che il consumo occasionale di bevande energetiche, da una a tre volte al mese, avesse un impatto. Sono soprattutto gli alti livelli di caffeina e taurina, combinati con i liquidi e lo zucchero, a darti energia, che può farti rimanere sveglio più a lungo. "La caffeina sopprime i neurotrasmettitori responsabili della sensazione di stanchezza. Dopo aver bevuto una bevanda energetica di questo tipo, ti senti effettivamente più energico, la tua attenzione migliora e il tuo livello di concentrazione aumenta. "Le bevande energetiche vengono vendute come stimolanti mentali e fisici e sono popolari tra i giovani. Questo è il motivo per cui spesso vediamo studenti bere bevande come Red Bull e Monster. Ma in quel momento ignorano i segnali naturali che il loro corpo invia loro. Inoltre, i giovani oggi bevono bevande energetiche semplicemente perché gli piacciono", spiega Sanne. "Ma se bevi un'altra bevanda energetica intorno alle 18 e sei sensibile alla caffeina e alla taurina, non è anormale che non riesci ad addormentarti più tardi la sera. Nemmeno tu bevi il caffè prima di andare a letto, vero?" Lo studio norvegese mostra che l'impatto delle bevande energetiche sulla qualità del sonno differisce tra uomini e donne. Tra gli uomini che consumano bevande energetiche due o tre volte alla settimana, il 35% non si addormenta prima di mezzanotte, il 52% dorme meno di sei ore e il 60% si sveglia più volte durante la notte. Tra le donne che hanno consumato la stessa quantità di bevande energetiche, il 20% non si è addormentato prima di mezzanotte, il 58% ha dormito meno di sei ore e solo il 24% si è svegliato più volte durante la notte. Nonostante questi risultati, sempre più donne soffrono di insonnia. Tra le donne che consumano bevande energetiche quotidianamente, il 51% ha riferito di soffrire di insonnia, rispetto al 33% delle donne che consumano queste bevande occasionalmente o mai. Tra gli uomini, il 37% dei bevitori giornalieri ha sofferto di insonnia, rispetto al 22% di coloro che hanno bevuto raramente o mai queste bevande. Gli uomini che bevevano una o più lattine al giorno avevano il doppio delle probabilità di dormire meno di sei ore a notte rispetto ai bevitori occasionali. Le donne avevano l'87% di probabilità in più di farlo. I ricercatori non hanno ancora una spiegazione chiara per questa differenza tra uomini e donne. Nemmeno Mouha: "Ma ciò potrebbe essere dovuto al fatto che le donne sono un po' più preoccupate per il loro benessere e la loro salute. Forse è proprio per questo».Anche i partecipanti allo studio che bevevano solo da una a tre bevande energetiche al mese avevano problemi di sonno sempre più frequenti rispetto alle persone che non bevevano mai bevande energetiche. In generale, i ricercatori hanno concluso che le persone che bevono bevande energetiche ogni giorno hanno più difficoltà a svegliarsi, impiegano più tempo ad addormentarsi e generalmente dormono meno bene rispetto a coloro che non bevono mai bevande energetiche. Più bevande energetiche le persone consumano, meno dormono bene e meno dormono. In conclusione, la dietista commenta lo studio: "53.000 persone sono state sottoposte ad un questionario e sono state sottoposte ad un esame retrospettivo. Le persone intervistate hanno già avuto difficoltà ad addormentarsi e hanno quindi iniziato a bere bevande energetiche? Oppure è il contrario? In uno studio di questo tipo deve essere sempre consentito un margine di errore. Ma l'esistenza di un legame tra bevande energetiche e insonnia è indiscutibile". Ulteriori ricerche aggiuntive dovrebbero fornire maggiori informazioni.

Ricordando il Cinema e i suoi Artisti: ad Aradeo una collezione privata di manifesti cinematografici d'epoca

L'esposizione è aperta al pubblico ed è gratuita

"Cinemadavedere" è una collezione privata di manifesti cinematografici d'epoca, che va dagli anni '50 agli anni '90, ed è visibile in Aradeo, in provincia di Lecce. La collezione, è una raccolta fatta nel tempo da Dino Carra, ex operatore di cabina nonché amante di cimeli di genere. Entrando potrete scoprire proiettori che vanno dai "casalinghi" 8mm, ai proiettori 16mm usati nelle sale parrocchiali, fino ai 35mm usati nelle cabine dei grandi cinema. Si possono visionare quindi, manifesti, proiettori di una volta, ma anche pellicole originali, riguardanti cinegiornali e "provini" d'altri tempi (se volete un esempio di proiezione, sarà ben lieto di accontentarvi). Quanto sopra è una esposizione unica nel suo genere e per gli appassionati sarà davvero un ritorno al passato, che farà affiorare ricordi vissuti frequentando le vecchie sale e/o passeggiando per le strade di tutti quei Comuni che, esponevano in un modo o nell'altro questi manifesti, diventando inconsapevolmente, vere gallerie a cielo aperto, dove gli artisti erano quei giovanissimi pittori pagati per attrarre i passanti grazie alle loro "opere". Gli stessi poi, diventati grandi esponenti di una cultura Pop, ancora oggi amata e ricordata da tutti. Questa esposizione vuole semplicemente, infatti, rendere omaggio alla loro arte. L'esposizione è aperta al pubblico ed gratuita. Per informazioni: 333 12 71 414 / 388 12 50 208 *(Nelle foto sotto l'esposizione al Castello Carlo V di Lecce)*

