MONTALLEGRO
MAGAZINE
PERIODICO DI INFORMAZIONE AZIENDALE

ANNO III - NUMERO TRE - FEBBRAIO 2014 - FREE PRESS

ATTENZIONE ALL'AMBIENTE
nuove soluzioni in villa montallegro

CALENDARIO EVENTI 2014
piùgustoperlavita

Member of CIQ Federation
RINA
ISO 9001:2008
Sistema Qualità Certificato

MONTALLEGRO

Direttore Sanitario Dott. Giancarlo Ghiglino - Specialista in chirurgia vascolare e chirurgia generale
Casa di Cura Villa Montallegro - Via Monte Zovetto, 27 - 16145 Genova - Tel. 010 35311 Fax 010 3531397 - www.montallegro.it - clienti@montallegro.it

PIU' DONNA

"PiùDonna", un Centro polivalente nel quale alla prevenzione e alla salute si accompagnano strutture all'avanguardia finalizzate al benessere femminile: un modo per essere "più", per vivere meglio e risolvere i problemi che possono condizionare l'esistenza di una persona. Di una donna in particolare. Il Centro nasce da Villa Montallegro, una struttura ai più alti livelli nella cura e nella prevenzione, e intende porsi come punto di riferimento su tutte le problematiche riguardanti l'universo femminile.

Ginecologia **Senologia** **Dietologia**
Infertilità di Coppia **Chirurgia Plastica** **Dermatologia**

PiùDonna
Villa Montallegro, via Monte Zovetto 27 - 16145 - Genova - Tel. 010 3531295
ambulatorivchiara@montallegro.it - www.montallegro.it

più fisioKinesiterapia

"PiùKinesi", un Centro dove prevenzione, riabilitazione, salute e benessere incontrano un'equipe di Professionisti altamente specializzati e un'organizzazione all'avanguardia. Un modo per essere "più", per vivere meglio e risolvere i problemi che possono condizionare l'esistenza di una persona.
Il Centro nasce in una struttura ai più alti livelli nella diagnosi e nella terapia, Villa Montallegro, e fornisce risposte precise, aggiornate e competenti a tutte le problematiche riguardanti la riabilitazione post operatoria e post traumatica.

Elettroterapia **Laser e magnetoterapia** **Ultrasuoni**
Palestra e vasca riscaldata **Onde d'urto** **Centro anticaduta**

PiùKinesi
Albaro - Villa Rosa in Villa Montallegro
Via Monte Zovetto 27, Genova - Tel. 010 3531 303 - 460 - 461
Carignano - Via Corsica 2/4, Genova - Tel. 010 5879 78
piukinesi@montallegro.it - www.montallegro.it

In questo numero tre del "Montallegro Magazine" vogliamo raccontarVi quanto abbiamo realizzato nel 2013 e la programmazione per l'anno che si avvia.
È proseguita l'attività di manutenzione (stra)ordinaria della Casa di Cura: dopo gli importanti lavori del nuovo reparto operatorio, dell'ambulatorio chirurgico e degli spazi dedicati alla consulenza e visita per Clienti "outpatient", nel 2013 abbiamo lavorato sugli ambienti di degenza, identificando soluzioni pensate per comunicare sensazioni positive ai nostri ospiti. Colori tenui, luci a LED, ma di tonalità calda, nuovi arredi caratterizzano camere, bagni, corridoi e salotti dei piani di ricovero in Villa Montallegro.
Non solo - nell'ambito di un'iniziativa che abbiamo chiamato "Montallegro ama Genova" - le pareti di questi ambienti sono state impreziosite con immagini della nostra terra. Il primo piano ospita scatti degli antichi palazzi dei Rolli che hanno fatto la storia della Repubblica di Genova; al secondo, trovano spazio gli antichi mestieri e le botteghe genovesi, simbolo della tradizione e della vocazione al commercio della nostra città; per il terzo e quarto piano, il fotografo si è soffermato sul "gesto sportivo", raccontando gli sport più ricorrenti nella tradizione ligure e le "location" a loro dedicate.
Ma - come sapete - non ci fermiamo mai: nel biennio 2014-2015 proseguiremo con considerevoli realizzazioni che vedranno nascere un nuovo centro di day hospital e day surgery con sale operatorie e aree di degenza dedicate alle prestazioni a media e bassa complessità. Sono inoltre programmati l'ampliamento del centro di fisiokinesiterapia e la progettazione di un nuovo spazio dedicato alla diagnostica pesante, dove verrà ospitata la RMN.
Un'altra importante iniziativa di riorganizzazione si sta definendo in ambito tecnologico: in collaborazione con NoemaLife, azienda leader a livello europeo nel settore dell'informatica applicata alla sanità, stiamo integralmente digitalizzando la documentazione clinica, nell'ottica di predisporre un fascicolo sanitario elettronico per ogni Paziente che si rivolga alla Struttura per prestazioni sia ambulatoriali sia in regime di ricovero. Stiamo inoltre proseguendo nell'opera d'informazione e trasparenza verso i Pazienti e i Professionisti della Casa di Cura.
Come primo passo - per uniformarci a quanto previsto dal DLgs 231/2001, che regolamenta le responsabilità amministrative delle persone giuridiche e delle società - abbiamo pubblicato il Codice etico della Struttura: un documento in cui sono chiariti i diritti e i doveri dei liberi Professionisti nei confronti dei Pazienti e della Casa di Cura.
Con riferimento alla chiarezza di comunicazione ai Pazienti, abbiamo continuato la pubblicazione dei fascicoli informativi, realizzata in collaborazione con i Medici frequentatori, anche con la creazione di una nuova collana, "le tecniche", dedicata agli strumenti messi a disposizione dalla moderna tecnologia. Abbiamo infine pubblicato otto "handbook" con i consigli pratici e le principali informazioni relative all'argomento trattato nelle conferenze divulgative che hanno caratterizzato il calendario eventi del 2013.
Un piccolo spazio "editoriale" anche alla tradizione genovese: in collaborazione con la casa editrice Redazione, abbiamo pubblicato un libricino di proverbi dialettali (con traduzione in italiano) in tema di salute!
Visto il successo di questo percorso di "cultura della salute", iniziato lo scorso anno con la serie di eventi divulgativi "**più**in**forma** Genova", anche nel 2014 proseguiremo con appuntamenti dello stesso tenore dedicati ai Genovesi. Il tema sarà l'alimentazione e il suo rapporto con la salute. Proprio per coniugare questi concetti, il nome scelto per gli eventi del 2014 è *piùgustoperlavita*: sei appuntamenti tra marzo e maggio per parlare di prevenzione, benessere, cibo nel rispetto della tradizione gastronomica ligure, in un contenitore multimediale che segue il format di un talk show.
Sempre nell'ottica del "prevenire è meglio che curare".

DIRETTORE RESPONSABILE
Francesco Berti Riboli

REDATTORE CAPO
Laura Resasco

REDAZIONE
Paolo Grasso, Luca Spigno, Eva Modarelli

COMITATO SCIENTIFICO
Franco Ameli, Riccardo Berti Riboli,
Gian Paolo Bezante, Alberto Cavallini,
Paolo Cristoforoni, Marco Guelfi, Luca Spigno

CONSULENZA EDITORIALE
Mario Bottaro, Michele Corti,
Federico Mereta, Sergio Rossi

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
Gommapane

© Edizione a cura della
Casa di Cura Villa Montallegro, Genova
Stampato nel febbraio 2014
da Giuseppe Lang Arti Grafiche Srl

più fisioXinesiterapia · PIU' DONNA · CHIRURGIA MONTALLEGRO · CENTRO POLISPECIALISTICO MONTALLEGRO · INCONTRI MONTALLEGRO

PAG. 7
ATTENZIONE
ALL'AMBIENTE

PAG. 10
VILLA MONTALLEGRO
AMA GENOVA

PAG. 12
PROGETTI PER IL 2014

PAG. 15
ATTENZIONE
AL CLIENTE

PAG. 16
DAL TERMOMETRO
ALL'IPAD, VERSO IL
FASCICOLO SANITARIO
ELETTRONICO

PAG. 18
FASCICOLI
INFORMATIVI

PAG. 22
PE STÂ BÉN

PAG. 24
EVENTI 2013

PAG. 28
CALENDARIO EVENTI 2014

PAG. 54
CV RELATORI, CONDUTTORI, OSPITI,
TESTIMONIAL SPORTIVI

attenzione all'ambiente

nuove soluzioni in villa montallegro

Nel mese di dicembre si è conclusa la ristrutturazione dei reparti di degenza della Casa di Cura: nuovi colori e materiali, grande attenzione al risparmio energetico e dunque all'ambiente.
Con l'obiettivo di coniugare le esigenze economiche aziendali con il massimo di confort ed estetica, i corpi illuminanti di tutte le aree comuni e delle camere sono stati sostituiti con elementi a tecnologia LED; sono stati altresì interamente rinnovati i complementi di arredo (frigobar, tendaggi, divani e poltrone).
In un'ottica di costante attenzione al Cliente e miglioramento della qualità del servizio offerto, la Direzione di Villa Montallegro si è dedicata a un progetto di "aromaterapia" che prevede la diffusione di essenze gradevoli nei diversi spazi della Casa di Cura, come per esempio il talco - adottato per tutte le aree sanitarie perché evoca una sensazione di igiene e di purezza - e il the verde, più soft e meno aromatico, indicato per le aree d'attesa e gli uffici di accettazione e amministrazione.
Partner in questa iniziativa è il Profumificio del Castello, nato dalla storica Farmacia del Castello di Genova, con una lunga tradizione di eccellenza nella cosmetica di nicchia.

Villa Montallegro, in linea con la sua filosofia aziendale che prevede un impegno costante verso il rispetto dell'ambiente, ha realizzato un impianto fotovoltaico di media potenza, da 20 Kw, per produrre energia elettrica. Posizionato sul tetto dell'edificio principale, l'impianto è ben inserito nel lay out della Casa di Cura, fungendo anche da copertura e riparo dal sole per le camere del IV piano di degenza.

La soluzione adottata è a salvaguardia dell'ambiente: non causa inquinamento dal punto di vista chimico (non produce emissioni, residui o scorie), termico (le temperature massime in gioco raggiungono valori non superiori a 60°C), acustico (non vi è emissione di rumore durante l'esercizio) e non richiede organi in movimento né circolazione di fluidi a temperature elevate o in pressione.

Ricordiamo che, sempre nell'ambito del rispetto ambientale, Villa Montallegro ha affidato da circa un anno il servizio di fattorinaggio a EcoBike Courier Genova che utilizza le biciclette a pedalata assistita come mezzo di trasporto per le consegne.

MONTALLEGRO

Villa Montallegro è sponsor tecnico del Genoa Open Challenger dal 2003 e dal 2014 del Tennis Club Genova e del Park Tennis Club.

TENNIS CLUB GENOVA 1893

AON OPEN CHALLENGER Memorial Giorgio Messina

PARK TENNIS CLUB GENOVA

MONTALLEGRO SPORT E SALUTE

SPECIALISTI NELLA PREVENZIONE E CURA DELLE PATOLOGIE SPORTIVE

villa montallegro ama genova:

una nuova immagine per i piani di degenza

Particolare attenzione è stata dedicata ai complementi di arredo e alla quadreria.
I piani di Villa Montallegro sono stati impreziositi da "scatti" genovesi con soggetti a tema diversi per ognuno dei reparti: il primo piano è dedicato agli antichi palazzi dei Rolli che rendono il nostro centro storico uno dei patrimoni dell'umanità riconosciuto dall'UNESCO; il secondo ospita le immagini delle botteghe genovesi, espressione dei tradizionali mestieri; il terzo e il quarto piano sono dedicati al "gesto sportivo", con immagini delle discipline che caratterizzano la storia della Liguria.

progetti per il 2014

Nei prossimi mesi proseguiranno le ristrutturazioni iniziate nel 2010 con la costruzione del nuovo reparto operatorio (in attività dal marzo 2012) e proseguite negli anni successivi con la realizzazione dell'ambulatorio chirurgico (maggio 2012) e dell'UPFA (dicembre 2012), il restyling degli spazi ambulatoriali (estate 2012) e delle degenze (camere e spazi comuni, ultimato nel dicembre del 2013).
In particolare è prevista la realizzazione, al terzo piano della Casa di Cura, di un nuovo reparto chirurgico a media e bassa complessità, con un blocco operatorio dedicato alla day surgery e alla chirurgia ambulatoriale e un'unità per degenza breve (day hospital e ambulatorio).
Sono inoltre allo studio soluzioni architettoniche per la risistemazione degli spazi esterni (illuminazione, pavimentazione, arredi) e per il rifacimento della facciata dell'edificio principale (Villa Montallegro).
È previsto, infine, l'ampliamento della palestra del centro di fisiokinesiterapia.
Ancora in fase di studio di fattibilità è la progettazione di un nuovo centro di diagnostica per immagini, che potrebbe essere attivato nel 2015.

Dal punto di vista gestionale, nella prossima primavera verrà avviato il "progetto prevenzione". Si tratta di un'importante iniziativa che comporta la progettazione e l'allestimento di alcuni ambulatori specialistici dedicati alle più comuni malattie: partiremo con i centri per l'ipertensione arteriosa, il diabete, il controllo del peso e le patologie della colonna lombare.

A queste strutture verrà affiancato un ambulatorio per le prestazioni infermieristiche di base, operativo tutti i giorni.

L'obiettivo è quello di creare una linea di prodotto "affordable", sia nel costo delle prestazioni sia nelle modalità di accesso: tariffe appena superiori al ticket sanitario, accesso senza prenotazione in giorni fissi della settimana e possibilità di stipulare convenzioni e abbonamenti per più prestazioni (**più**in**forma** Card).
Riteniamo si tratti di una serie di armi vincenti per fidelizzare la nostra Clientela e avvicinare al mondo della sanità privata Pazienti che lo hanno sempre considerato inaccessibile.

