

## GLI IMMORTALI U2 STUPEFACONO ANCORA UNA VOLTA



### IN QUESTO NUMERO

*Gianni Morandi: il Re della comunicazione!*

*Carl Fabergé e il mito delle Uova Imperiali*

*Microsoft vs Apple: la guerra è finita...*

*Italia azzurra? Rosa azzurra!*

*Il Microbiota: uno, nessuno e centomila*

*Ci prendiamo un caffè?*

*Serie TV-Mania*

**SPECIALE U2**  
pag. 8



## Editoriale

«Dove andiamo noi non ci servono strade», disse Doc Brown (Christopher Lloyd) ne “Ritorno al Futuro” mentre a bordo della sua DeLorean volante portava il giovane Marty McFly dal 1985 al 21 ottobre 2015.

La fatidica data è giunta e probabilmente il noto Dottore resterebbe alquanto sorpreso nello scoprire che le strade gli servono e come. Le macchine volanti non sono state inventate, gli hoverboard (gli skate fluttuanti) sono ancora un suggestivo prototipo, le pubblicità non sono tridimensionali, le scarpe dobbiamo ancora allacciarle e se fuori piove i nostri giubbotti non son così all'avanguardia da provvedere ad asciugarci. Oggi i piccoli droni non portano i cani a passeggio, i forni non sono capaci di idratare il cibo in pochi secondi, le porte di casa si aprono nello stesso identico modo di trent'anni fa, “Lo Squalo” (il film) non è arrivato al 18esimo sequel e, soprattutto, non hanno abolito gli avvocati. Insomma, il 2015 reale è abbastanza distante da quello immaginato dal regista Robert Zemeckis. Distanti ma non troppo perché la Smart TV è realmente arrivata andando anche oltre le aspettative. Oggi i moderni televisori sono tridimensionali, offrono contenuti on-demand e navigano in Internet. Internet!!! «Grande Giove!» direbbero all'unisono Marty e Doc, scoprendo probabilmente la più grande invenzione dei nostri tempi e nemmeno immaginata dalle generazioni dell'epoca dal cloud al navigatore sul cellulare, passando per i motori di ricerca e i social network.

Nel 2015 del film Marty videochiamava un suo collega tramite la “TV-tenda” mentre oggi siamo in grado di farlo dagli smartphone e dai tablet. Il futuro figlio di Marty guardava la Tv tramite degli occhiali che non son troppo distanti dai nostri Google Glass o dalla tecnologia Hololens di Microsoft che permetterebbe, fra le altre cose, di dare finalmente una risposta a quell'antipaticissimo bambino che nella caffetteria esclamava: «Si devono usare le mani? Ma allora è un gioco da bambini!». Nel 2015 di Marty e Doc si striscia la carta direttamente da casa, noi invece abbiamo l'home banking e soprattutto Paypal. Cosa veramente curiosa è che nel film i Chicago Cubs, squadra professionistica di baseball partecipante alla Major League Baseball, si aggiudicheranno il titolo iridato che sfugge dal 1908. Ebbene, quest'anno sembra proprio che la squadra abbia non poche chance di laurearsi campione.

Il discorso potrebbe continuare ma la realtà è che molti di noi, trent'anni indietro, eravamo al cinema sognando come sarebbe stato quel 21 ottobre 2015. L'abbiamo a lungo aspettato ed è arrivato, ma l'unica incontrovertibile verità è che appartiene già al passato!



Marco Iazzetta  
General Manager  
Menthalia

**Collabora con NOI**  
inviaci il tuo articolo  
magazine@menthalia.it

Scopri il nostro mondo su



**Vuoi diventare Purple People?**  
Collegati attraverso il tuo  
smartphone all'area dedicata

MENTHALIA® magazine

Registrazione al Tribunale di Napoli  
N. 27 del 6/4/2012

Direttore Responsabile: *Fabrizio Ponsiglione*  
Direttore Editoriale: *Stefania Buonavolontà*  
Art Director: *Marco Iazzetta*  
Grafica & Impaginazione: *Diego Vecchione*

Hanno collaborato in questo numero:  
*Michele Botti, Alfredo De Pompeis, Federica Milano,  
Elena Mittino, Mangiamo Naturalmente, Stefano  
Rossi Rinaldi, Loredana Romano, Diego Vecchione.*

**Menthalia srl direzione/amministrazione**  
80125 Napoli – 49, Piazzale V. Tecchio  
Ph. +39 081 621911 • Fax +39 081 622445

**Sedi di rappresentanza:**  
20097 S. Donato M.se (MI) – 22, Via A. Moro  
50126 Firenze – 20, Via Cardinal Latino

Tutti i marchi riportati appartengono ai legittimi proprietari.

