

Patrocinato da



la **F**arandola

artecultura **spettacoli** eventi

news

N° 31 - Luglio/Settembre 2020

Centro Lettura Alessandro Grazia Onlus

Ennio Morricone: un grande artista, le sue musiche resteranno per sempre nei nostri cuori e nelle nostre menti

Arte

*Marc Chagall
(1887-1985)
Il giocoliere
della fantasia*

Editoriale

*Archivio Storico
Enrico Castelli...
La favola diventa
realtà*

Pubblica istruzione

*Siamo tutti un
po' (dis)connessi*

Arte

*Il fenomeno
dell'arte
porvera*

Biff

*Un agente segreto
a Roma*

Medicina

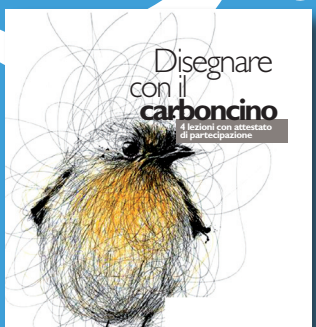
*Sole, luce, natura, ne abbiamo
veramente bisogno. Prendiamo
solo i benefici dell'estate senza
i rischi!*





Associazione Culturale
LA FARANDOLA

laboratori d'Arte



Associazione Culturale
La Farandola
Via P.R. Pirotta 95 - 00171 Roma
Info: 06.2520 9505
331.2822 212 - 347.6674 620
www.lafarandola.net
eventi.lafarandola@gmail.com

6 lezioni
contributo
associativo



SOLE, LUCE, natura, ne abbiamo veramente Prendiamo solo i Benefici dell'estate

a cura del Prof. dr. Mario Marchetti Ph.D

Cosa c'è di più piacevole della carezza del sole sulla pelle, magari in riva al mare, a contatto con la natura, dopo il lungo e grigio inverno? Inoltre l'esposizione al sole ci porta dei benefici, il più noto è la capacità di stimolare la produzione di vitamina D che svolge un ruolo importante nel metabolismo di calcio e fosforo rinforzando le ossa e i denti, tanto che una sua carenza nell'infanzia provoca il rachitismo e nell'adulto una condizione ossea detta osteomalacia. Per di più, l'esposizione ai raggi solari ha un effetto benefico anche sull'umore.

Purtroppo i raggi solari, quando interferiscono con la pelle, determinano degli effetti non solo positivi. Gli UVA penetrano fino al derma dove possono danneggiare il DNA e indebolire il sistema immunitario della pelle (foto immunosoppressione). Per gli UVA è dimostrato un ruolo sia nei processi di invecchiamento cutaneo sia nell'insorgenza di tumori della pelle. Gli UVB stimolano la sintesi di vitamina D e melanina, ma sono anche responsabili di danni cutanei immediati quali l'eritema e la scottatura, e di danni a lungo termine in relazione agli effetti sul DNA e alla possibile cancerogenesi. Gli IR (raggi infrarossi) raggiungono gli strati più profondi del derma dove inducono la formazione dei radicali liberi, accelerano l'invecchiamento cutaneo e si sta studiando anche un possibile coinvolgimento nella foto-carcinogenesi. Per prendere il meglio dal sole, le solite raccomandazioni: creme solari, evitare l'esposizione diretta nelle ore centrali, per un'ulteriore protezione utilizzare indumenti, cappello e occhiali. Un grande aiuto ci è fornito anche dall'integrazione. Una buona abbronzatura deve prevedere la giusta produzione di melanina e una protezione dai danni dei raggi ultravioletti.

ENDOTANNING è un **efficace integratore per migliorare la tua abbronzatura proteggendoti dalle scottature**. Contiene Piridossina, Vitamina C, Vitamina E, Zinco e Rame con aggiunta di Aminoacidi. È indicato nei casi di scarso apporto con la dieta o di aumentato fabbisogno dei suoi componenti e per ottimizzare la formazione dell'abbronzatura ed evitare la comparsa di eritema. ENDOTANNING contiene i precursori delle melanine quindi favorisce la sintesi endogena di sostanze necessarie al funzionamento del nostro organismo; in parole più semplici, il nostro organismo fabbrica "dall'interno" i componenti a lui necessari con più efficacia e senza possibili effetti collaterali. Per la protezione dai danni da ultravioletti dobbiamo programmare una corretta esposizione e una giusta protezione topica (UVB), a questo si aggiunge una supplementazione di vitamina E e vitamina C per prevenire i danni da radicali liberi indotti dagli UVA e di istidina per sti-