GUARDIAMO AVANTI DAL 1952

DIAGNOSTICA - BLOCCO OPERATORIO - SERVIZI AMBULATORIALI
DEGENZA - TERAPIA INTENSIVA - CARDIOLOGIA

Villa Montallegro, in oltre 60 anni di attività, è diventata un centro di eccellenza nel panorama della sanità privata italiana per la qualità dei servizi offerti ai suoi Ospiti, grazie a strutture e professionalità, collaborazioni con i più prestigiosi nomi della medicina, partnership scientifiche con istituti nazionali e internazionali, attività specialistiche di prevenzione, diagnosi e cura.

più fisioKinesiterapia · PIU' DONNA · CHIRURGIA MONTALLEGRO · CENTRO POLISPECIALISTICO MONTALLEGRO · INCONTRI MONTALLEGRO

Casa di Cura Villa Montallegro
Via Monte Zovetto, 27 - Genova - Tel. 010 35311 - Fax 010 3531397
info@montallegro.it - www.montallegro.it

Numero Verde 800 - 417398 · RINA ISO 9001:2008

MONTALLEGRO

attenzione al Cliente

codice etico

Dal 1° gennaio è entrato in vigore il nuovo Codice etico che ha come finalità la divulgazione di tutti quei valori e principi etici che ispirano l'attività della Casa di Cura Villa Montallegro.

Il Codice è stato approvato dal Consiglio di amministrazione il 19 settembre 2013 e redatto nel rispetto delle indicazioni fornite dal testo di Codice etico aziendale approvato dal Consiglio nazionale dell'AIOP (Associazione Italiana Ospedalità Privata) il 28 settembre 2010.
I valori cardine alla base dell'attività della Casa di Cura sono l'onestà, l'integrità, il rispetto delle leggi e dei regolamenti e di tutta la normativa aziendale.

Destinatari del Codice sono tutti coloro che operano per la Casa di Cura e pertanto i componenti del Consiglio di amministrazione e del Collegio sindacale, la Direzione generale, la Direzione sanitaria, i dipendenti, nonché tutti i Medici che, a qualsiasi titolo, anche occasionalmente, svolgono la propria attività all'interno della Casa di Cura; il Codice si rivolge anche a tutti coloro che intrattengono relazioni con Villa Montallegro.

Il Codice etico è il primo tassello di un struttura di controllo più ampia, integrata al nostro sistema Qualità (attualmente in fase di rinnovo per la norma UNI EN ISO 9001:2000 e di adeguamento alla norma UNI EN ISO 15224), all'apparato di regole sulla "privacy", al controllo di gestione e al sistema informativo aziendale.

Quando questo processo di adeguamento organizzativo sarà completato, Villa Montallegro adotterà il c.d. "sistema 231", con l'approvazione di un Modello organizzativo gestionale conforme al DLgs 231/01 e l'istituzione di un Organismo di Vigilanza.

Il Codice può essere scaricato all'indirizzo web www.montallegro.it/download

MONTALLEGRO SOSTIENE

Gaslini onlus

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

Medici in Africa

MAKE-A-WISH.

ASSOCIAZIONE GIGI GHIROTTI-ONLUS

FMRB FONDO MALATTIE RENALI DEL BAMBINO

FATELO ANCHE VOI

dal termometro all'iPad, verso il fascicolo sanitario elettronico

soluzioni tecnologiche innovative

I processi clinici sono ogni giorno più complessi. La crescente domanda di qualità da parte dei Pazienti, gli alti standard richiesti dai Professionisti che operano nella Casa di Cura, la necessità di erogare un servizio di livello elevato in tempi brevi e a costi ragionevoli: tutte queste ragioni stanno generando nuovi modelli organizzativi che modificano le strutture sanitarie. In questo scenario, la condivisione delle informazioni e la gestione integrata dei processi, nell'ottica di una riduzione dei rischi diagnostici e terapeutici, sono - sempre più - fattori critici di successo.

Villa Montallegro utilizza da anni strumenti per la razionalizzazione dei propri processi, per l'accoglienza dei Pazienti - sia in ambito ambulatoriale, sia in quello della degenza - e per la gestione del percorso clinico e amministrativo da essi seguito nel ricevere le prestazioni sanitarie richieste. Oggi, in considerazione della crescita delle esigenze e degli sviluppi high tech, si è reso necessario intraprendere un nuovo percorso progettuale che consenta alla Struttura di fare un salto tecnologico e di soddisfare le nuove esigenze.

Il progetto, insieme al totale cambiamento della piattaforma hardware e all'informatizzazione di alcuni processi clinici oggi integrati solo parzialmente, darà ampio rilievo alla de-materializzazione della documentazione amministrativa, clinica e sanitaria che accompagna l'erogazione dei servizi e all'integrazione dei percorsi di cura dei Pazienti, nelle mani di differenti attori all'interno della Struttura.

La risposta ideale a questa esigenza è stata individuata scegliendo un nuovo partner IT (fermo restando il rapporto storico di collaborazione per la parte sistemistica con Var Group - Sesa SpA, azienda quotata alla Borsa Valori di Milano), specializzato nel settore della sanità: NoemaLife SpA di Bologna.

NoemaLife è un gruppo internazionale fondato in Italia nel 1996, quotato nella Borsa Italiana dal 2006, divenuto leader europeo nel mercato dell'informatica clinica ospedaliera grazie allo sviluppo di software all'avanguardia, ricerca avanzata ed eccellenza nel servizio al Cliente. L'azienda offre una suite completa di soluzioni software che pone il Paziente al centro.

Il progetto è iniziato nell'estate del 2013 e nel corso dei prossimi mesi entrerà in utilizzo limitatamente alla gestione amministrativa e ai percorsi clinici principali. Entro la fine dell'estate 2014 è previsto il completamento della prima fase, con attivazione completa dello scambio di informazioni cliniche, assistenziali o operative tra i Professionisti dei reparti, in modo da avere a disposizione una mappa interattiva e sempre aggiornata della situazione. La soluzione consente di visualizzare allarmi, indicatori, situazioni critiche e note provenienti dalla piattaforma clinica o da altri sistemi di monitoraggio ospedaliero.

In una fase successiva, di massima entro fine anno, entrerà in funzione il Galileo Image Server (un archivio Dicom - Digital Imaging and Communications in Medicine), in grado di raccogliere e gestire da qualsiasi dipartimento immagini/filmati/tracciati, in modo tale da inserire oggetti digitali nel dossier elettronico del Paziente e condividerli a livello aziendale ed eventualmente con strutture terze. Sempre entro fine anno verrà completata la fase di de-materializzazione della cartella clinica e della documentazione amministrativa (consensi, modulistica, etc.) con l'abilitazione di alcuni servizi telematici.

In conclusione, un progetto impegnativo (sotto il profilo sia organizzativo sia finanziario), complesso (per il coinvolgimento di tutta la struttura aziendale e dei Professionisti frequentatori), all'avanguardia e innovativo nella Sanità privata italiana.

NOEMALIFE
WE CARE

fascicoli informativi

prevenzione, informazione, comunicazione

Nel corso del 2013 abbiamo proseguito il progetto di miglioramento della comunicazione con i nostri Clienti, partendo innanzitutto da una chiara e corretta attività divulgativa, con l'obiettivo di offrire ai Pazienti notizie utili per prevenire, affrontare e curare la malattia. È in quest'ottica che le collane editoriali "**più**in**forma**", "per saperne di più" e "Luciano Giuliani" (una serie di fascicoli informativi rivolti ai Pazienti, che trattano argomenti di interesse per il pubblico, relativi a patologie estremamente frequenti), nate nel 2012, hanno visto accresciuto il numero delle dispense. In particolare abbiamo arricchito la collana "**più**in**forma**" con cinque nuovi fascicoli dedicati alle allergie respiratorie, all'ernia inguinale, all'incontinenza urinaria maschile, alla stipsi e alle cefalee.
Per offrire un'informazione ancora più completa, alle pubblicazioni già editate, abbiamo deciso di inaugurare la nuova collana "tecniche". La parola "tecnica" deriva dal greco **τέχνη** (téchne), che letteralmente significa "arte", intesa come capacità di "saper fare" o "saper operare". Tecnica rappresenta perciò l'insieme delle norme da seguire in un'attività, sia essa esclusivamente intellettuale o anche manuale. Questa definizione si adatta perfettamente alle "tecniche" diagnostiche e terapeutiche che prevedono una pianificazione precisa degli obiettivi (l'inquadramento diagnostico e la successiva terapia del malato) e la scelta dei mezzi più opportuni (le procedure, le attrezzature e lo strumentario chirurgico) per raggiungerli. La collana è uno strumento di divulgazione dei materiali e dei metodi utilizzati oggi "nell'arte medica" per raggiungere lo scopo ultimo di tutti i nostri sforzi: diagnosticare e curare. Sono già disponibili tre pubblicazioni che trattano in maniera approfondita della laparoscopia. Ricordiamo infine che, nel corso del 2013, sono stati pubblicati in concomitanza con gli eventi **più**in**forma**, otto "handbook" sugli argomenti oggetto degli incontri.

Tutte le pubblicazioni sono disponibili in Villa Montallegro e possono anche essere scaricate in formato pdf all'indirizzo web www.montallegro.it/pubblicazioni.

Collana "**più**in**forma**"

- L'ipertrofia prostatica benigna. Cos'è, quali sono i sintomi e come possiamo curarla.
- Il russamento. Cos'è e come possiamo curarlo.
- La cataratta. Cosa è, quali sono i sintomi e come possiamo curarla.
- Le allergie respiratorie. Cosa sono, quali sono i sintomi e come possiamo curarle.
- L'ernia inguinale. Cosa è, quali sono i sintomi e come possiamo curarla.
- L'incontinenza urinaria maschile. Cosa è, quali sono i sintomi e come possiamo curarla.
- La stipsi. Cosa è, quali sono i sintomi e come possiamo curarla.
- Le cefalee. Cosa sono, quali sono i sintomi e come possiamo curarle.

Collana "per saperne di più"

- Tumore della prostata: una risposta alle domande più frequenti del Paziente.
- Tumore del colon-retto: una risposta alle domande più frequenti del Paziente.
- Tumore della mammella: una risposta alle domande più frequenti della Paziente.

Collana "Luciano Giuliani"

- Trattamento "su misura" dei tumori della vescica.
- Il trattamento endoscopico dei calcoli di rene, uretere e vescica.
- Diagnosi e cura delle patologie della prostata.

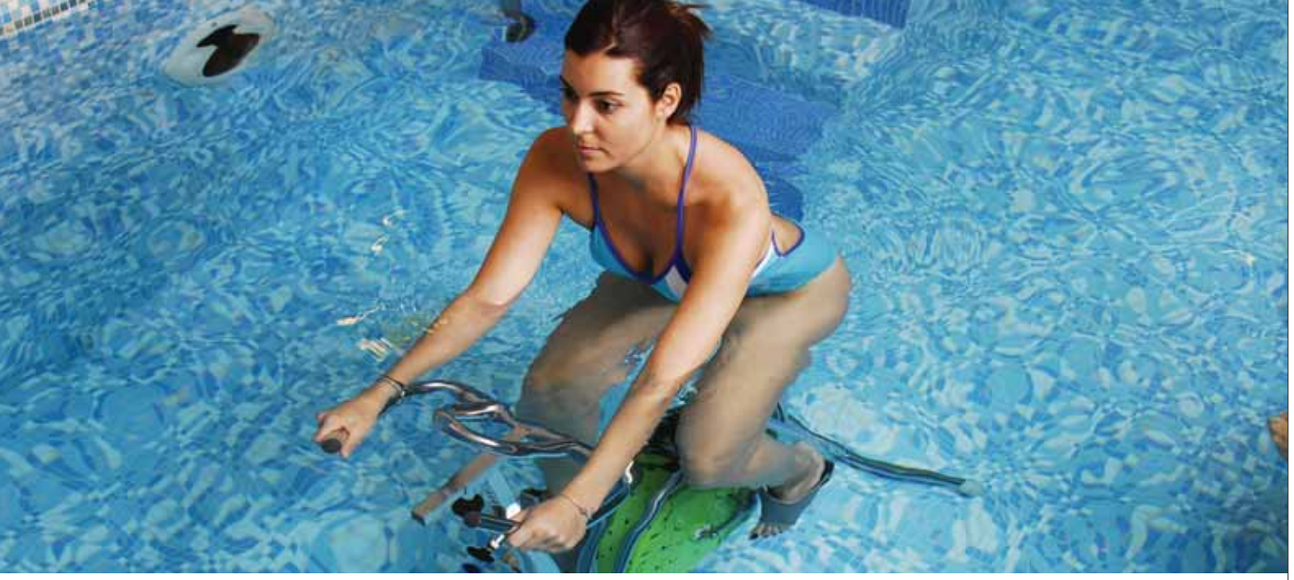
Collana "tecniche"

- Laparoscopia. Cosa è e quali sono le indicazioni.
- Laparoscopia in urologia. Cosa è e quali sono le indicazioni.
- Laparoscopia in ginecologia. Cosa è e quali sono le indicazioni.

Handbook eventi 2013

- "L'attività motoria e sportiva come prevenzione e terapia: il ruolo della medicina dello sport" e "Allergie e sport".
- "I muscoli" e " Alimentazione e sport".
- "Disturbi della deambulazione" e "Instabilità posturale e cadute nell'anziano".
- "HPV e neoplasie della cervice uterina" e "Prevenzione dei tumori del cavo orale".
- "Prevenzione delle malattie della pelle indotte dall'esposizione solare".
- "Malattie cardiovascolari" e "Ipertensione arteriosa".
- "Orecchio, età e prevenzione" e "Occhio, età e prevenzione".
- "Osteoporosi" e "Menopausa".

Di imminente pubblicazione
- L'osteoporosi. Cosa è, quali sono i sintomi e come possiamo curarla.
- Fattori di crescita per traumi sportivi e patologie degenerative delle articolazioni.



più fisiokinesiterapia

PIÙKINESI IN VILLA MONTALLEGRO: CURARE E PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA.