La pubblicazione delle immagini all'interno dei  
“Servizi Speciali” è consentita ai fini dell'esercizio  
del diritto di cronaca.



## Gianni Morandi: il Re della comunicazione!



di Michele Botti

Fai il suo nome e pensi a uno dei più grandi cantanti italiani di tutti i tempi. Da “C’era un ragazzo” ... a “Canzoni stonate”, da “Banane e lamponi” a “In ginocchio da te”, le hit di Gianni Morandi sono un fenomeno nazionale popolare che tutti, dalla nonna ai ragazzini, hanno cantato almeno una volta. Ma i tempi cambiano, muta la comunicazione e il buon Gianni da Monghidoro, classe 1944, ha deciso di sorprendere tutti. Nell’ultimo anno infatti se parli di Gianni Morandi, paradossalmente, al 99,9 per cento non si sta parlando delle sue canzoni. Infatti il vero fenomeno social dell’anno è proprio lui. L’autore bolognese ha addirittura vinto l’ambito premio di “personaggio dell’anno”, trofeo assegnato negli scorsi anni a fenomeni mediatici come Pif e Fiorello. La cosa straordinaria è che Morandi è riuscito a raggiungere oltre due milioni di Followers semplicemente postando immagini di vita quotidiana, dalla colazione al bar allo jogging mattutino, alle mille battute sulle sue enormi mani, il tutto corredato da didascalie che hanno spesso scatenato commenti inizialmente sarcastici e ora compiaciuti da parte degli utenti. Va detto che il cantante non ha timore anche a prendere una posizione politica importante. Ha fatto storia infatti il suo appoggio ai poveri migranti che giungono in Italia e ha fatto scalpore una sua replica piccata - anche se in molti dicono sia un fake - al leader della Lega Salvini, in cui, senza troppi giri di parole, Morandi definiva il politico apostrofandolo in vari modi. Ma non finisce certo qui, infatti la vera particolarità del profilo di Morandi è che il cantautore risponde a gran parte, se non a tutti, degli utenti che interagiscono con lui. E se i fan lo salutano con affetto, non mancano i fenomeni

di turno che provano a prenderlo in giro con battute ai limiti del volgare cercando di scatenare l’ira del cantautore, impresa ai limiti dell’impossibile. Ma lui non si perde d’animo e risponde con ironia e sagacia raggiungendo centinaia di migliaia di like e scatenando l’euforia di tutti i suoi seguaci. Quando è partito tutto, non siamo convinti che Gianni avesse in mente di diventare tale personaggio. Anzi, sarebbe da escludere a priori. Ma è divertente ora andare a osservare un qualunque post di Morandi sulla sua pagina Facebook e notare quante persone di ogni età, dai 13 ai 90, chiedono a Gianni una risposta o un saluto. Secondo voi l’avranno ottenuto? Che domande... stiamo parlando di Gianni Morandi, il personaggio social dell’anno, il nuovo Re della comunicazione.





MAISON  
TATIANA FABERGÉ  
FONDÉE en 1974 à GENÈVE





## Carl Fabergé e il mito delle Uova Imperiali



di Alfredo De Pompeis

**L**a ricca tradizione delle uova di Pasqua, decorate e con all'interno una sorpresa, è dovuta all'orafo Peter Carl Fabergé che nel 1885 ricevette dallo Zar Alessandro III il compito di preparare un dono speciale per la moglie, la zarina Maria, forse per celebrare il 20° anniversario di fidanzamento. L'Uovo con Gallina sancì l'inizio della leggenda delle Uova Imperiali di Fabergé: l'opera, realizzata in oro e completamente rivestita in smalto bianco opaco, assomigliava al guscio di un vero uovo. La sorpresa conteneva un "tuorlo" d'oro con una finitura opaca, che si apre a sua volta in due semisfere, una di esse è rivestita internamente di pelle scamosciata con il bordo d'oro punteggiato per simulare la paglia di un nido. Il nido contiene una gallina d'oro meticolosamente cesellata, con le piume d'oro giallo e bianco, mentre gli occhi sono dei rubini cabochon. Il dono fu talmente apprezzato che Alessandro III regalò ogni anno un uovo di Pasqua Fabergé alla moglie. La tradizione delle Uova Imperiali proseguì anche dopo la morte di Alessandro III, con il figlio Nicola II – ultimo zar della storia russa – che ogni anno commissionò a Fabergé la creazione di due uova, uno per la nuova zarina Aleksandra Fëdorovna Romanova e uno per la regina madre. In totale le Uova Imperiali realizzate dalla 'Maison Fabergé' furono circa 50, con due uova, quelle della Pasqua del 1918, mai consegnate a causa della rivoluzione russa. Delle uova sopravvissute, circa 43, soltanto 19 sono ufficialmente ancora in Russia: 10 di queste conservate presso l'Armeria del Cremlino e 9 presso il Museo Fabergé a San Pietroburgo, di proprietà di Viktor Vekselberg. Le restanti uova sono collocate in collezioni private, tra cui spiccano le 5 del Museo di Belle