BADVICE DJ OMAGGIA ROBER MILES: TORNA "FABLE (HAPPY EVER AFTER)"

BadVice DJ - Instagram.com/badvicedj - all'anagrafe Alvise Catullo, è un dj veneziano in forte crescita, da tempo tra i protagonisti della scena house music, EDM e Big Room. Il 26 gennaio 2024, su Smilax, pubblica una nuova versione di "Fable", uno dei più grandi successi dell'indimenticabile Robert Miles. "Fable", uscita originariamente nel 1996, insieme a "Children", è tra i più grandi successi dream house di sempre. Oggi torna a far ballare il mondo, grazie ad una cover intitolata "Fable ((Happy Ever After)" in cui spicca, oltre all'energia della produzione curata da BadVice, anche la voce di Aleinad, davvero particolare. "'Fable' è una delle mie canzoni preferite di sempre. Non ho mai capito perché i miei colleghi dj abbiano realizzato soprattutto remix e bootleg di 'Children', per cui ho deciso di pensarci io, con una versione nel mio stile", spiega BaVice DJ, che all'anagrafe è Alvise Catullo. "Sono molto contento del risultato, spero piaccia a chi balla e ascolta la mia musica. La produzione è stata tutto sommato facile, anche nella scrittura del testo interpretato da Aleinad. Abbiamo infatti lavorato su un vero capolavoro. Dare nuova vita a note così belle mi ha dato delle belle vibes, fin da subito". "Fable (Happy Ever After)" è infatti un omaggio ad un brando dance storico, ma fatto con sonorità ed arrangiamento decisamente attuali, con una melodia vocale che ricalca la magia del ma-

gico riff di pianoforte dell'originale. "Negli ultimi anni mi sono innamorato della future rave e dello stile di Morten, nelle ultime tracce mi sono anche ispirato a Mau P oltre... oltre ovviamente al 'solito' David Guetta, che mi accompagna sempre da quando ho cominciato a creare musica", continua BadVice DJ, i cui brani spesso vengono proposti in dj set e radioshow proprio da artisti come David Guetta, Nicky Romero, Dimitri Vegas & Like Mike e tanti altri. Da buon artista del mixer, BadVice DJ pensa al divertimento di ragazze e ragazze in giro per il mondo e prima di tutti a quelli che incontra ogni giorno nella sua Venezia. "Purtroppo Venezia a loro offre poco. Ci sono le feste per pochi della 'Venezia bene', nei palazzi storici, nei soliti periodi, ovvero Carnevale, Biennale e Mostra del Cinema", spiega l'artista. "Per il resto si è costretti a uscire dalla città e a muoversi in luoghi come Jesolo d'estate o Mestre Padova e Treviso per l'inverno. Per questo anche nel 2024, dopo il successo dello scorso anno, organizzo con l'associazione Rialto Mio un party gratuito e benefico, il cui intero ricavato va al reparto pediatrico dell'Ospedale Civile di Venezia".

Lorenzo Tiezzi

PAOLA BURATTO, PER SCOPRIRE LA FORZA DELLA BIOFILIA

Il Design Biofilico è una disciplina ancora poco conosciuta in Italia. Per iniziare a conoscere nel modo giusto a questo approccio, un'ottima idea è seguire **Paola Buratto**, una professionista del benessere che da qualche tempo si dedica con successo alla biofilia. Come? Prima di tutto su Instagram. La sua pagina Progetto Biofilia - instagram.com/progettobiofilia - in breve tempo ha già guadagnato oltre 10.000 follower. "*Quello del Design Biofilico è un concetto utilizzato nel settore della progettazione di interni per aumentare la connessione delle persone all'ambiente naturale*", spiega Paola Buratto "*Il legame con la natura ha infatti la capacità di ridurre lo stress e migliorare la nostra capacità di recupero. In sostanza, la biofilia è il modo ed il motivo per cui amiamo stare in ambienti naturali*", spiega Paola, che lavora da tempo ad alto livello tra spa ed ama molto lo sport, un'altra medicina naturale che spesso trascuriamo. "*Possiamo avere una connessione diretta con le forme reali della natura anche all'interno degli ambienti (case, uffici, scuole, ospedali, etc) attraverso piante, alberi, acqua, aria fresca, animali e persino attraverso il tempo*", continua.