La lombalgia, o meglio nota a tutti come mal di schiena, è un sintomo frequentissimo che può manifestarsi a qualsiasi età e spesso risulta molto invalidante nell'attività di tutti i giorni e non solo per gli sportivi.
La lombalgia è una manifestazione dolorosa localizzata a livello della regione lombare, generalmente diffusa verso i glutei, su uno o entrambi i lati, che colpisce soggetti di ambo i sessi in tutti i periodi della vita.
L'80% della popolazione soffre di lombalgia almeno una volta nella vita; solo nel 15% dei casi la sintomatologia clinica dura oltre le 2 settimane; solo nel 5% dei casi diventa cronica.
Il trattamento della lombalgia varia in funzione della fase clinica della stessa: cioè se acuta, subacuta o se presente da qualche tempo (cronica). Nella fase acuta è quasi sempre indicata la terapia medica con la somministrazione di farmaci miorilassanti, antinfiammatori, analgesici e riposo a letto non oltre le prime 48 ore. In un secondo tempo, a casa secondo giudizio medico, si inizia la fisiokinesiterapia, attivando un programma di rieducazione che mira al riequilibrio muscolare e a consolidare una muscolatura che assicuri buona protezione del rachide. Nella fase sub-acuta si può provare a evitare la terapia medica e intraprendere da subito la fisiokinesiterapia con rieducazione funzionale e spesso posturale.
Sono diversi i consigli utili a chi soffre di mal di schiena: innanzitutto è necessario cercare di evitare le attività (es. esercizi in allenamento) che si ritiene possano essere la causa scatenante della lombalgia. Estremamente utile è la prevenzione che mira a ottenere un rinforzo ed equilibrio della muscolatura, in modo che assicuri una buona protezione della colonna, per sopportare il "peso" dell'attività quotidiana e rispondere a sollecitazioni impreviste. Per raggiungere questo risultato è necessario migliorare il movimento articolare di anche, ginocchia e piedi, con mobilizzazioni passive e posture, oltre a rinforzare i muscoli lombopelvici; è inoltre utile far rilasciare e allungare i muscoli posteriori, particolarmente gli ischio-crurali, spesso contratti nelle persone che soffrono di lombalgia.
Villa Montallegro e piùKinesi consentono un programma di fisioterapia di altissima qualità grazie alle più avanzate tecnologie.

KINESITERAPIA - FISIOTERAPIA - ELETTROTERAPIA - ULTRASONOTERAPIA
LASERTERAPIA - IDROKINESITERAPIA - MAGNETOTERAPIA - TECARTERAPIA
FATTORI DI CRESCITA - ONDE D'URTO - CENTRO ANTICADUTA

Albaro
Villa Rosa in Villa Montallegro
Via Monte Zovetto 27, Genova - Tel. 010 3531 303 - 460 - 461

Carignano
Via Corsica 2/4, Genova - Tel. 010 5879 78

Responsabili
Dott.ssa Maria Teresa Pereira Ruiz
Dott. Marco Scocchi

piukinesi@montallegro.it - www.montallegro.it

Numero Verde 800 - 417398

Member of CIEQ Federation RINA ISO 9001:2008 Sistema Qualità Certificato

MONTALLEGRO

pe stâ bén

la salute nei proverbi genovesi

Villa Montallegro - in collaborazione con il direttore editoriale della casa editrice Redazione, Mario Bottaro e il presidente dell'Associazione "A Compagna" Franco Bampi (che ha rivisto i testi secondo i dettami della grafîa ofiçiâ dell'Académia Ligùstica do Brénno) - ha presentato il libro "Pe stâ bén" che raccoglie molti proverbi genovesi dedicati alla salute e che ha accompagnato gli auguri della Casa di Cura dello scorso Natale.

In questo volumetto sono stati raccolti proverbi del dialetto genovese legati alla salute, al benessere e al rapporto della gente con i medici e la medicina.

Le massime legate a questi temi, tramandate dalla tradizione genovese, sono molte e quasi sempre un po' crudeli. Si è voluto puntare sui proverbi che offrono indicazioni su come provare a vivere bene e su quelli che irridono un po' medici e medicina e risolvono alla buona i problemi del corpo umano, al fine di far sorridere e, in alcuni casi, far riflettere i lettori.

Nel volume, ad accompagnare i proverbi, oltre alle vignette di Luca Bertolotti, è l'illustrazione del "ragno genovese" delle antiche ceramiche liguri, ancora oggi utilizzato, in particolare, dalla duecentenaria Ditta Radif per l'oggettistica di pregio.

SE A-A SÉIA TI MANGI CÓMME
'N TRÉUGGIO, A-A NÉUTTE NO
TI STRÉNZI L'ÉUGGIO

GOLF
Colline del Gavi

PROMOZIONI 2014

SOCIO "PAY&PLAY" € 300
utilizzo del percorso executive, del campo pratica e delle altre aree di training, con accesso alla Cascina Spinola. Quotazione a parte per utilizzo spogliatoi, ricovero sacca/cart.
Promozione valida per nuove iscrizioni.

SOCIO PRINCIPIANTE € 450
accesso illimitato al campo pratica e al percorso executive; la quota è sottoscrivibile (solo per un anno solare) dopo aver aderito alla gift card "migliora il Tuo swing" del valore di € 199.

GIFT CARD MIGLIORA IL TUO SWING €199
comprende 10 lezioni di golf di mezz'ora, palline illimitate durante la lezione e utilizzo della struttura e campo pratica per 3 mesi.

PROMOZIONE MERCOLEDÌ
green fee Executive € 15
green fee Campionato € 25
escluso i giorni di gara

PROMOZIONE GOLFISTA SENIORES
MERCOLEDÌ & GIOVEDÌ
2 green fee & golf cart € 70
escluso i giorni di gara, valevole per due persone

NOVITÀ 2014 - FOOTGOLF

AMI IL CALCIO E TI AFFASCINA
IL GIOCO DEL GOLF?

Dall'unione tra calcio e golf, nasce uno sport totalmente rivoluzionario, il FootGolf!

Le regole di base sono le stesse del golf ma si utilizza un pallone da calcio e la buca ha un diametro di circa 50 cm.

Non perdere l'occasione di provare tutto l'anno questa entusiasmante disciplina sulle buche del nostro percorso executive.

SCOPRI SUL NOSTRO SITO TUTTE LE PROMOZIONI, TARIFFE E NOVITÀ.

Strada Provinciale n.ro 2 - 15060 Tassarolo (AL) - Tel. 0143 3422 64 - www.golfcollinedelgavi.com

eventi 2013

un grande successo di pubblico

"**più**in**forma**: viaggio tra cinema, arte, sport e cultura della salute" è il titolo scelto per il calendario degli eventi del 2013 di Villa Montallegro. Una serie di appuntamenti scientifico-divulgativi rivolti alla cittadinanza che hanno visto l'intervento degli specialisti della Casa di Cura per stabilire alcune regole d'oro da seguire per sentirsi, appunto,"più**in**forma".
Il pubblico è stato coinvolto con la collaborazione di testimonial d'eccezione e coniugando la cultura della salute con l'arte, in un viaggio tra i musei della città di Genova, di volta in volta sede degli eventi.
Si è parlato di argomenti prevalentemente legati al benessere, alla forma fisica e alla prevenzione delle malattie del nostro tempo. Gli incontri si sono svolti nelle sale messe, nei vari appuntamenti, a disposizione dalla Casa delle Federazioni del Coni, dal Museo di Arte Contemporanea di Villa Croce, dal Museo Diocesano, da Palazzo della Meridiana, dall'Accademia Ligustica di Belle Arti e dal Museo di Sant'Agostino.

Nell'ottica della diffusione di una corretta cultura della prevenzione e del benessere, Villa Montallegro, in collaborazione con un gruppo di Professionisti, ha deciso di offrire ai partecipanti agli eventi "**più**in**forma**" la possibilità di eseguire in maniera semplice e completamente gratuita una serie di test per valutare il proprio stato di salute.

Durante il 2013, Villa Montallegro ha inoltre organizzato due conferenze scientifiche rivolte ai Professionisti e finalizzate a soddisfare il bisogno formativo delle figure professionali sanitarie che operano nell'ambito della cardiologia. Questi appuntamenti, grazie anche all'intervento degli specialisti del servizio di Cardiologia della Casa di Cura, Alberto Cavallini e Gian Paolo Bezante, sono stati occasione di approfondimento delle tematiche dell'ipertensione arteriosa e degli aspetti clinici e gestionali della sincope.

giovedì 4 aprile 2013
Casa delle Federazioni del Coni

FUGA PER LA VITTORIA
La medicina incontra lo sport: il cuore e i polmoni.

Giuseppe Bavastro (cardiologo e medico dello sport), Giorgio Ciprandi (allergologo e pneumologo) e Luca Ferraris (medico dello sport) hanno parlato di cuore e polmoni legati allo sport: l'importanza dell'attività fisica anche nella fase di prevenzione delle malattie e la necessità per chi pratica sport di prendersene cura. All'evento hanno partecipato la pattinatrice quattro volte iridata Paola Fraschini, il calciatore della Sampdoria Angelo Palombo e l'ex allenatore della Pro Recco, Pino Porzio (da atleta, campione olimpico Barcellona 1992).
Check-up offerti ai partecipanti: bioimpedenziometria/test al lattato per la determinazione della soglia aerobica/anaerobica.

giovedì 18 aprile 2013
Casa delle Federazioni del Coni

MOMENTI DI GLORIA
La medicina incontra lo sport: i muscoli.

Lorenzo Marugo (medico dello sport), Maria Teresa Pereira Ruiz (fisiatra) e Luca Spigno (specialista in scienza dell'alimentazione) hanno parlato di prevenzione delle lesioni muscolari e alimentazione dello sportivo. All'evento hanno partecipato la campionessa di lancio del martello Silvia Salis (olimpionica a Pechino 2008 e Londra 2012), il pallanuotista della Pro Recco e della Nazionale Italiana Maurizio Felugo (medaglia d'oro ai Campionati del mondo del 2011 e argento olimpico a Londra nel 2012) e il calciatore del Genoa Emiliano Moretti.
Check-up offerti ai partecipanti: bioimpedenziometria/test al lattato per la determinazione della soglia aerobica/anaerobica.

giovedì 16 maggio 2013
Museo d'Arte Contemporanea Villa Croce

IL NEMICO ALLE PORTE
Prevenzione delle neoplasie della cervice uterina e del cavo orale.

Franco Ameli (otorinolaringoiatra) e Paolo Cristoforoni (ginecologo) hanno parlato di malattie del cavo orale e della cervice uterina: l'importanza della prevenzione partendo da esami semplici e non invasivi. All'evento è intervenuta la curatrice del Museo Villa Croce Ilaria Bonacossa che ha parlato di "Il mercato dell'arte contemporanea e le istituzioni: quanto vale un'opera d'arte?". A seguire visita guidata alla personale dell'artista messicana Julieta Aranda.
Check-up offerti ai partecipanti: HPV test/esame del cavo orale a luce blu.

giovedì 30 maggio 2013
Museo Diocesano - Chiostro dei Canonici

FORREST GUMP
Prevenzione dei problemi della deambulazione e delle cadute.

Marco Guelfi (ortopedico, specialista in chirurgia di caviglia e piede) e Marco Scocchi (fisiatra) hanno parlato di prevenzione dei disturbi della deambulazione e instabilità posturale per migliorare la qualità della vita, soprattutto delle persone anziane. A seguire, visita guidata del Museo Diocesano, con una breve introduzione a cura del conservatore Paola Martini.
Check-up offerti ai partecipanti: podoscopia.

giovedì 13 giugno 2013
Palazzo della Meridiana

SOLE ROSSO
Prevenzione delle malattie della pelle da raggi solari.

Matteo Gnone (dermatologo) e Pier Luigi Santi (chirurgo plastico) hanno parlato di malattie della pelle dovute all'esposizione ai raggi solari e della loro prevenzione grazie ad alcune importanti "regole d'oro" e semplici esami diagnostici. A seguire, visita guidata alla mostra temporanea "La collezione Alberto della Ragione", con una breve introduzione dei curatori Pietro Boragina e Giuseppe Marcenaro.
Check-up offerti ai partecipanti: dermatoscopia.

giovedì 26 settembre 2013
Museo d'Arte Contemporanea Villa Croce

AFFARI DI CUORE
Prevenzione dei disturbi del cuore.

Gian Paolo Bezante e Alberto Cavallini (cardiologi), con Angelo Argentieri (chirurgo vascolare), hanno parlato di malattie cardiovascolari e ipertensione arteriosa: da cosa sono causate e come prevenirle grazie alla riduzione dei cosiddetti "fattori di rischio". All'evento è intervenuta la curatrice del Museo Villa Croce Ilaria Bonacossa che ha parlato di "La pittura non è morta, sguardi sulle pratiche pittoriche internazionali". A seguire, visita guidata alla personale del pittore francese Cristof Ivoré.
Check-up offerti ai partecipanti: screening cardiologico.

giovedì 24 ottobre 2013
Auditorium Montale e Accademia Ligustica di Belle Arti

NON GUARDARMI, NON TI SENTO
Come l'età può modificare vista e udito.

Franco Ameli (otorinolaringoiatra) e Riccardo Berti Riboli (oculista) hanno parlato di prevenzione dei disturbi della vista e dell'udito legati all'invecchiamento. All'evento, organizzato nell'ambito del Festival della Scienza, hanno partecipato il duo comico dei Soggetti Smarriti e il gruppo jazz dei Gnu Quartet che hanno intrattenuto il pubblico con un breve concerto. I partecipanti hanno potuto successivamente visitare l'esposizione "Una bellezza insolita. Dipinti e sculture dell'Accademia Ligustica come a lume di candela".
Check-up offerti ai partecipanti: esame audiometrico/valutazione oculistica.

giovedì 14 novembre 2013
Museo di Sant'Agostino

LA CITTÀ DELLE DONNE
Prevenzione dell'osteoporosi e dei disturbi della menopausa.

Gerolamo Bianchi (reumatologo) e Paolo Cristoforoni (ginecologo) hanno parlato di affezioni che colpiscono la donna in età matura: prevenire l'osteoporosi e i disturbi della menopausa con alcune semplici buone abitudini. I partecipanti hanno avuto la possibilità di visitare il Museo Sant'Agostino dopo una breve introduzione del curatore Adelmo Taddei.
Check-up offerti ai partecipanti: Dexa (densitometria ossea a raggi X) lombare e femorale.