Arti del Virginia (USA) e le 3 della British Royal Collection. Dopo la morte di Carl Fabergé, lo storico marchio fu venduto svariate volte e diverse aziende hanno venduto al dettaglio prodotti utilizzando il nome Fabergé. La storia della più grande famiglia di gioiellieri al mondo oggi prosegue grazie all'impegno di Tatiana Fabergé che, dopo aver assistito il padre nella progettazione e lancio di collezioni di gioielli e oggetti d'arte recanti il marchio "Fabergé Paris", dal 1971 contribuisce in maniera significativa alla ricerca della sua storia familiare. Le sue pubblicazioni e libri sul bisnonno Carl, sono considerate le fonti più accurate e attendibili sulla storia della famiglia Fabergé. L'impegno e la passione di Tatiana fu d'ispirazione per il lancio della "Saint Petersburg Tsars Collection", che comprendeva alcuni disegni originali di Carl Fabergé. Dal 2013, l'impegno di Tatiana è riuscito a garantire alla sua azienda la riconquista dell'antico marchio imperiale con la presenza dell'aquila bicipitale. Oggi la 'Maison Tatiana Fabergé' è una società con sede a Ginevra, fortemente impegnata nello sviluppo del brand in un modo che rispecchia la tradizione e il senso di imprenditorialità ispirata da Carl Fabergé.





## Microsoft vs Apple: la guerra è finita...

di Diego Vecchione



La nomina di Satya Nadella come CEO ha sancito un punto di svolta in casa Microsoft che dopo oltre vent'anni di dominio assoluto nel mondo dei software ha deciso di scrollarsi di dosso la vecchia immagine. Esigenza nata dal netto sopravvento che Google e Apple hanno preso sul mercato del mobile.

Il primo passo è stato innanzitutto quello di rendere Microsoft stessa il brand "ombrello" dei vari servizi Windows, Office o Xbox che, nel corso degli anni, hanno fatto la fortuna del colosso di Redmond. Passo compiuto nel 2012 con il lancio del nuovo logo aziendale che, per la prima volta nella sua storia, presenta un simbolo. Solo un preludio alla vera rivoluzione di casa Microsoft. Windows oggi è una piattaforma a disposizione di tutti, con l'obiettivo di rendere i propri servizi fruibili dai consumatori indipendentemente dal fatto che si utilizzino dispositivi iOS o Android.

È stato in tal senso un evento epocale la presenza sul palco di Kirk Koenigsbauer (dirigente divisione Office di Microsoft), nel corso del recente keynote Apple, per illustrare le potenzialità del nuovo Offi-

ce 2016 su iPad Pro. Ma forse ancor più eclatante quando Satya Natella, pochi giorni dopo l'evento in cui presenziò Koenigsbauer, mostrò una breve anteprima del funzionamento di Outlook, noto client per la gestione delle mail, e di come questo interagisse con applicazioni e servizi di terze parti a vantaggio dell'utente, facendo bella mostra del suo iPhone nel corso di un evento Microsoft. Una Microsoft che sta aprendosi al mondo dei competitors che tanto ha ignorato fin dai primi giorni della sua esistenza. La strategia dell'azienda condotta da Nadella è chiara anche se viaggia su due binari differenti, la valorizzazione dei prodotti a brand Microsoft da un lato, come i Lumia e la nuova gamma di prodotti Surface (Surface, Surface Pro 4 e Surface Book), e l'ostentata ricerca della promozione di tutti i vari servizi sui dispositivi concorrenti, sui quali il più citato è chiaramente l'iPad, dall'altro. Certo fa strano, e non poco, visualizzare i nuovi spot di Office 2016 e notare che le potenzialità di questo nuovo eccezionale prodotto siano mostrate su un iPad, Mac, o addirittura iPhone, piuttosto che su di un dispositivo 'motorizzato' Windows.

Ad Apple questo non può che giovare considerata la non sviluppatissima immagine, in termini di produttività e funzioni da ufficio, di cui i suoi dispositivi godevano prima della gentil concessione (non senza compensi, sia chiaro) della suite Office, e degli altri servizi come OneDrive, OneNote etc., da parte di Microsoft. Che sia la reale fine di una delle più accese guerriglie aziendali oppure soltanto la punta dell'iceberg di un disegno molto più grande al quale uno dei due colossi sta prestandosi?