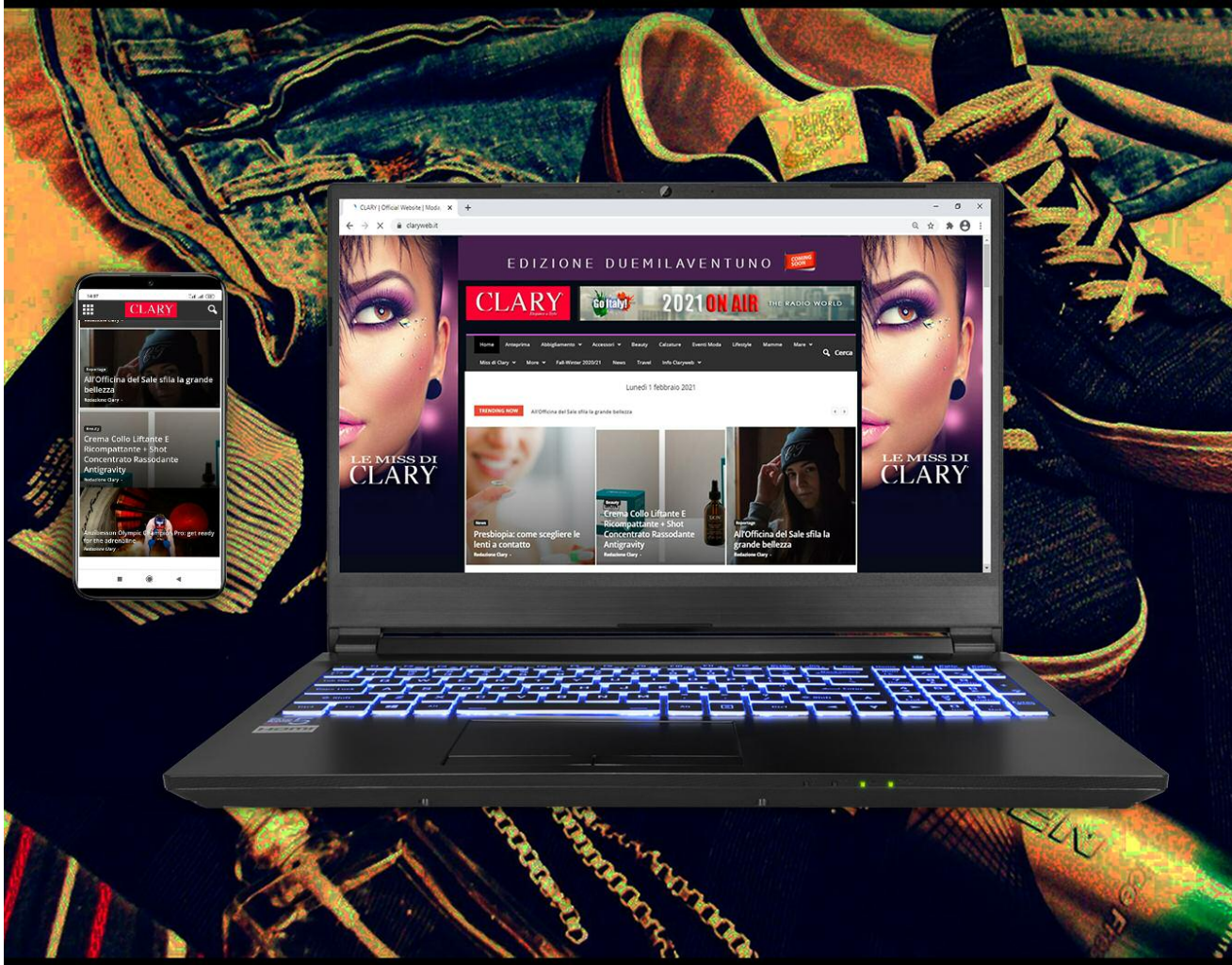
Ma che relazione c'è tra uomo e natura? "*La connessione può anche essere indiretta: in questo caso imitiamo ed evochiamo la sensazione che dà il contatto con la natura, utilizzando materiali naturali, colori, trame, motivi e diverse tecnologie. Il termine Biofilia è stato coniato per la prima volta nel 1964 da Erich Fromm, uno psicoanalista che ha affermato che essa è è un istinto biologicamente normale, ed è 'l'amore appassionato della vita e di tutto ciò che è vivo'*", spiega Buratto.

Sulla sua pagina Instagram, Paola Buratto a volte consiglia anche libri, ad esempio "Il potere di adesso", di Eckhart Tolle oppure "Pensa e arricchisci te tesso" di Napoleon Hill. I suoi post però più spesso trattano su come vivere al meglio la forza della natura anche all'interno degli ambienti in cui passiamo la maggior parte della nostra giornata. Ad esempio, perché non utilizzare oggetti vintage come tazze, teiere, lattine o zucche al posto dei classici vasi per dare una casa alle succulente. Sono le piante a volte impropriamente dette grasse che hanno bisogno di poche cure. Come dice Paola Buratto: "s*ono bellissime e di facile 'manutenzione*'". Già su questo social, grazie alla sua passione, ci si approccia nel modo giusto alla biofilia. Chi poi cerca qualcosa di più ed è interessato ad una call conoscitiva può contattarla anche via mail, a info@progettobiofilia.it.

L. T.

CLARY®

MODA STILI E TENDENZE



www.claryweb.it

"Di fronte al mare la felicità è un'idea semplice"

(Michele Gentile)

RELAX LEUCA

— mare e bollicine —