INCONTRI MONTALLEGRO
CULTURA DELLA SALUTE

piùgustoperlavita

calendario eventi 2014

Il 2013 è stato un anno di svolta per l'attività scientifica di Villa Montallegro. Se, per oltre un decennio, il Comitato Scientifico della Casa di Cura ha organizzato eventi prevalentemente dedicati agli addetti ai lavori, con il calendario "**più**in**forma** Genova: viaggio tra cinema, arte, sport e cultura della salute" l'attenzione è stata rivolta al grande pubblico. I buoni risultati sono stati determinati anche dalla multimedialità degli appuntamenti.

Non più quindi attività scientifica nel senso letterale del termine, ma iniziative informative e divulgative indirizzate ai Pazienti e, in generale, a tutta la popolazione della città.

Anche nel 2014 Villa Montallegro si rivolge ai Genovesi: "piùgustoperlavita" coniuga la salute con la tradizione culinaria ligure, alla ricerca di specialità gastronomiche che hanno fatto la storia della nostra terra, illustrando i pregi e le virtù degli alimenti e come ci si deve nutrire per vivere bene.
Nei sei incontri che organizzeremo (dettagliatamente illustrati nel Magazine) vorremmo realizzare un contenitore di intrattenimento in cui amalgamare, come in una "casseruola", nozioni scientifiche e informazioni sulle proprietà curative del cibo, ricette di cucina tratte dalla tradizione ligure, profumi e immagini della nostra terra, musica, proverbi genovesi e qualche sorriso insieme ai comici liguri.
Si comincerà il 6 marzo con un evento dedicato all'alimentazione per la donna nelle fasi evolutive della sua vita; il 15 marzo parleremo di alimentazione e sport e il 27 marzo di come nutrirsi per rimanere in forma, rallentare l'invecchiamento e prevenire le malattie.
Il 3 aprile punteremo su utili consigli (dal punto di vista alimentare) per il cuore, l'8 maggio cercheremo di capire come nutrire i nostri sensi, rispondendo alla domanda "buono fa male?"; concluderemo il 22 maggio parlando di alimentazione e prevenzione delle malattie osteo-articolari, come osteoporosi e artrosi.
Un'altra novità degli eventi 2014 è la location: saremo ospiti del salone del Minor Consiglio a Palazzo Ducale, uno dei più importanti e affascinanti edifici storici genovesi, da oltre vent'anni il simbolo delle principali iniziative culturali della città.

Come nel 2013, abbiamo scelto di mantenere l'orario pomeridiano a partire dalle 17,30. Farà eccezione l'evento dedicato all'alimentazione dello sportivo in cui contiamo di coinvolgere i giovani delle scuole; per questo motivo l'incontro si terrà il sabato mattina (15 marzo) alle 10,30.

Ricordiamo infine che Villa Montallegro sostiene, sin dalla sua prima edizione, il Festival della Scienza; anche quest'anno parteciperemo realizzando un evento inerente al filo conduttore dell'XI edizione: il tempo.

Per iscrizioni e informazioni:
telefono: +39 010 3531201
e-mail: segreteria@montallegro.it

Genova Palazzo Ducale
Fondazione per la Cultura

Sala del Minor Consiglio
Piazza Matteotti 9, Genova

In collaborazione con

IL SECOLO XIX Radio 19

giovedì
6
marzo
ore 17.30

Palazzo Ducale Genova - Sala del Minor Consiglio

"A-e dònne quànde stàn bén, ghe fa mâ a tésta"

Alle donne, quando stanno bene, duole la testa.

Alimentazione ed età della donna

L'alimentazione condiziona inevitabilmente la vita della donna in tutte le età.
Dall'adolescenza alla gravidanza, fino alla menopausa: le esigenze nutrizionali cambiano.

RELATORI

Giuseppe Canavese
chirurgia senologica

Paolo Cristoforoni
ginecologia

Carlo Introini
urologia

Alfreda Ricci
psicologia

OSPITI

Giovanni Calvini
Madi Ventura

Beppe Oriana
Expo 2015

Simonetta Guarino
attrice comica

CONTRIBUTI VIDEO

Luca Spigno
scienza dell'alimentazione

Maria Teresa Pereira Ruiz
fisiatria

Fabio Fauraz
chef

CONDUCONO

Federico Mereta
Francesca Baraghini

Ricetta del giorno
Nasello al cartoccio con cipollotti e carciofi

Lo sapevi che...

IL NASELLO
È un parente stretto del merluzzo ma, a differenza di quest'ultimo che vive solo nei mari del Nord, il nasello si pesca nel Mediterraneo, anche vicino alle coste liguri.
Dal punto di vista nutrizionale, questo pesce ha caratteristiche ottime in quanto contiene pochissimi grassi (meno di un grammo ogni 100 di parte edibile) e una buona quantità di proteine e vitamine (in particolare la niacina detta anche PP o "Pellagra-Preventing").
Per questo motivo è indicato nello svezzamento e nell'alimentazione dello sportivo.
Poiché possiede un potere calorico modesto - soltanto 71 calorie ogni 100 grammi di prodotto - e si presta a qualsiasi tipo di cottura (anche quelle più semplici, come la cottura a vapore), è particolarmente indicato nelle diete ipocaloriche.

Il cucinosofo racconta…

Può in generale asserirsi, […] *essere il genovese un popolo abitatore di una regione mediterranea, condotto quindi dalla sua posizione geografica, se non ad essere esclusivamente ittiofago, a fare molto uso nondimeno di pesci, di crustacei, di cibi magri, e di sostanze in una parola di tal genere, o fresche o col sale, od in altra maniera preparate* […]

[Descrizione di Genova e del Genovesato, vol. II - Genova, 1846]

Ingredienti per 4 persone
4 tranci di nasello da 200 gr ciascuno
1 limone non trattato
4 spicchi d'aglio
qualche rametto di timo
4 carciofi
4 cipollotti
olio extravergine di oliva, sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	254 kcal
carboidrati	5 gr
proteine	35 gr
lipidi	10 gr
fibre	70 gr

Ricetta del giorno
Yogurt ai mirtilli e riso soffiato

Ingredienti per 4 persone
2 vaschette di mirtilli freschi
20 gr di zucchero
2 vasetti di yogurt magro intero
1 cucchiaio di miele
30 gr di riso soffiato

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	119 kcal
carboidrati	19,5 gr
proteine	4,5 gr
lipidi	2,5 gr
fibre	21 gr

Lo sapevi che...

IL MIRTILLO NERO
Il potere calorico è molto modesto, circa 25 calorie ogni 100 grammi. E quindi può essere utilizzato tranquillamente in tutte le diete.

Le proprietà benefiche di questo frutto sono legate ad alcune sostanze che contiene, in particolare le antocianine (presenti anche in melanzana, lampone, ciliegia, ribes, pompelmo rosso, uva nera, vino rosso), il pigmento responsabile del colore blu scuro del frutto.

Questa sostanza ha elevato potere antiossidante e conferisce al mirtillo alcune importanti proprietà medicinali: azione anti edemigena (vale a dire contro la ritenzione idrica) e diuretica, importante nel trattamento dei sintomi derivanti dalle varici degli arti inferiori e dalle emorroidi, ma è altrettanto utile per il trattamento della cellulite; serve a combattere i sintomi della dismenorrea (alterazioni del ciclo mestruale e mestruazione dolorosa); è utile nel combattere la fragilità capillare con effetti benefici soprattutto nell'occhio, a livello della retina; ha una azione protettiva sulle vie urinarie, in particolare alleviando i sintomi da cistite.

Come tutti gli antiossidanti, aiuta a combattere i processi di invecchiamento e la perdita di memoria. Il decotto di mirtillo nero, infine, è un ottimo rimedio per combattere la diarrea.

esercizio 1

rinforzo dei glutei
fig. 1 - posizione di partenza
fig. 2 - attivazione dell'esercizio

esercizio 2

allungamento dei glutei
fig. 1 - posizione di partenza
fig. 2 - posizione di allungamento (si consiglia di mantenere la posizione per 10-20 secondi)

I movimenti della salute

"La ginnastica della menopausa"

Il calo estrogenico rende la donna maggiormente predisposta a disturbi come l'ipertensione, l'aumento del colesterolo, l'osteoporosi, la depressione, l'aumento del peso e il rischio di infarto e ictus (malattie cardiovascolari). È scientificamente dimostrato che l'attività fisica di grado lieve e moderato serve a prevenire tutte queste malattie.

Il programma generale da svolgere è molto semplice, ma necessita della "regolarità": almeno 2 volte alla settimana, per una durata di 45-60 minuti ognuno. Si consiglia lavoro aerobico (corsa, marcia, cyclette,...) per 30-40 minuti, terminando con esercizi di allungamento globale e rinforzo della muscolatura stabilizzatrice del tronco: addominali, glutei e quadricipiti.

"Chi bella veu divegnî quarcösa à da sofrî"

Chi bella vuol diventare, qualcosa deve soffrire.

sabato
15
marzo
ore 10

Palazzo Ducale Genova - Sala del Minor Consiglio

"Dónde mànca e fórse crésce a voentæ"

Quando mancano le forze cresce la volontà.

Alimentazione e sport

Può l'alimentazione migliorare una performance sportiva?
Come, quando e cosa deve mangiare un atleta?
Carboidrati, lipidi o proteine?
Quale il ruolo degli integratori alimentari?

RELATORI
Antonio Spataro
Medico sportivo del Coni
Luca Gatteschi
Nutrizionista Nazionale di Calcio
Amedeo Baldari
Resp. staff Medico U.C. Sampdoria
Pietro Gatto
Resp. staff Medico Genoa Cfc

OSPITI
Martina Bestagno - *basket*
Niccolò Canepa - *motociclismo*
Diego Negri - *vela*
Emma Quaglia - *atletica leggera*
Franco Donati - *Ethic Sport*
I Beoni (Andrea Carlini e Alessandro Squillace) - *attori comici*

CONTRIBUTI VIDEO
Luca Spigno
scienza dell'alimentazione
Maria Teresa Pereira Ruiz
fisiatria

Fabio Fauraz
chef

CONDUCONO
Michele Corti
Francesca Baraghini

Ricetta del giorno
Vitello all'uccelletto con funghi porcini saltati

Lo sapevi che...

LA CARNE BOVINA
La carne bovina, cosiddetta "carne rossa", è un'importantissima fonte di proteine: cento grammi di alimento ne contengono circa 20 grammi. Rilevante è anche il contenuto di vitamine del gruppo B, di acido folico e di ferro che ne fanno l'alimento, per così dire, "antianemico" per eccellenza. È luogo comune pensare che la carne rossa sia controindicata nella dieta di coloro che soffrono di ipercolesterolemia, a causa dell'elevato contenuto di grassi. In realtà la carne magra contiene una quota molto ridotta di grassi e quindi può essere consumata senza preoccupazioni. Esistono poi differenze a seconda del tipo di animale da cui deriva la carne che consumiamo: la carne di vitello è molto magra e contiene pochissimi grassi (circa un grammo ogni 100 di prodotto); per contro è alimento meno importante dal punto di vista nutrizionale in quanto non contiene ferro, ma solo vitamine. La carne di manzo ha un contenuto di grassi superiore, da 3 a 7 grammi, ma è alimento più completo. I valori nutrizionali di cento grammi di carne bovina variano dalle 92 calorie per il vitello magro alle 160 calorie per la carne di manzo semi grassa.

Ingredienti per 4 persone
600 gr orlo di schenello di vitello da latte
2 spicchi d'aglio
1 rametto di rosmarino fresco
2 funghi porcini medi
olio extravergine di oliva
timo, sale, pepe

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	225,5 kcal
carboidrati	0,5 gr
proteine	34 gr
lipidi	9,5 gr
fibre	10 gr

Il cucinosofo racconta…

I vitelli delle vicinanze di Genova hanno fama, e ben meritata presso i gastronomi. Vengono nodriti con copia straordinaria di latte; cosicché crescono ad una grossezza incredibile a chi non gli abbia veduti; hanno bianche le carni, e per non avere mai gustato l'erba, sono di ghiotto sapore. Il peso de' vitelli scelti dee passar le libbre 700.

[La libbra al peso grosso a Genova corrispondeva a gr. 317,664]

Goffredo Casalis, Dizionario Geografico Storico-Statistico-Commerciale degli Stati di S. M. il Re di Sardegna vol. VII - Torino, 1840

Ricetta del giorno
Ciambellone con frutta glassata al mirtillo

Ingredienti per 4 persone
4 fette di ciambellone di circa 2 cm
1/2 l di succo di mirtillo
100 gr di zucchero
1 anice stellato
1 stecca di cannella
2 pere

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	341 kcal
carboidrati	52 gr
proteine	5 gr
lipidi	5 gr
fibre	25 gr

Lo sapevi che...

LE UOVA
Abitualmente parliamo di uovo di gallina, benché in commercio esistano anche uova di altri volatili fra cui quelle di quaglia, oca o anatra.
L'uovo in realtà è una cellula, protetta da un guscio e formata da due parti nettamente distinte: l'albume e il tuorlo, con caratteristiche nutrizionali molto differenti tra loro.
L'albume è composto per il 90% da acqua e per il 10% da proteine, di cui rappresenta un'ottima fonte nutrizionale; è pressoché privo di grassi.
Il tuorlo è composto per il 50% di acqua, per il 17% di proteine, ma il restante 33% è quasi esclusivamente rappresentato da grassi, in particolare di colesterolo, presente in quantità superiore al grammo per ogni uovo!
Per questo motivo il tuorlo d'uovo è sconsigliato nelle persone che soffrono di ipercolesterolemia.
A difesa di questo alimento va però detto che è una fonte ricchissima di vitamine, in particolare di vitamine liposolubili: A, D ed E, utili a combattere l'osteoporosi e i danni da radicali liberi.

Il cucinosofo racconta…

Le Uova, delle quali intese Dioscoride, son quelle delle Galline, come migliori di tutte le altre, e più adoperate tanto nei cibi, quanto nelle medicine; imperocchè, secondo che recita Galeno, al terzo libro delle facoltà degli alimenti, e Isac nelle diete sue particolari, sono queste delle Galline saporite, aggradevoli, di maggiore, e di migliore nutrimento di tutte le altre.