## Italia azzurra? Rosa azzurra!

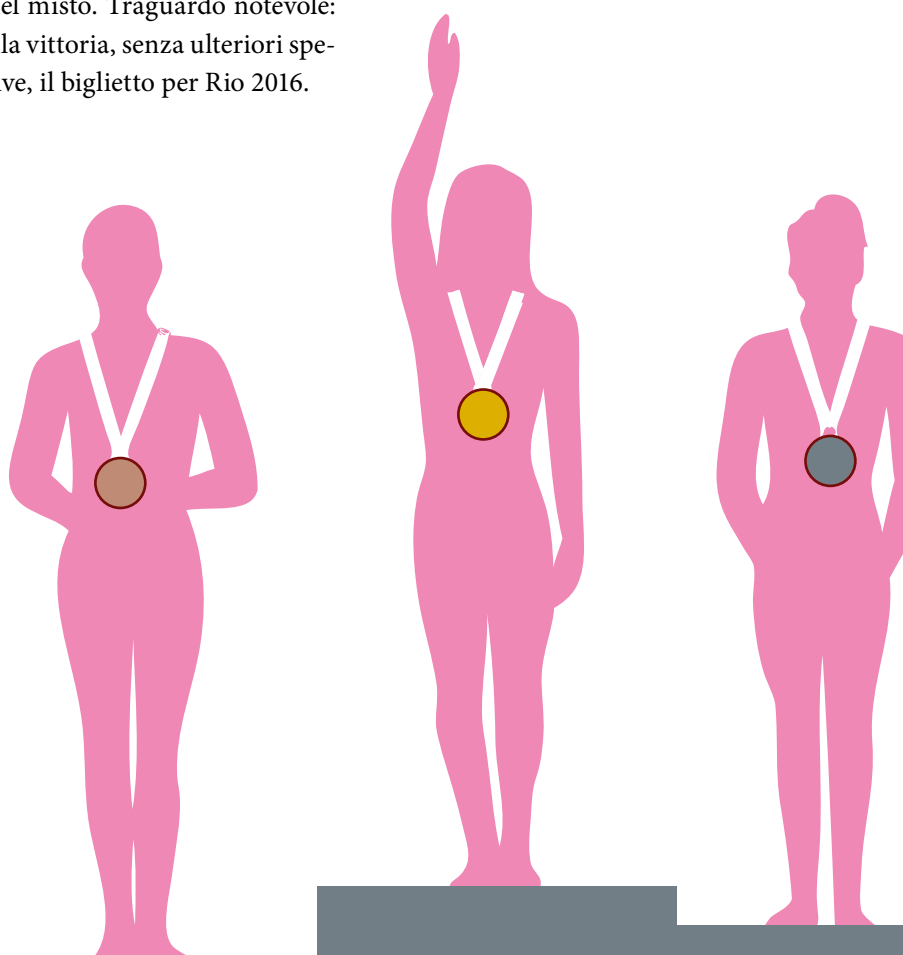


di Elena Mittino

«**M**i sacrificherò con voi... suderò con voi... esulterò con voi... gioirò con voi per ogni vittoria conquistata»: piccoli fotogrammi, attimi, che sono patrimonio di ogni sportivo; momenti che ci rendono comunque protagonisti attivi durante le competizioni di uomini e donne. La percentuale dipinta di rosa, se rappresenta in quantità una cifra minore rispetto al mondo degli uomini, ne compensa in qualità. E in più il fenomeno è lo stesso: quando si parla di tricolore si scatena l'attenzione anche di chi farebbe a meno di sport per il resto dell'anno. Un po' proprio come succedeva nelle Olimpiadi antiche: tutto fermo, si dedicano anima e sentimento alle gare. In questo 2015 e per validi motivi ci fermiamo a ottobre, l'Italia ha fatto scorpacciata di donne che hanno guardato dall'alto verso il basso tutte le altre nazioni. Vittorie così importanti da spodestare tutto il resto sulle prime pagine di alcuni quotidiani.