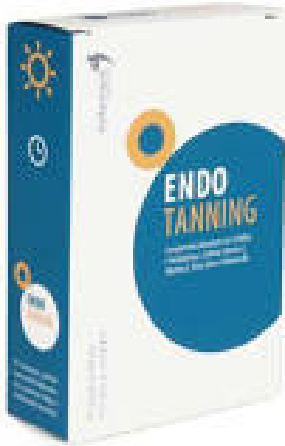


molare la sintesi di acido urocanico, sostanza naturale che assorbe i raggi UVB. Quando si rompe il fisiologico equilibrio tra produzione ed eliminazione dei "radicali liberi" si parla di **stress ossidativo**, un fattore importante nella genesi di numerose patologie come l'invecchiamento precoce, il morbo di Parkinson, la demenza di Alzheimer, il diabete mellito, l'obesità, la psoriasi, l'ipertensione, l'infarto, l'ictus, alcune forme tumorali, ecc. Molte situazioni inducono stress ossidativo tra le quali un'alimentazione sbagliata; le infezioni; i processi infiammatori; l'abuso di alcol; il fumo di sigarette; i gas inquinanti e le sostanze tossiche in genere che innescano un processo infiammatorio che le difese antiossidanti non riescono a contrastare; stress emotivo e psicologico. A causa della continua esposizione ad agenti potenzialmente ossidanti come le radiazioni solari e gli inquinanti atmosferici, **uno dei principali bersagli dello stress ossidativo è la pelle**. Anche l'attività fisica, alla quale ci si dedica maggiormente durante



La lunga tratta - Edward Hopper

BISOGNO. senza i Rischi!



Endo-Tanning

la bella stagione, favorisce la produzione di radicali liberi. Si sa che chi pratica sport consuma una percentuale di ossigeno, che è la causa maggiore di produzione dei radicali liberi, 20 volte superiore alla norma. **Q 10 SELENVIT** è un vero **concentrato dei più potenti antiossidanti** a nostra disposizione, studiati e sperimentati nei loro effetti da molto tempo, infatti contiene magnesio, acido alfa lipico, vitamina C, vitamina E, resveratrolo, coenzima Q 10, licopene, selenio. ENDOTANNING e Q10 SELENVIT ci aiutano a goderci le vacanze prendendoci solo il meglio dell'estate, senza "effetti collaterali"!

Chi desiderasse approfondire l'argomento, può consultare il sito

www.farmaciamarchetti.it

oppure contattare:

FARMACIA MARCHETTI Via di Tor Sapienza 9 – 00155 Roma Tel. 06.2280065

È a disposizione anche il nostro laboratorio galenico d'avanguardia in grado di dare una risposta qualificata e personalizzata a esigenze particolari.



Ho bisogno del mare perché m'insegna non so se imparo musica o coscienza: non so se è onda sola o essere profondo o solo roca voce o abbacinante supposizione di pesci e di navigli. Il fatto è che anche quando sono addormentato circolo in qualche modo magnetico nell'università delle acque.

PABLO NERUDA

El Mar da "Memorial de Isla Negra"



Una Country House situata su una splendida collina al confine tra Umbria e Toscana, dominante la Val di Chiana, e che gode di una stupenda vista sui laghi di Chiusi e Trasimeno.

La residenza situata nei pressi di Castiglione del Lago, offre a tutti coloro che desiderano passare un'indimenticabile vacanza in Umbria una sistemazione di livello superiore in 3 appartamenti lussuosamente ristrutturati, che conservano intatto il calore della tradizione rurale.

L'affitto degli appartamenti può essere stagionale o settimanale.

Davanti agli appartamenti della residenza si trova un curato giardino attrezzato ed una piscina con vista sul Lago di Chiusi e sulla campagna toscana.

Poggio Santa Maria offre ulteriori servizi, quali parcheggio interno e custode.



In questa terra storicamente fertile, caratterizzata da condizioni climatiche e morfologiche favorevoli alla coltivazione degli ulivi e della vite, la vicina azienda agricola Marchetti produce olio e a altri prodotti tipici dalle eccellenti qualità.

Tel. +39 / 06.45441800
335.1288121

www.poggiosantamaria.com



bibliofarandolafumetto@gmail.com

BIFF
BIBLIO
FARANDOLA
FUMETTO