Pietro Andrea Mattioli, Discorsi di Pier Andrea Mattioli sull'opera di Dioscoride - Venezia, 1548 (edizione consultata 1744)

esercizio 1

esercizio 2

esercizio 3

esercizio 4

esercizi di "core stability"
si consiglia allo sportivo di mantenere le posizioni per 60 secondi

I movimenti della salute

"Prevenire gli infortuni"

Oltre a una corretta alimentazione e a un allenamento appropriato, un elemento fondamentale per lo sportivo è la prevenzione degli infortuni. Molte pubblicazioni parlano dei programmi di esercizi per prevenire lesioni come distorsioni di caviglia, lesione del legamento crociato anteriore, lombalgia o lesioni muscolari.
Il programma si basa su esercizi (definiti in lingua inglese di "core stability", cioè di stabilizzazione del tronco) che consistono in attività fisiche di bilanciamento, rinforzo muscolare ed equilibrio.

"L'ægoa do mâ
a fa sànn-a a carne inciagâ"

L'acqua di mare risana le piaghe.

giovedì
27
marzo
ore 17.30

Palazzo Ducale Genova - Sala del Minor Consiglio

"A dottrìn-a sénsa bontæ
a no sèrve ne pe-i pöchi ne pe-i asæ"

La dottrina senza bontà non serve né ai pochi né ai tanti.

Mangiare per vivere

Come ci si deve alimentare per stare in forma
e non aumentare di peso.

RELATORI

Roberto Della Vecchia
endocrinologia e geriatria

Francesco Filippi
chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica

Alberto Sobrero
oncologia medica

OSPITI

Alessandro Cavo
Attilio Cavo Srl

Umberto La Rocca
direttore Il Secolo XIX

Daniele Raco
attore comico

CONTRIBUTI VIDEO

Luca Spigno
scienza dell'alimentazione

Marco Scocchi
fisiatria

Fabio Fauraz
chef

CONDUCONO

Federico Mereta
Francesca Baraghini

Ricetta del giorno
Buridda di pesce alla ligure

Lo sapevi che...

IL PANE
Fin dalla preistoria, il pane è alla base dell'alimentazione di tutti i popoli. Questo perché è un alimento che ha un elevato potere nutrizionale e perché il reperimento degli ingredienti e la preparazione risultano semplici. Tipicamente il suo ingrediente principale è il frumento, ma il pane può essere preparato anche utilizzando altri cereali, come la segale, l'avena, il mais, il riso.
Da un punto di vista nutrizionale 100 grammi di pane - che apportano circa 265 calorie - contengono circa 50 grammi di carboidrati complessi (in particolare amido), una buona dose di fibre vegetali e di vitamine del complesso B, pochi grassi e poche proteine.
Queste caratteristiche ne fanno un alimento dall'elevato potere calorico e quindi poco ben visto nelle diete dimagranti.
Ricordiamoci peraltro che l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda un consumo di 250 grammi di pane al giorno: i carboidrati devono rappresentare circa il 60% del fabbisogno energetico giornaliero e il pane è la prima fonte di carboidrati.

Il cucinosofo racconta…

Buridda o Péscio a Buridda, Pesce in tocchetto o in guazzetto. Si noti però che l'espressione italiana è più generica. In Genova Buridda è Pesce tagliato a pezzi, e cucinato in umido con olio, pinocchi, càpperi, funghi, e prezzémolo. Si suol cucinare in questo modo lo Stoccofisso, il Grongo (Brónco), il Palómbo (Meanto), il Boldro (Büdegassa), ecc.

[Angelo Paganini, Vocabolario domestico Genovese-Italiano - Genova, 1857].

Ingredienti per 4 persone
1 cipolla
1/2 carota
1 gambo di sedano
2 spicchi d'aglio
prezzemolo
1 bicchiere di vino bianco
1 acciuga salata (facoltativa)
20 gr di funghi secchi
500 gr di pomodori maturi
1,5 kg di pesce da zuppa
sale, pepe o peperoncino

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	283,5 kcal
carboidrati di cui alcool	11,5 gr 2,5 gr
proteine	42,5 gr
lipidi	7 gr
fibre	25 gr

Ricetta del giorno

Pesche ripiene all'amaretto e cioccolato con zabaione

Ingredienti per 4 persone

100 gr di amaretti in polvere
30 gr di amaretti sbriciolati
50 gr di cioccolato grattugiato
130 gr di pesche tritate
30 gr di zucchero
1 cucchiaio scarso di marsala
1 bianco d'uovo

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	244 kcal
carboidrati di cui alcool	43,5 gr 1 gr
proteine	4 gr
lipidi	6 gr
fibre	16 gr

Lo sapevi che...

IL CIOCCOLATO

Ecco un alimento che ci aiuta a sfatare il detto "buono fa male"!
Se è vero che il cioccolato forse mette tutti d'accordo in quanto a gusti, dai piccoli agli anziani, possiede anche tante virtù - soprattutto quello fondente che contiene meno zucchero, e quindi dal punto di vista nutrizionale è più sano. Ma vediamo quali sono i pregi:
- ha un effetto protettivo sul cuore, azione antinvecchiamento e antinfiammatoria, grazie all'elevata quantità di sostanze antiossidanti presenti nel cacao;
- mangiare un quadratino di cioccolato fa migliorare il tono dell'umore grazie alla presenza in questo alimento di una sostanza, la feniletilamina, che svolge un'azione antidepressiva ed è in grado di produrre una sensazione di appagamento e di felicità;
- grazie al contenuto di potassio, magnesio e altri oligoelementi, aiuta ad alleviare i sintomi della sindrome premestruale. Attenzione però che il cioccolato può provocare mal di testa nei soggetti predisposti, in quanto contiene una sostanza, la tiramina, che favorisce la produzione di serotonina, un neurostrasmettitore che, se presente in eccesso nel nostro cervello, scatena emicrania.

Il cucinosofo racconta…

Ancora nella prima metà dell'Ottocento, il cioccolato era considerato un buon ricostituente. Tanto è vero che il nome cioccolato santè, o della salute, deriva proprio dalle proprietà ad esso attribuite. Confezionato dapprima in tavolette, per l'uso diretto o per ricavarne la bevanda calda, nella seconda metà dell'Ottocento, con l'invenzione della macchina concatrice da parte di Rudolph Lindt, il cioccolato prese il nome di "fondente" e acquisì quella caratteristica che da allora consente di modellarlo a piacere.

esercizio 1

rinforzo muscolare per gli arti superiori
fig. 1 - posizione di partenza
fig. 2 - attivazione dell'esercizio

esercizio 2

rinforzo muscolare del quadricipite
fig. 1 - posizione di partenza
fig. 2 - attivazione dell'esercizio

I movimenti della salute

"Esercizio fisico e obesità"

Nel trattamento tradizionale dell'obesità, al Paziente viene prescritto di svolgere attività fisica con una certa frequenza (es. cinque volte alla settimana), una certa durata (es. 30/60 minuti a seduta) e un'intensità prefissata (es. mantenere una frequenza cardiaca pari al 70% di quella teorica massima).
I Medici che prescrivono questo tipo di attività fisica ritengono si tratti del modo migliore per il Paziente per calare di peso e ottenere benefici per la sua salute. Questo non corrisponde al vero. Vari studi hanno infatti messo in evidenza che, per ottenere benefici significativi in questo senso, basta adottare un'attività fisica frequente di moderata intensità (es. camminare) e non sia quindi necessario un esercizio fisico formale. La prescrizione di un'attività fisica intensa, di lunga durata e frequente è rischiosa nel trattamento dell'obesità perché viene comunemente interrotta per varie ragioni (traumi articolari, muscolari e tendinei) e, quando questo avviene, di solito si verifica il recupero del peso perduto.
Gli esercizi fisici quindi più indicati per il trattamento dell'obesità dovranno necessariamente seguire una ben determinata progressione, iniziando attraverso un percorso di ricondizionamento fisico generale, per passare poi a una moderata attività fisica di tipo aerobico e, solo in ultimo, a un'eventuale pratica sportiva vera e propria.

"Se a-a séia ti màngi
comme 'n tréuggio,
a-a néutte no ti strénzi l'euggio"

Se la sera mangi come un trogolo,
di notte non chiudi occhio.

giovedì
3
aprile
ore 17.30

Palazzo Ducale Genova - Sala del Minor Consiglio

"L'é mêgio 'n dô de stàcca che 'n dô de cheu"

È meglio un dolore di tasca che un dolore di cuore.

Alimentazione e cuore

Il cuore è il muscolo più importante del nostro corpo in quanto è in attività dal primo all'ultimo istante della vita: quanto meglio nutriamo il cuore, tanto più a lungo viviamo.

RELATORI

Paolo Bellotti
cardiologia

Gian Paolo Bezante
cardiologia

Samir Sukkar
scienza dell'alimentazione

OSPITI

Vito Gulli
Generale Conserve

Antonio Guerci
professore ordinario di antropologia
Università degli Studi di Genova

Paci & Bottesini
attori comici

CONTRIBUTI VIDEO

Luca Spigno
scienza dell'alimentazione

Maria Teresa Pereira Ruiz
fisiatria

Fabio Fauraz
chef

CONDUCONO

Federico Mereta
Francesca Baraghini

Ricetta del giorno
Capponadda

Lo sapevi che...

IL TONNO

Con il nome di tonno si identificano una serie di specie ittiche di predatori pelagici, di cui le più conosciute sono il tonno rosso del Mediterraneo e il tonno pinna gialla. Poiché si nutre di altri pesci, prevalentemente di pesce azzurro, è estensivamente anch'esso considerato pesce azzurro. Il tonno è un prodotto della pesca molto pregiato che, non potendo essere allevato in cattività, viene catturato in mare aperto o intrappolato nelle tonnare. In virtù delle sue eccezionali caratteristiche organolettiche, la carne del tonno si presta a numerose preparazioni alimentari, sia cruda, sia cotta, sia in conserva. Ricordiamo che, a causa della possibile contaminazione con un parassita, l'anisakis - ospite abituale del suo alimento principale, le acciughe - prima di consumare il tonno crudo è necessario sottoporlo all'abbattimento della temperatura a -20 gradi C° per 12-24 ore. Dal punto di vista nutrizionale, le caratteristiche del tonno sono eccezionali. È un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico (un etto ne contiene 21 grammi) e di acidi grassi poliinsaturi, gli omega 3 che, come è noto, proteggono cervello e cuore dall'aterosclerosi. È infine indicato in tutte le diete dimagranti, in quanto ha un basso potere calorico: solo 160 calorie ogni 100 grammi di prodotto crudo.

Il cucinosofo racconta…

Biscotto condito, capponadda e cappon magro. Con questi nomi si identificano tre delle più note insalate fredde liguri. Classico cibo di intere generazioni di naviganti, la capponadda è ciò che oggi si ama definire una "ricetta del territorio". Osservando i versanti terrazzati lungo la costa, si possono individuare tutti gli ingredienti vegetali che compongono il piatto. Il pesce salato viene dal mare sottostante, frutto di abilità nella pesca e acume nel saperlo conservare per renderlo trasportabile e quindi mercantile.

Ingredienti per 4 persone
4 gallette del marinaio
2 uova sode
3 pomodori cuore di bue
12 filetti di acciuga
160 gr di tonno sott'olio
40 gr di olive taggiasche
2 cipolle rosse
olio extravergine di oliva
aceto, origano, aglio

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	247 kcal
carboidrati	19 gr
proteine	20 gr
lipidi	9,5 gr
fibre	23 gr

Ricetta del giorno

Gnocchi di patate con pomodoro fresco e basilico

Ingredienti per 4 persone
1 kg di patate a pasta bianca
250 gr di farina
sale, noce moscata, pepe, zucchero
3 pomodori a grappolo
1 lattina di polpa di pomodoro
200 gr di pomodorini ciliegina
30 gr di olio extravergine di oliva
qualche fogliolina di basilico

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	443,5 kcal
carboidrati	83,5 gr
proteine	10,6 gr
lipidi	7,5 gr
fibre	58 gr

Lo sapevi che...

L'OLIO DI OLIVA

L'olio di oliva è l'elemento principale della dieta mediterranea. L'elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi (acido oleico) dell'olio di oliva svolge un'azione protettiva nei confronti dall'aterosclerosi, in quanto favorisce una maggiore fluidità del sangue e contribuisce a diminuire i livelli ematici di colesterolo. Inoltre, la presenza di vitamina E, che ha potere antiossidante, aiuta a ridurre la produzione di radicali liberi e i fenomeni di invecchiamento cellulare. Attenzione però. La cottura altera le caratteristiche chimiche dell'olio di oliva facendo perdere a questo alimento gran parte dei suoi effetti benefici: da evitare quindi fritti e soffritti!
Altra considerazione da tenere presente quando parliamo di olio è che si tratta di un alimento composto esclusivamente da lipidi, in assoluto le sostanze più ipercaloriche presenti nell'alimentazione.
Ricordiamoci che un cucchiaio da minestra di olio di oliva contiene 90 calorie, tante quante mezzo kg di carote!

Il cucinosofo racconta…

Ci vollero l'intraprendenza, la tenacia e la pazienza di don Michele Dondero per sconfiggere la diffidenza dei suoi parrocchiani verso i pomi di terra. Dovette penare non poco per convincerli che quel nuovo ortaggio avrebbe salvato loro la vita, afflitti com'erano da grave fame cronica. Eppure, in quel lontano 1786, nel palazzo di una nobile famiglia genovese, il cuoco di casa preparava un budino o dolce di patate con crema, quasi a rimarcare l'enorme divario fra la città e l'entroterra.

esercizio 1

esercizio 2

ricondizionamento cardiovascolare
cyclette e tapis roulant vengono fatti
con cardiofrequenzimetro per monitorare
la frequenza cardiaca e aumentare
gradualmente i carichi

I movimenti della salute

"L'esercizio del cuore"
È dimostrato da diverse fonti che l'esercizio fisico svolto in maniera regolare è efficace per la prevenzione dei problemi cardiovascolari quanto i farmaci.
L'esercizio aumenta la tolleranza allo sforzo e la capacità aerobica dell'organismo, potenziando la capacità dei muscoli di utilizzare l'ossigeno circolante e riducendo conseguentemente la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa ai carichi lavorativi submassimali. È molto importante che l'esercizio venga usato come un "farmaco", cioè in modo regolare. Lo sport consigliato è quello aerobico. Uno sforzo viene definito aerobico quando il corpo, per produrre l'energia necessaria per compierlo, utilizza l'ossigeno. In termini pratici consiste in un esercizio intenso mantenuto nel tempo che non si esaurisce nell'arco di pochi secondi.
Si consiglia di seguire il programma almeno 3 volte alla settimana per 30 minuti.