L'impatto più intenso è arrivato su un vassoio dal tennis, forse il primissimo caso in cui i festeggiamenti sono iniziati con un giorno di anticipo. L'abbraccio, il momento che rimarrà per sempre nell'immaginario collettivo: Flavia Pennetta e Roberta Vinci, prima e seconda agli Us Open di New York, due italiane sui due gradini più alti del podio. L'Italia ha guardato la sfida con occhi diversi, con occhi diversi l'ha guardata la Puglia, patria di entrambe. Poi, ancora lei, l'abitudine alla vittoria, ma che ogni volta che alza lo sguardo e toglie occhiali e cuffia manda gli spettatori in apnea di felicità. È la popolarissima Federica Pellegrini, protagonista nei mondiali a Kazan (24 luglio/9 agosto), con due argenti: nei 200 metri stile libero e nella staffetta

4x200, stessa specialità, nella quale si è rivelata traino fondamentale. A illuminare l'Italia lei e altri compagni, ma per queste poche righe gli uomini faremo finta di non considerarli. Sempre in Russia, sempre in acqua, un oro delle grandi occasioni, che attendeva da ben 40 anni il suo momento migliore, è piombato al collo della trentenne Tania Cagnotto dal trampolino di un metro. L'azzurra poi, non contenta, ha messo da parte anche due bronzi, uno nei 3 metri trampolino olimpico e l'altro nel sincro misto con Maicol Verzotto. E le Leonesse azzurre? Il loro ruggito più leggiadro. A Stoccarda i mondiali di ginnastica ritmica (7/13 settembre) hanno consegnato alle atlete una medaglia d'oro nella specialità 5 nastri unita alla soddisfazione di aver vinto le regine indiscusse della Russia e poi l'argento nel misto. Traguardo notevole: incluso nella vittoria, senza ulteriori spese aggiuntive, il biglietto per Rio 2016.







## Innocence+Experience... Gli immortali U2 stup

di Stefano Rossi Rinaldi



“G li U2 sono un gruppo musicale irlandese. Il gruppo è composto da Paul David Hewson in arte Bono (cantante), David Howell Evans in arte The Edge (chitarrista), Adam Clayton (bassista) e Larry Mullen Jr. (batterista). Nella loro carriera hanno venduto oltre 150 milioni di dischi e ricevuto il maggior numero di Grammy Award per un gruppo, con 22 premi. Nel 2005, appena raggiunto il termine minimo dei 25 anni di carriera, sono stati introdotti nella Rock and Roll Hall of Fame”. Così parla Wikipedia relativamente a uno dei più grandi gruppi musicali di tutti i tempi. Son passati 39 anni da quel 25 settembre 1976, quando il quattordicenne Larry Mullen affiggeva un annuncio sulla bacheca della

scuola di Clontarf (Dublino) per formare una piccola band. Con le adesioni di Paul Hewson, David Evans, con suo fratello Dik, e Adam Clayton nacque il gruppo dei “Feedback” che durò poco più di sei mesi.

Nel marzo 1977 Dik fuoriuscì dal gruppo e gli altri cambiarono nome optando per “The Hype” ma bisognerà aspettare altri dodici mesi prima che questo gruppo di ragazzi opti per un nome che passerà poi alla storia della musica: U2.

A dieci anni dall'ultimo tour indoor, cinque dall'ultima data italiana, è stato ancora una volta Torino il punto di partenza del nuovo tour della band irlandese “Innocence+Experience Tour 2015”. Almeno trentamila le persone presenti al doppio concerto del 4 e 5 settembre,





## discono ancora una volta



quattromila delle quali provenienti dall'estero che, secondo le stime della città, hanno fatto registrare un aumento del 50% delle presenze in alberghi e ristoranti del centro.

Il pubblico delle grandi occasioni che sembra aver persino digerito e superato le grandi polemiche suscitate dalle innovative scelte di distribuzione dell'album "Songs of Innocence", che qui in Italia ha comunque collezionato ben due dischi di platino. Un pubblico che ha accompagnato ogni singola nota scandita da Bono & Co., dai brani dell'immortale "Boy" all'ultimo singolo "Song for someone". «Non è un caso se ultimamente passiamo spesso da Torino - ha detto il leader degli U2 in una delle interviste rilasciate immediatamente dopo i con-

certi -, come non è un caso che abbiamo deciso di partire da qui per il nuovo tour europeo. A Torino troviamo sempre un pubblico molto generoso. Se facciamo qualche errore, e succede specialmente la prima sera, il pubblico ci copre sempre, è pieno di grazia. La sensazione di sentire tredicimila persone che cantano con te una canzone nuova The Miracle (Of Joey Ramone) è incredibile. Tanto che alcuni dei problemi tecnici che abbiamo avuto, anche in questo caso, soprattutto la prima sera, sono stati causati dal volume altissimo della folla: i tecnici hanno dovuto ricalibrare i suoni. Recentemente ci sono stati pubblici che si facevano sentire, a Montreal, New York, ma Torino li ha battuti tutti». Un trionfo, l'ennesimo, da parte di un