"Chi veu stâ sàn e bén pigge o móndo cómm'o vén"

Chi vuole stare sano e bene prende il mondo come viene.

giovedì
8
maggio
ore 17.30

Palazzo Ducale Genova - Sala del Minor Consiglio

"A töa no s'invegìsce,
ma chi ghe sta tròppo s'inbecilìsce"

A tavola non s'invecchia ma chi ci sta troppo s'increpinisce.

Il cibo e i sensi - buono fa male?

Alla scoperta degli alimenti che fanno bene alla vista e all'udito, senza dimenticare che gusto e olfatto sono sensi indispensabili per apprezzare il cibo. Ma è vero che tutto quello che è buono fa male?

RELATORI

Franco Ameli
otorinolaringoiatria

Fabio Bandini
neurologia

Riccardo Berti Riboli
oftalmologia

OSPITI

Pietro Romanengo
Fabbrica dolciaria
Pietro Romanengo Fu Stefano

Sergio Rossi
il cucinosofo

Stefano Lasagna
attore comico

CONTRIBUTI VIDEO

Luca Spigno
scienza dell'alimentazione

Maria Teresa Pereira Ruiz
fisiatria

Fabio Fauraz
chef

CONDUCONO

Federico Mereta
Francesca Baraghini

Ricetta del giorno
Insalata di frutta e verdura

Lo sapevi che...

IL FINOCCHIO
Questo ortaggio ha un contenuto calorico molto ridotto - meno di 20 calorie per ogni etto - non contiene grassi, ma è molto ricco di fibre: è quindi un alimento particolarmente indicato per restare in forma.
Nel finocchio sono presenti molte vitamine: in particolare la vitamina A, essenziale per proteggere e mantenere sana la pelle e regolare il funzionamento della retina e della vista; la vitamina B, elemento fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato cardiocircolatorio; la vitamina C che, come è noto, svolge un'efficace azione antiossidante.
Ha effetti benefici nel nostro organismo, in particolare per le sue capacità diuretiche e linfodrenanti, nonché per le proprietà anti-fermentative che lo rendono particolarmente indicato nella dieta di coloro che soffrono di problemi intestinali (aerofagia e gonfiore addominale).
Poiché contiene una buona dose di fitoestrogeni, questo alimento è utile anche a combattere i disturbi premestruali e i sintomi della menopausa.

Il cucinosofo racconta…

Grazie all'irrigazione artificiale e a un'abbondante fertilizzazione, abbiamo cavoli quasi tutto l'anno, fragole, tutti i tipi d'insalata, carciofi ed eccellenti verdure di tutte le qualità.

[Michele Cevasco, Statistique de la ville de Gênes - Genova, 1838]

A rifornire di frutta e verdura la città di Genova erano soprattutto gli orti e i frutteti delle due valli Bisagno e Polcevera. Proprio Cevasco spiega che i genovesi mangiavano circa mezzo chilo di verdure al giorno, in buona parte nella pastasciutta o inserite nella minestra.

Ingredienti per 4 persone
4 mazzetti di valeriana
1 finocchio piccolo e tenero
1 fungo porcino medio
scorza di 1 limone non trattato
1 cestino di mirtilli
1 cestino di ribes rosso
20 gr di pinoli tostati
20 gr di noci
olio extravergine di oliva
1 rametto di rosmarino
sale

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	154 kcal
carboidrati	5 gr
proteine	6,5 gr
lipidi	12 gr
fibre	45 gr

Ricetta del giorno

Rotolo all'arancia in crosta di cioccolato fondente e riso soffiato

Ingredienti per 4 persone
4 uova
100 gr di zucchero
100 gr di fecola di patate
1 vasetto di marmellata di arance
200 gr di cioccolato fondente
(prodotto senza glutine)
80 gr di riso soffiato
sale

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	640 kcal
carboidrati	90 gr
proteine	12,5 gr
lipidi	20 gr
fibre	2,5 gr

Lo sapevi che...

L'ARANCIA

L'arancia è l'agrume più diffuso e consumato nei quattro continenti. In Italia ne produciamo 2,5 milioni di tonnellate all'anno.

Come tutta la frutta, anche l'arancia è un alimento nutrizionalmente molto interessante perché poco calorica - appena 47 calorie per 100 grammi di frutto - ma ricca di vitamine e acqua e pressoché priva di grassi.
Particolarmente significativo è il contenuto di vitamina C o acido ascorbico, che determina le proprietà curative di questo agrume nei confronti dello scorbuto, una malattia causata dalla carenza di vitamina C che storicamente affliggeva i marinai delle navi e quindi molto conosciuta in Liguria.

Inoltre la vitamina C e i flavonoidi (i pigmenti vegetali conosciuti anche come vitamina P) rafforzano il sistema immunitario e proteggono dai radicali liberi, sostanze che, come noto, intervengono nei processi di invecchiamento dell'organismo.
L'arancia è anche molto ricca di beta-carotene (precursore della vitamina A) - con particolari effetti benefici sulla pelle e sulla vista - e contiene inoltre una buona quantità di potassio, il minerale che perdiamo con la sudorazione (es. con l'attività fisica).

È quindi un frutto particolarmente adatto agli sportivi.

esercizio 1

rinforzo addominali - è importante mantenere
il rachide in posizione neutra
fig. 1 - posizione corretta
fig. 2 - posizione errata

esercizio 2

rinforzo glutei - è importante mantenere
il rachide in posizione neutra
fig. 1 - posizione corretta
fig. 2 - posizione errata

I movimenti della salute

"L'esercizio che fa male"

Paradossalmente - come avviene per il cibo - non tutti gli sport, né tutti gli esercizi fanno bene… Per praticare sport come calcio, basket, vale a dire sport di contrasto, bisogna vantare una forma fisica e una condizione aerobica adeguata. Spesso, se la persona è un "giocatore della domenica", quando svolge attività fisica estenuante espone a rischi sia il proprio sistema cardiovascolare sia quello muscolo-scheletrico.
Un altro problema è rappresentato da quegli esercizi svolti in palestra e che non sono adeguati per la fisionomia del soggetto: persone con ginocchia valghe (a X) o vare (a parentesi) possono scompensare l'articolazione del ginocchio utilizzando alcuni macchinari…

"Bezéugna mangiâ pe vîve,
no vive pe mangiâ"

Si deve mangiare per vivere,
non vivere per mangiare.

giovedì
22
maggio
ore 17.30

Palazzo Ducale Genova - Sala del Minor Consiglio

"Càrne chi crésce
no peu stâ ch'a no mésce"

I bambini si devono muovere.

Alimentazione e ossa

Il nostro apparato di sostegno ha bisogno di calcio, in tutte le fasi della vita: dall'infanzia (per garantire l'accrescimento) all'età senile (per compensarne la fisiologica perdita). Quali sono gli alimenti che aiutano a mantenere in buona salute l'apparato osteo-articolare?

RELATORI

Marco Guelfi
ortopedia

Gerolamo Bianchi
reumatologia

Alberto Ferrando
pediatria

OSPITI

Luigi Luzzati
Latte Tigullio

Mario Paternostro
presidente Primocanale

Alessandro Bergallo
attore comico

CONTRIBUTI VIDEO

Luca Spigno
scienza dell'alimentazione

Marco Scocchi
fisiatria

Fabio Fauraz
chef

CONDUCONO

Federico Mereta
Francesca Baraghini

Ricetta del giorno

Sformatini di ricotta della Val d'Aveto e salsa di pomodori e origano

Ingredienti per 4 persone

300 gr di ricotta fresca della Val D'Aveto
150 gr di panna fresca
1 uovo intero
1 albume
400 gr di pomodori datterini
qualche fogliolina di origano
sale

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	228 kcal
carboidrati	9 gr
proteine	11 gr
lipidi	16,5 gr
fibre	20 gr

Lo sapevi che...

IL LATTE E LO YOGURT

Il latte è un alimento completo: basti pensare che è il nostro "primo" cibo quando veniamo al mondo! Centro grammi di latte vaccino intero contengono 3 grammi di proteine, 4 di grassi, 5 di zucchero e forniscono un apporto energetico di 63 calorie. È inoltre una fonte di vitamine sia liposolubili, sia quelle del complesso B che intervengono in numerosi processi all'interno del nostro organismo. Particolarmente rilevante è la presenza di calcio: una tazza di latte contiene circa 300 milligrammi di calcio, pari cioè a un terzo della dose giornaliera raccomandata. Per questo motivo è noto a tutti che il latte e i suoi derivati sono l'alimento principale per combattere l'osteoporosi.
Forse non tutti sanno invece che il consumo di latte favorisce il dimagramento: è dimostrato che il consumo di tre razioni giornaliere di latte o derivati (in particolare lo yogurt) contribuiscano a mantenere il peso stabile nel tempo, in quanto una dieta ricca di calcio favorirebbe, a livello cellulare, i meccanismi di lipolisi, vale a dire di scioglimento dei grassi corporei.

Lo yogurt si ottiene dal latte con un processo di contaminazione con fermenti lattici "lactobacillus", in grado di trasformare il lattosio in acido lattico (da cui il sapore acidulo).
È un alimento ipocalorico (da 35 a 100 calorie per cento grammi di prodotto), ma nutrizionalmente molto utile in quanto, come il latte, è anch'esso un'ottima fonte di calcio.

Grazie alla presenza di fermenti lattici vivi favorisce anche la regolarizzazione della funzionalità intestinale, previene la diarrea e diminuisce il meteorismo intestinale.

Ricetta del giorno
Focaccia al formaggio

Ingredienti per 4 persone
300 gr di farina
140 ml di acqua
20 ml di olio extravergine di oliva
20 ml di latte
150 gr di stracchino
80 gr di prescinseua
sale

VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE	
calorie	474 kcal
carboidrati	60,1 gr
proteine	16,1 gr
lipidi	19,2 gr
fibre	5 gr

Lo sapevi che...

IL FORMAGGIO
Si ricava dal latte intero (o parzialmente o totalmente scremato), in seguito a coagulazione acida o presamica, facendo anche uso di fermenti e di sale di cucina.
La composizione del formaggio è mediamente: 50% di acqua, 25% di proteine e 25% di grassi (prevalentemente saturi). Esistono comunque notevoli variazioni nel contenuto di lipidi del formaggio a seconda del tipo e del metodo di preparazione. Visto l'elevato contenuto di grassi, si tratta di un alimento nutrizionalmente molto calorico: in media 300 calorie ogni cento grammi di prodotto, ma ci sono formaggi che superano abbondantemente le 400 calorie! A parte l'elevato potere calorico, il valore nutrizionale del formaggio risiede prevalentemente nel contenuto di calcio, elemento basilare per il metabolismo dell'osso e dunque fondamentale per combattere l'osteoporosi. Una dose di 50-70 grammi di formaggio al giorno copre il fabbisogno giornaliero di calcio di ogni individuo. Per contro il formaggio - a causa dell'elevato contenuto di grassi e di sali minerali (in particolare il cloruro di sodio) - è sconsigliato nelle diete delle persone affette da ipercolesterolemie e ipertensione arteriosa.

Il cucinosofo racconta…

Si fanno, in tutta la Liguria, ricotte, formagette o caciuole (le migliori col latte di capra) […]

[Descrizione di Genova e del Genovesato, vol. II - Genova, 1846]

Giuncate, prescinseue, mollane, formaggette e ricotte sono fra i formaggi più rappresentativi nel patrimonio gastronomico ligure.
A testimonianza di una presenza significativa dell'allevamento in una terra che passa per essere solo marinara. Formaggi freschi, capaci di rendere uniche specialità come la torta pasqualina o la focaccia col formaggio.

esercizio 1

rinforzo del cingolo scapolo omerale - l'esercizio effettuato in ortostatismo migliora il metabolismo dell'osso
fig. 1 - posizione di partenza
fig. 2 - attivazione dell'esercizio

esercizi 2 e 3

allungamento del tronco - gli esercizi mantengono il tonotrofismo muscolare della muscolatura del rachide

I movimenti della salute

"Esercizio fisico e osteoporosi"
Secondo recenti studi, le attività fisiche ripetitive e più in generale di resistenza, effettuate durante l'età pre-adolescenziale, sarebbero importanti nel determinare la massa e la resistenza ossea ottimali per prevenire l'insorgenza dell'osteoporosi nella terza età. L'attività fisica continuata durante l'adolescenza e nell'età adulta aiuta a mantenere quanto ottenuto in fase pre-adolescenziale, mentre permangono ancora dubbi sulla reale efficacia nell'ottenere ulteriori miglioramenti della resistenza scheletrica per quanto concerne l'esercizio fisico eseguito in tarda età.
È stato comunque dimostrato che l'esercizio fisico consente un miglioramento dell'equilibrio e del tono muscolare generale, utili entrambi a ridurre il rischio di caduta e il conseguente verificarsi di fratture.
Comunque, l'attività fisica deve essere considerata complementare alla terapia farmacologica volta a contrastare l'osteoporosi e, come tale, dovrebbe essere inserita in uno specifico e comune protocollo terapeutico.
Gli esercizi proposti devono essere proporzionati alle reali condizioni fisiche dei Pazienti che iniziano la terapia fisica spesso in condizioni di criticità e di obiettiva fragilità clinica.

"Tutto s'acomòdda fêua che l'òsso do còllo"

Tutto s'aggiusta, tranne l'osso del collo.

MONTALLEGRO

Nelle successive pagine troverete alcune informazioni sui relatori, i testimonial sportivi e gli ospiti agli eventi (che desideriamo ringraziare per la gentile e tempestiva collaborazione a noi riservata nell'invio dei materiali utilizzati per la redazione di questo numero di Montallegro Magazine).