## Innocence+Experience... Gli immortali U2 stup



gruppo per il quale il tempo sembra essersi fermato. Bono, a parte la rivedibile scelta dei capelli color giallo strano (ma ci sta! ndr), era in gran forma. All'ingresso sul palco sembrava di rivedere Rocky prima di affrontare Ivan Drago, sguardo compiaciuto verso il pubblico, fuori il microfono dalla giacca di pelle e

via alle due ore di live, con 25 brani uno più coinvolgente dell'altro. Il palazzetto trema sulle note di "Raised by Wolves", si commuove all'interpretazione di "Every breaking wave" e si diverte di fronte alla video-diretta tramite iPhone dove le inquadrature sono controllate da una fan salita sul palco, mentre in-





## discono ancora una volta



tonano "Elevation". La vetta massima è raggiunta nei momenti finali, dove tutti i presenti cantano "Pride" urlando ed è il momento in cui realizzi che a 55 anni suonati quel diavolo di un Bono ha in corpo l'animo di un ragazzo che si diverte come un matto.

E pensare che il concerto ha vissuto ore di panico con il furto del macbook di uno degli ingegneri responsabili delle luci della band. Il portatile, che conteneva dati e video fondamentali per lo svolgimento del concerto, era stato sottratto da un italiano di 21 anni, addetto alla sicurezza che vigilava sulla strumentazione presente sul palco. Il giovane aveva portato il computer a casa. A lui sono risaliti gli agenti della Squadra Volanti e il pc è stato recuperato in extremis... concerto salvo!

Concerto salvo anche perché il palcoscenico è stato favoloso nell'intento, come sempre, di offrire ai fan uno spettacolo nello spettacolo. Una scenografia di grande effetto con due palchi uno di fronte all'altro, senza impalcature laterali e posteriori così da permettere ai fan di posizionarsi in qualsiasi punto del palazzetto. Un'unica passerella centrale a collegare i due palchi, così da consentire alla band di muoversi su di essa per raggiungere da vicino i fan. Una passerella particolare, quasi sospesa in aria, e coperta da maxi-schermo semi trasparenti su cui immagini del gruppo e gli appelli alla pace e alla giustizia. Il palco è sovrastato da un impianto audio non convenzionale, anche questo strutturato perché l'ascolto sia amplificato in modo multi-direzionale con il risultato di una qualità dell'ascolto decisamente superiore alla media.

Ordinaria amministrazione. Insomma... parliamo degli U2!



©Marco Iazzetta

# *Mangiamo Naturalmente*

## *La Salute Vien Mangiando*



Studio della Composizione Corporea – **Intolleranze Alimentari** – Integratori  
Studio del Metabolismo – **Profilo Lipidomico** – **Anamnesi Alimentare**

---



[www.mangiamonaturalmente.com](http://www.mangiamonaturalmente.com)



[mangiamo.naturalmente](https://www.facebook.com/mangiamo.naturalmente)



## Il microbiota: uno, nessuno e centomila



a cura di Mangiamo Naturalmente

**A**ncora qualche anno fa si pensava alla “flora batterica” soltanto come a un accessorio del nostro intestino, ma più comprendiamo le sue funzioni e più acquista dignità: è considerata ormai un vero e proprio organo e ha conquistato un nome appropriato: “microbiota”.

Nel nostro organismo, in particolare nell'intestino, sulla pelle e su tutte le mucose, ospitiamo più cellule batteriche che umane. Questi batteri multitasking proteggono i tessuti, digeriscono alimenti per noi indigeribili, favoriscono l'assorbimento di alcune sostanze, producono vitamine, in più regolano il comportamento alimentare, il sistema nervoso e soprattutto il sistema immunitario, il cui ruolo cruciale non consiste solo nel combattere le infezioni, ma anche eliminare cellule tumorali e gestire processi infiammatori. Un microbiota in forma può dunque prevenire o contribuire a curare allergie, intolleranze alimentari, infezioni, infiammazioni, malattie autoimmuni e tumori.

Come rendere efficiente il microbiota? Le prime occasioni sono il parto naturale e l'allattamento al seno, poi uno stile di vita attivo e sano e un'alimentazione che comprenda anche cibi fermentati e vegetali crudi (fonti naturali di batteri).

Quasi 100 anni di era antibiotica ci hanno insegnato a combattere strenuamente i batteri, ma se è necessario farlo quando questi mettono a rischio la nostra salute, l'uso scorretto e indiscriminato di farmaci e disinfettanti (per l'igiene personale e domestica) sicuramente non è una buona pratica poiché indebolisce il microbiota, selezionando batteri resistenti, talvolta patogeni.