Per motivi di omogeneità grafica, abbiamo riassunto i dati contenuti negli elaborati ricevuti.

Ci scusiamo fin d'ora nel caso doveste riscontrare imprecisioni o inesattezze.

Per maggiori informazioni abbiamo inserito, ove disponibile, il riferimento web e l'indirizzo di posta elettronica di coloro i quali ci accompagneranno in questa stagione.

Franco AMELI

Nato a Genova il 26/10/1964.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova nel luglio 1989.

Specializzazione in Otorinolaringoiatria e Chirurgia Cervico-Facciale presso l'Università degli Studi di Genova nel 1993.

Socio della Società Italiana di ORL e Chirurgia Cervico-Facciale.

Per informazioni
franco.ameli@fastwebnet.it
www.montallegro.it

Amedeo BALDARI

Nato a Genova il 17/11/1956.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1982.

Specializzazione in Reumatologia nel 1986, successivamente in Medicina dello Sport presso l'Università degli Studi di Genova.

Dal 1985 è Medico Sociale dell'U.C. Sampdoria di cui, da oltre dieci anni, è Responsabile dell'Area Sanitaria.

Già assistente presso l'Istituto Scientifico di Medicina Interna di Genova.

Per informazioni
baldamedeo@libero.it
www.sampdoria.it

Fabio BANDINI

Nato a Livorno il 16/09/1960.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova il 23/07/1985.

Specializzazione in Neurologia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1989.

Specializzazione in Neurofisiopatologia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1992.

Direttore della Struttura Complessa Neurologia dell'Ospedale S. Paolo di Savona dal 2/01/2010.

Per informazioni
fbandini@montallegro.it
fabio_bandini@fastwebnet.it
www.montallegro.it

Paolo BELLOTTI

Nato a Napoli il 18/12/1952.

Laurea in Medicina e Chirurgia, con lode, presso l'Università degli Studi di Napoli nel 1977.

Specializzazione in Malattie del Cuore e dei Grossi Vasi, con lode, presso l'Università degli Studi di Napoli nel 1980.

Specializzazione in Medicina dello Sport, con voto 62/70, presso l'Università di Bologna nel 1984.

Direttore S.C. di Cardiologia - Direttore Dipartimento Emergenza Accettazione (DEA) ASL2 Savonese dall'aprile 2007 ad oggi. Professore a contratto presso la Cattedra di Cardiochirurgia dell'Università degli Studi di Genova dal 2001.

Membro del direttivo del consiglio nazionale della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) (2008-2013).

Fondatore delle associazioni "Medici insieme" e "Amicocibo", responsabile dei progetti "S.O.S. Medicina", "Il Ristorante in Ospedale", "I Ristoranti del Cuore", "Progetto Cuore Savona".

Autore o coautore di 230 pubblicazioni scientifiche (82 lavori, 139 abstract, 6 manuali, 4 libri), sempre in ambito cardiologico, alcune pubblicate sulle più importanti riviste cardiologiche internazionali.

Per informazioni
p.bellotti@ASL2.liguria.it
pbellotti@libero.it

Riccardo BERTI RIBOLI

Nato a Genova il 30/01/1954.

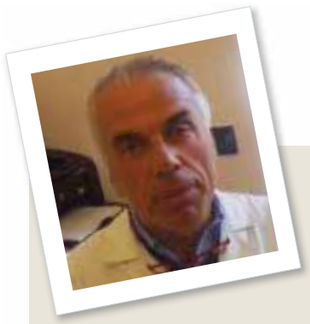
Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1979.

Specializzazione in Oftalmologia presso la Clinica Oculistica Universitaria di Genova nel 1983.

Attività professionale svolta presso la Divisione Oculistica degli Ospedali S. Martino di Genova dal 1984 al 1987 con formazione orientata alla chirurgia del segmento anteriore, dello strabismo e degli annessi oculari e impegno continuativo sia nell'attività chirurgica che in quella diagnostica e di ricerca (autore e co-autore di pubblicazioni scientifiche e protocolli di ricerca clinica).

Attualmente in attività come libero Professionista presso la Casa di Cura Villa Montallegro con impegno sia nell'area diagnostica sia in quella chirurgica dell'Oculistica, oltreché in rapporto di collaborazione e consulenza con Professionisti di altre discipline specialistiche.

Per informazioni
rbertiriboli@montallegro.it
www.montallegro.it



Gian Paolo BEZANTE

Nato a Genova il 16/07/1959.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova il 27/06/1985.

Specializzazione in Cardiologia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1990.

Specializzazione in Radiodiagnostica presso l'Università degli Studi di Genova nel 2005.

Dirigente Medico UO Clinica di Malattie dell'Apparato Cardiovascolare con UTIC presso IRCCS AOU San Martino - IST Istituto Scientifico per la Ricerca Nazionale sul Cancro dal 1993.

Professore a contratto in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare per il Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Genova dal 1999.
Professore a contratto in Tecniche di Imaging Cardiaco per il Corso di Specializzazione in Cardiologia dell'Università degli Studi di Genova dal 1996.
Professore a contratto in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare per il Corso di Specializzazione in Malattie Infettive e Malattie Infettive e Tropicali dell'Università degli Studi di Genova dal 2002.

Fellow dell'American College of Cardiology dal 2005.

Consulente del servizio di Cardiologia della Casa di Cura Villa Montallegro.

Per informazioni
gian.paolo.bezante@unige.it
gbezante@montalllegro.it
www.montallegro.it

Gerolamo BIANCHI

Nato a Genova il 12/08/1953.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova il 27/07/1978.

Specializzazione in Reumatologia presso l'Università degli Studi di Roma nel 1981.

Specializzazione in Terapia Fisica e Riabilitazione presso l'Università degli Studi di Milano nel 1992.

Direttore del Dipartimento Apparato Locomotore e della U.O. Reumatologia della ASL3 Genovese.

Per informazioni
gerolamo_bianchi@tin.it
www.montallegro.it

Giuseppe CANAVESE

Nato a Tortona (AL) il 29/09/1949.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Torino nel luglio 1974.

Specializzazione in Oncologia Clinica presso l'Università degli Studi di Torino nel 1977.

Specializzazione in Chirurgia Plastica presso l'Università degli Studi di Torino nel 1980.

Specializzazione in Chirurgia Generale presso l'Università degli Studi di Genova nel 1985.

Responsabile S.S. Senologia Chirurgica avanzata dell'IRCSS Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino / IST Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro - Genova.

Per informazioni
giuseppe.canavese@istge.it

Paolo CRISTOFORONI

Nato a Genova il 6/02/1965.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova nel luglio 1989.

Specializzazione in Ginecologia e Ostetricia presso l'Università degli Studi di Genova nel luglio 1993.

Research Fellow e poi Post doctoral fellow di Chirurgia presso il MD Anderson Cancer Center (UT-MDACC) di Houston, Texas. Visiting Assistant Professor di Ginecologia Oncologica presso la University of California, Los Angeles (UCLA). Consulente presso la Divisione di Ginecologia Oncologica dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano (IEO). Direttore della S.C. di Ginecologia Oncologica dell'Istituto nazionale per la ricerca sul cancro, IST Genova, fino al 2012. Da allora è Responsabile del Polo Ginecologico di Villa Montallegro e opera in regime di convenzione presso strutture accreditate extra regionali.

È membro delle maggiori società nazionali ed internazionali di ginecologia oncologica e nell'editorial o nel referral board delle riviste di settore.

Per informazioni
paolo@cristoforoni.it
pmcriso@tim.it
www.cristoforoni.it

Roberto DELLA VECCHIA

Nato a Genova il 15/04/1953.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova il 15/07/1977.

Specializzato in Endocrinologia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1980.

Specializzato in Geriatria e Gerontologia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1984.

Per informazioni
drrobert@aruba.it
www.montallegro.it

Alberto FERRANDO

Nato a Genova il 21/03/1950.

Laurea in Medicina e Chirurgia il 27/05/1975 presso l'Università agli Studi di Genova con la votazione del 110/110 e lode.

Specializzazione in Clinica Pediatrica il 15/08/1978 presso l'Università agli Studi di Genova con la votazione di 50/50 e lode.

Già Medico Interno Universitario con compiti assistenziali e Responsabile del Laboratorio di Ecocardiografia Pediatrica della Clinica Pediatrica R dell'Università degli Studi di Genova, tra il 1975 ed il 1987 ha svolto attività anche come medico scolastico e pediatra negli asili.
Dal 1978 a tutt'oggi Pediatra di famiglia.
Da novembre 2010 Professore a contratto presso l'Università degli Studi di Genova.
Già Consigliere dal 1999 nell'Ordine Professionale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Genova, dal 2003 ne è Vice Presidente.
Dal 2002 a tutt'oggi Presidente Federazione regionale Ordini Medici Chirurghi e Odontoiatri Liguria.

Autore e Coautore di oltre 100 pubblicazioni a stampa su riviste e Atti di Congressi e articoli per testi medici su tematiche pediatriche. Ha collaborato e continua a collaborare ad articoli per la stampa divulgativa, in campo pediatrico (Espresso, Il Giornale, Il Secolo XIX, Il Corriere Mercantile, La Repubblica).

Per informazioni
alberto.ferrando1@gmail.com
www.ferrandoalberto.eu
www.apel-pediatri.it
www.iltuopediatra.eu

Francesco FILIPPI

Nato a Savona l'8/03/1962.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1987.

Specialità in Chirurgia plastica e ricostruttiva presso l'Università degli Studi di Genova nel 1992.

Frequentatore del New York University Medical Center presso il reparto del Dott. McCarthy, della clinica di chirurgia plastica del Dott. Gherardo Peixoto di Salvador Bahia in Brasile, della clinica Fluminense di Rio de Janeiro presso il reparto del Dott. Rolando Pontes.

Già Dirigente 1° livello presso il servizio di chirurgia plastica dell'Istituto per la ricerca sul cancro di Genova dal 1992. Responsabile ambulatorio chirurgia endoscopica IST di Genova fino al 2004.

Responsabile servizio di chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica del centro PIÙ DONNA della Casa di Cura Villa Montallegro.

Autore e coautore di oltre 50 pubblicazioni scientifiche.

È socio ordinario, dal 1994, della SICPRE - Società Italiana di Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica.
Socio dal 2004 dell'ASSECE, Associazione Europea di Chirurgia Estetica.
Socio AICPE - Associazione Italiana di Chirurgia Plastica Estetica.

Per informazioni
ffilippi@montallegro.it
ffilippi@drchirurgiaestetica.com

Luca GATTESCHI

Nato a Firenze il 21/01/1962.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Firenze.

Specializzazione in Medicina dello Sport presso l'Università degli Studi "Gabriele d'Annunzio" di Chieti.

È collaboratore della Sezione Medica del Settore Tecnico della FIGC dal 1997.

Medico della Nazionale "A Femminile" dal 1998 al 2006, quindi della Nazionale U19 Femminile vittoriosa nell'Europeo 2008.

Dal 2006, quando viene aggregato al Prof. Castellacci alla spedizione azzurra al Mondiale in Germania - concluso con la vittoria del titolo a Berlino - fa parte stabilmente dello staff medico della Nazionale A.

È consigliere nazionale della Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere.

Pietro GATTO

Nato a Genova il 10/08/1965.

Laurea in Medicina e Chirurgia nel 1989, presso l'Università degli Studi di Genova.

Specializzazione in Ortopedia e Traumatologia nel 1994 presso l'Università degli Studi di Genova.

Specializzazione in Medicina dello Sport nel 2004 presso l'Università degli Studi di Genova.

Dirigente Medico Azienda Ospedaliera Universitaria San Martino Clinica Ortopedica Traumatologia dello sport.

Per informazioni
piero.gatto@hotmail.it

Marco GUELFI

Nato a Genova il 13/06/1953.

Laurea in Medicina e Chirurgia il 19/01/1980, Università degli Studi di Genova.

Specializzazione in Ortopedia nel 1985, in Medicina dello Sport nel 1988 e in Medicina del Lavoro nel 1992, Università degli Studi di Genova.

Professore a Contratto di Ortopedia presso la "Scuola diretta a fini speciali per Strumentisti di sala operatoria", Università degli Studi di Genova dal 1993 al 1999 e presso la "Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro", Università degli Studi di Genova dal 1993 al 1997.
Professore a Contratto di Chirurgia del Piede presso la "Scuola di Specializzazione di Ortopedia e Traumatologia", Università dell'Aquila dal 2007 al 2010 e presso la "Scuola di Specializzazione di Ortopedia e Traumatologia" dell'Università G. d'Annunzio di Chieti a.a. 2010/2011.
Direttore Dipartimento Caviglia Piede del Gruppo "Policlinico di Monza" dal 2007.
Responsabile Dipartimento Patologie Osteo-Articolari Casa di Cura Villa Montallegro di Genova.
Presidente della Società Italiana Caviglia Piede biennio 2009-2011.
Past President della Società Italiana Caviglia Piede (SICP).
Consigliere della Società Europea Caviglia Piede (EFAS).

Per informazioni
marco.guelfi@fastwebnet.it
www.guelfimarco.com
www.montallegro.it

Carlo INTROINI

Nato a Savona il 6/11/1966.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Pisa nel settembre 1993.

Specializzazione in Urologia presso l'Università degli Studi di Trieste nel 2000.

Direttore Struttura Area Dipartimentale di Urologia Ospedale Evangelico Internazionale Genova.

Per informazioni
cintroini@gmail.com
www.montallegro.it

Maria Teresa PEREIRA RUIZ

Nata a Mieres (Spagna) il 26/08/1970.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Oviedo, Spagna nel 1995.

Specializzazione in Medicina Fisica e Riabilitazione, Università di Oviedo, Spagna nel 1997.

Responsabile dal settembre 2013 del centro PiùKinesi di Villa Montallegro. Già responsabile tecnico del Centro di Riabilitazione della Clinica Villa Stuart e Clinica Quisisana di Roma.

Fisiatra consulente della A.S. Roma Calcio, della Stella Azzurra Basket, della S.S. Lazio Calcio, delle squadre Nazionali di Scherma e Canottaggio.