L'equilibrio fra le migliaia di specie batteriche del microbiota può facilmente al-

terarsi (disbiosi). In questi casi possiamo usare integratori prebiotici e probiotici: i primi sono nutrienti utili ai batteri, i secondi sono proprio batteri appartenenti al microbiota, il cui ruolo nel favorirne il riequilibrio è riconosciuto dalla ricerca scientifica. Questi integratori devono essere consigliati da un Professionista preparato, perché un loro uso improprio può accentuare la disbiosi, affinché rispettino particolari caratteristiche: essere rivitalizzabili nell'intestino, essere in grado di riconoscere l'organismo umano e poter superare l'acidità dello stomaco. Inoltre è preferibile utilizzare ceppi specifici e non quelli normalmente impiegati nell'industria casearia (yogurt, formaggi, ecc.) e prodotti che contengano poche specie, in modo da evitare di farle competere per le risorse presenti e, magari, favorire quelle sbagliate. Un mito da sfatare: i probiotici non vanno assunti a stomaco vuoto, anzi prenderli dopo il pasto ne aumenta la sopravvivenza e l'efficacia.

*Mangiamo  
Naturalmente*





## Ci prendiamo un caffè?

di Loredana Romano

**È** il più classico degli inviti quando una riunione di lavoro va per le lunghe e in qualsiasi altro contesto dove sia necessaria una pausa o solo per semplice dovere di italiana ospitalità. Il fatto è che l'orologio biologico dei convitati potrebbe non gradire. Un espresso bevuto nell'ora sbagliata può infatti ritardare il sonno quando si vorrebbe dormire. Secondo uno studio del Medical Research Council's Laboratory of Molecular Biology di Cambridge (pubblicato su *Science Translational Medicine* e riportato dalla BBC News), la caffeina non è solo un eccitante: oltre a generare maggior afflusso di sangue a livello muscolare e incrementare la frequenza cardiaca, esercita un importante effetto su tutto il nostro orologio biologico ritardando la produzione della melatonina, ormone deputato alla regolazione del processo sonno-veglia.

Coltivando in vitro cellule umane esposte alla caffeina, i ricercatori hanno dimostrato quanto essa sia in grado di alterare ogni cellula dell'organismo. Per documentare questa attività *in vivo*, cinque persone sane, ospitate in un "laboratorio del sonno" hanno assunto per quasi due mesi pillole contenenti caffeina (l'equivalente di un caffè espresso doppio) tre ore prima di andare a coricarsi: in queste persone l'orologio biologico slittava di oltre 40 minuti rispetto a chi non ne assumeva.

Un lato positivo nel bere caffè tardi però esiste e potrebbe tornare utile a coloro che affrontano frequentemente voli intercontinentali: "Ora possiamo scegliere il momento migliore per assumere caffeina così da accelerare il tempo necessario per superare il jet-lag".

Il nostro cervello ritiene di essere un'ora indietro rispetto al tempo effettivo, in quanto l'orologio biologico è rallentato dall'assunzione di caffeina in dosi equivalenti a duecento milligrammi, ovvero almeno due tazzine "come dichiara alla BBC il dottor John O'Neill, coordinatore della ricerca. Al tabloid *"Daily Mail"*, O'Neill ha inoltre affermato: "Gli esiti della nostra ricerca non svelano qualcosa di sorprendente, però certificano finalmente in maniera scientifica gli effetti della caffeina. Ricordiamo che un orologio biologico irregolare aumenta il rischio di patologie quali diabete mellito e malattie cardiovascolari".

I risultati dello studio di Cambridge possono dunque contribuire a un approccio terapeutico di alcuni disturbi del sonno, in particolare nelle persone che si svegliano, naturalmente, troppo presto, per aiutarle a rimettersi in sincronia con il resto del globo.



Coffee  
time





## Serie TV-Mania



di Federica Milano

“Cavolo, ho tantissime puntate arretrate, devo assolutamente recuperarle, niente spoiler, per carità!”. È il meccanismo ormai automatico che scatta nella testa di ciascuno di noi quando si parla di serie tv. Perché, lo si ammetta o no, tutti ne seguiamo almeno una e una sola parola può terrorizzarci come il buio quando eravamo piccoli: “spoiler”. L’urban dictionary definisce spoiler “qualcosa che rovina una parte di un libro, film o serie tv a qualcuno che non lo ha ancora letto o visto”. Per molti è qualcosa di più: è una foto, una frase o un post che riveli qualcosa di fondamentale sul finale di una storia, tanto da far passare la voglia di continuare a guardare quella serie tv per cui si sarebbe rinunciato alla serata con gli amici, qualcosa da considerarsi quasi illegale. Fenomeno culturale di massa sempre più vasto, sono soprattutto americane e inglesi, coprono praticamente tutte le fasce di età e riguardano gli argomenti più disparati: polizieschi, medical dramas, comedy dramas e sci-fi, le “science fiction”.

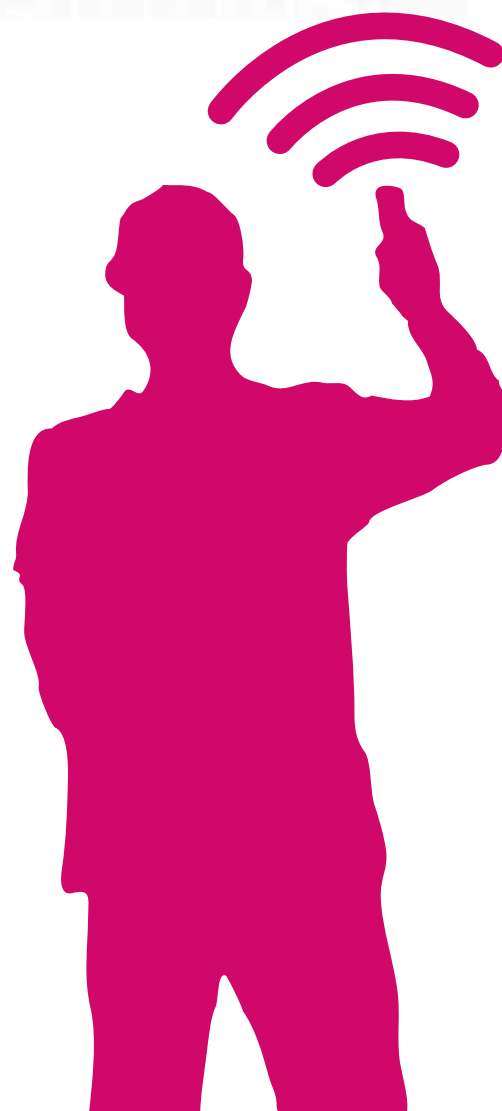
Insomma, dimmi che serie guardi e ti dirò chi sei. Il concetto originante nasce coi primi *feuilletons* dell’800, romanzi pubblicati periodicamente e divisi in puntate, ma l’avvento della TV ne sancisce la massima diffusione. La primissima sit-com, *I love Lucy*, arriva nel 1951 in USA e spopola. Su quest’onda nascono numerose altre sit-com e soap-opera. Negli anni ’60 nasce il genere sci-fi, il cui enorme successo incoraggia l’innovazione tecnologica e l’ottimismo delle masse nei confronti del progresso. Negli anni 70-80 la censura cede fino ad arrivare ai ’90 e trattare davvero qualsiasi tema. A cavallo del nuovo millennio, poi, produzione delle serie tv e loro penetrazione



nel mercato globale sorpassano ampiamente il cinema, inventando ogni anno nuovi generi, nuove storylines e nuovi tipi di personaggi, in una corsa al successo che persevera senza segni di cedimento.

Il business delle emittenti televisive specula abilmente su questa mania: da una singola serie nascono prequel, sequel, spin-off e via dicendo. Purtroppo però non durano per sempre, ogni tanto vanno in pausa (“hiatus” negli States), e non rimane che iniziare a guardarne di nuove, riempiendo il vuoto lasciato da quelle già seguite. Complice di questo meccanismo ossessivo è Netflix, il sito che a fronte di un abbonamento mensile permette la visione pressoché ininterrotta (coniato ad hoc il termine “binge-watching”) ovvero una maratona di episodi di cui lo spettatore definisce la durata.

Anche in Italia attesa finita: il 22 ottobre Netflix sbarca ufficialmente da noi e produrrà *Suburra*, la sua prima serie televisiva italiana, realizzata da Cattleya – i creatori della famosa serie *Gomorra* – in collaborazione con la RAI.





**Ca.The.Dra.**  
*Cancer Therapy Drawing*

CASA DI CURA PRIVATA  
VILLA MARGHERITA SPA

## IMMAGINIAMO UN MONDO SENZA CANCRO

**Ca.The.Dra.** è un Centro Oncologico Privato di Alta Specializzazione composto da un team di medici specialisti, professionisti di grande esperienza, con competenze oncologiche interdisciplinari, percorsi organizzati e soprattutto terapie personalizzate.

**Ca.The.Dra.** offre facilities per il paziente (cure a domicilio, nursing e supporto psicologico), tecnologie all'avanguardia anche in collaborazione con i migliori centri nazionali ed internazionali, standard scientifici elevatissimi e percorsi di screening per la prevenzione.

CASA DI CURA PRIVATA  
VILLA MARGHERITA SPA

Viale di Villa Massimo, 48 - 00161 Roma  
Tel. 06 86 27 5810  
info@ca-the-dra.com

Visita il sito: [www.ca-the-dra.com](http://www.ca-the-dra.com)