Già consulente specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione presso la Casa di Cura Toniolo (Bologna) e Centro di riabilitazione per lo Sport Bologna Isokinetic (Bologna), successivamente presso il Centro di riabilitazione per lo Sport Isokinetic Torino (Torino) e poi presso l'Istituto di Medicina dello Sport CONI-FMSI di Roma.

Docente nell'Istituto Universitario di Scienze Motorie di Roma nella disciplina di Riabilitazione nella Traumatologia dello Sport (corso sulla "Riabilitazione dell'atleta traumatizzato").
È membro della Società Spagnola di Medicina Fisica e Riabilitazione (S.E.R.M.E.F), della Società Spagnola di Medicina dello Sport (FEMEDE), della Società Italiana Ginocchio, Artroscopica, Sport, Cartilagine, Tecnologie Ortopediche (SIGASCOT).

Per informazioni
mtpereira@montallegro.it
www.montallegro.it

Alfreda RICCI

Nata a La Spezia il 9/06/1953.

Laurea in Lettere presso l'Università degli Studi di Genova nel 1979.
Iscrizione all'Albo degli psicologi della Liguria con il 255 art. 32 nel 1989.
Attestato di Corso di Perfezionamento in Sessuologia presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Genova nel 1990.
Iscrizione nell'elenco dei consulenti tecnici del Tribunale di Genova nel 1991.
Diploma di psicoterapeuta in Sessuologia conseguito presso la Scuola Superiore per la Formazione e la Ricerca in Sessuologia di Genova, corso quadriennale, didatta formatore Prof.ssa Jole Baldaro Verde, nel 1994.

Dal 1981 al 1999 dipendente presso Istituto David Chiossone di Genova (formazione al personale socio educativo; docente e formatore scuola magistrale ortofrenica di Genova e Milano; supporto psicologico ai familiari degli utenti non vedenti, consulenza periodica agli Istituti scolastici e a dipendenti dei consultori liguri).
Dal 1999 al 2014 attività di psicoterapia alla fascia adolescenziale e adulta.
Dal 2005 a oggi collaborazione con ufficio risorse umane presso la ditta Slam S.p.A. di Genova.

Autore di diverse pubblicazioni, collabora per il periodico Elle, gruppo Mondadori, in qualità di consulente psicologo e sessuologo.

Marco SCOCCHI

Nato a Roma in data 11/01/1964.

Laurea in Medicina e Chirurgia, presso l'Università degli Studi di Genova, nel 1989.

Specializzazione in Medicina Fisica e Riabilitazione presso l'Università degli Studi di Genova nel 1993.

È attualmente
Direttore Tecnico Fisiatra del Servizio RRF ambulatoriale presso Alliance Medical Genova (dal 2008).

Direttore Tecnico Fisiatra dell'Istituto Fisiomed (piùKinesi in Carignano) di Genova (dal 2012).

Consulente Fisiatra dell'Istituto Scientifico Cardiovascolare di Camogli (Genova) dal 2009.

Consulente Fisiatra dell'Istituto Fisioterapico Fisioanalysis di Alessandria dal 2011.

Già Direttore Tecnico Fisiatra dell'Istituto Fisioterapico Fides Medica di Genova (dal 1993 al 1999). Già Dirigente Medico di I° Livello presso la Fondazione Maugeri di Genova Nervi (Clinica del Lavoro e della Riabilitazione, IRCCS) dal 1999 al 2008.

Medico della FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera). Medico della Società Ginnastica Andrea Doria di Genova (sezione nuoto).

È autore di oltre 30 pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali ed internazionali.

Per informazioni
marco.scocchi@libero.it
www.montallegro.it

Alberto SOBRERO

Nato a Genova il 26/08/1953.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova il 17/08/1978.

Specializzazione in Medicina interna presso l'Università di Genova nel 1983 e in Oncologia Medica nel 1988.

È editorialista e reviewer del JCO, NEJM, Cancer Res, Clin Ca Res, Nature Oncol, Lancet, Lancet Oncol, Ann Oncol, Eur J Ca.

È consultant negli advisory boards di Pfizer, Merck Serono, Sanofi Aventis, Roche, Amgen, Astrazeneca, Bayer, Lilly, GSK, Eisai.

È nel gruppo di esperti internazionali dell'Agenzia Europea del Farmaco EMA.

Ha partecipato agli studi clinici che hanno portato alla registrazione internazionale di tutti e 5 i nuovi agenti contro il cancro del colon.

Fa parte del gruppo di esperti di revisione delle linee guida internazionali CANCERNET ed europee ESMO per la GI oncology.

Per informazioni
alberto.sobrero@hsanmartino.liguria.it
www.montallegro.it

Antonio SPATARO

Nato a Partanna (Trapani) nel 1953.

Dal 2013 è il Direttore dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni.

Medico Chirurgo e Cardiologo di fama internazionale, è responsabile medico della squadra azzurra ai Giochi Olimpici di Sidney 2000, Atene 2004, Pechino 2008 e Londra 2012.

Attualmente è anche presidente della Commissione Medica della Federazione Italiana Canottaggio e della Commissione Antidoping del Comitato Paralimpico.

Dal 2001 insegna "Semeiotica strumentale e funzionale" presso la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università dell'Aquila e "Sport-Terapia" presso la Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università Tor Vergata di Roma.

Luca SPIGNO

Nato a Genova l'1/12/1962.

Laurea in Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Genova nel 1987.

Specializzazione in Chirurgia Generale, Università degli Studi di Genova nel 1992.

Specializzazione in Scienza dell'alimentazione e dietoterapia, Università degli Studi di Genova nel 1996.

Master in Organizzazione e Gestione dei Servizi Sanitari, Università degli Studi di Genova nel 1998.

Vicedirettore sanitario (coordinatore del reparto operatorio) Casa di Cura Villa Montallegro Genova.

Medico convenzionato di medicina generale ASL 3 Genovese.

Direttore sanitario PiùKinesi in Carignano - Via Corsica 2 Genova - Poliambulatorio.

Medico squadra maschile A1 Pro Recco Nuoto e pallanuoto nella stagione 2011-2012.
Medico Sociale Sportiva Nervi nelle stagioni 2009-2010, 2010-2011 e 2012-2013.
Consulente nutrizionista del Genoa CFC.

Per informazioni
lspigno@montallegro.it
www.montallegro.it

Samir SUKKAR

Nato a La Spezia il 9/07/1958.

Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1982.
Specializzazione in Gastroenterologia ed Endoscopia presso l'Università degli Studi di Genova nel 1986.
Specializzazione in Scienza dell'alimentazione a indirizzo nutrizionistico presso l'Università degli Studi di Pavia nel 1990.
Direttore Responsabile U.O. Dipartimentale di dietetica e nutrizione clinica dell'Azienda Ospedale-Università San Martino di Genova.
Coordinatore della rete regionale dei servizi di dietetica e nutrizione clinica della Regione Liguria.
Membro delle principali Società internazionali e italiane scientifiche di settore, ha organizzato o fatto parte del Comitato organizzatore di congressi e corsi di aggiornamento.
È autore o coautore di 215 pubblicazioni e fondatore della rivista internazionale Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism. Nel corso degli anni si è impegnato nello studio fisiopatologico della cachessia neoplastica e della malnutrizione in corso di patologie non neoplastiche.
La principale attività clinica è rivolta alla nutrizione artificiale e alla dietetica di Pazienti affetti da patologie oncologiche, gastroenterologiche, neurologiche, otorinolaringoiatriche e chirurgiche che implicano tale tipo di terapia nonché alla diagnostica e terapia del Paziente con sindrome metabolica e con Disturbi del Comportamento Alimentare.

Per informazioni
samir.sukkar@hsanmartino.it
www.montallegro.it

IMPRENDITORI

Giovanni CALVINI

Nato a Genova il 25/03/1970.

Laureato in Scienze Politiche presso l'Università degli Studi di Genova.

Titolare di una partecipazione nella holding di famiglia Ventura S.r.l.

Dal 2000 Amministratore Delegato di Madi Ventura S.p.A., azienda leader in Italia nel settore della frutta secca (95 mio di fatturato, 51 dipendenti).

Vice Presidente Ventura S.r.l., holding di famiglia, titolare di immobili e partecipazioni qualificate e minoritarie in diverse aziende.

Da marzo 2010 membro eletto nella Giunta della Camera di Commercio di Genova.

Da aprile 2009 a marzo 2013 membro eletto nella giunta nazionale di Confindustria.

Da dicembre 2008 a dicembre 2012 Presidente eletto di Confindustria Genova.

Da ottobre 2008 a dicembre 2011 membro del comitato crediti della Banca Popolare di Novara, sede di Genova.

Dal 2008 al 2009 Vice Presidente di Confindustria Genova e titolare della delega in materia di Sicurezza sui luoghi di lavoro.

Dal 2006 al 2008 Presidente dei Giovani Imprenditori di Confindustria Genova.

Nel triennio 2006-2008 responsabile della commissione Logistica e Infrastrutturale presso i Giovani Imprenditori di Confindustria Nazionale.

Nel biennio 2005-2006 Vice Presidente Giovani Imprenditori di Confindustria Genova e responsabile della Commissione Porto e nel biennio precedente Consigliere del Direttivo dello stesso gruppo.

Madi Ventura

L'AZIENDA

Madi Ventura è il frutto dell'unione delle capacità imprenditoriali di due tra le più significative realtà italiane nel mercato della frutta secca. Una fusione che risale al 2000 e ha capitalizzato il valore di più di 50 anni di esperienza, facendo diventare la Madi Ventura il punto di riferimento nel mercato della frutta secca: serietà ed esperienza, vasta conoscenza dei mercati d'origine e dei processi di produzione e cura delle esigenze commerciali dei propri clienti, a ogni livello.

LA PRODUZIONE

Lo stabilimento di 5.000 mq, specializzato nella tostatura e nel confezionamento di tutti i tipi di frutta secca in guscio, sgusciata e morbida, è sito a Chieve (CR).
Ai rigorosi accertamenti eseguiti dalle Dogane, il Servizio Qualità affianca controlli accurati su tutte le materie prime in ingresso.
Una vasta area di selezione pone sotto il controllo di macchinari laser o di personale specializzato la materia prima, che viene immessa nel processo produttivo, garantendo così in modo capillare l'idoneità delle merci.
La tostatura è gestita da un sistema automatizzato e computerizzato che guida il prodotto fino al suo confezionamento, assicurando così maggiore integrità e fragranza.

LA LOGISTICA

Il magazzino di 8000 mq risponde alle più severe norme di sicurezza e, grazie alle scelte tecniche e progettuali effettuate, garantisce il mantenimento di una temperatura interna idonea a una migliore conservazione del prodotto finito.

LE CERTIFICAZIONI

Il sistema di qualità Madi Ventura è certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001 dal prestigioso ente DNV. In luglio 2007 ha ottenuto le certificazioni BRC e IFS che attestano la conformità del sistema produttivo e logistico agli standard internazionali più severi. Madi Ventura dispone inoltre di certificazione A.E.O, rilasciata dall'Agenzia delle Dogane.

Snack Art

www.madiventura.it

Frutta secca sgusciata.
Frutta secca tostata e salata.
Mix di frutta secca in granella.
In confezioni monoporzione.

La frutta scelta di Ventura

La mia frutta secca!

IMPRENDITORI

Alessandro CAVO

Nato il 3 maggio del 1977, dal 2006 è titolare della Attilio Cavo S.r.l., azienda specializzata nella produzione e nella vendita di prodotti dolciari freschi e da forno.
È stato presidente del gruppo Giovani Imprenditori di Ascom Confcommercio Genova dal 2010 al 2013 e dal luglio del 2012 fa parte della Giunta della stessa.
Eletto nel 2013 presidente della FEPAG, Federazione degli Esercizi Pubblici Associati di Genova, aderente ad Ascom Genova e a FIPE Confcommercio.
Coordinatore per l'Italia del Nord-Ovest del Gruppo Giovani Imprenditori di Confcommercio Imprese per l'Italia, fa parte del Consiglio Nazionale.
Partecipa come delegato di Ascom Genova alla commissione Botteghe Storiche del Comune di Genova avendo collaborato con l'Assessorato allo Sviluppo Economico a stilare la normativa dedicata.
Partecipa come delegato di Ascom Genova alla commissione Citylogo del Comune di Genova per dare un nuovo logo alla Città.
Partecipa come delegato del Gruppo Giovani Imprenditori di Ascom Confommercio Genova al coordinamento del Gruppo Giovani Riuniti Genova che riunisce 14 associazioni giovanili locali.
Siede nell'assemblea dell'Associazione Locali Storici d'Italia, posta sotto il patronato del Ministero dei Beni Culturali.

La nostra attività di pasticceri nasce sul finire dell'ottocento a Voltaggio, in una valle nell'Appennino Ligure, quando Attilio Cavo inventa e brevetta insieme alla moglie Elena gli Amaretti di Voltaggio, dolci di pasta di mandorle fatti a mano.
La nuova creazione riscuote grande successo in Italia e all'estero, vincendo molti premi e riconoscimenti, che compongono il marchio degli Amaretti stessi, e viene gradita dalla Casa Regnante, della quale i Cavo divengono fornitori fino a oggi con la fornitura della Casa del Duca d'Aosta.
Durante il XX secolo, l'attività si espande su Genova con l'apertura di caffetterie e pasticcerie nel cuore della città.
Da sempre ci muove la passione per il nostro mestiere, utilizzando nei processi produttivi le migliori materie prime selezionate in ogni parte d'Italia e la più accurata manualità otteniamo prodotti curati e di eccellente qualità artigianale.
A fianco degli Amaretti di Voltaggio, nostro prodotto principe, creiamo nei nostri laboratori un'ampia gamma di pasticceria fresca, secca e salata; con particolare attenzione ai prodotti tipici quali il pandolce genovese, i baci di dama, le pinolate, le torte sacripantina e zena e molti altri che saremo ben lieti di farvi assaggiare.

PASTICCERIA

GLI AMARETTI DI VOLTAGGIO ®
PASTICCERIA FRESCA, SECCA E SALATA

PARIGI 1907 · PERUGIA 1904 · GENOVA 1900 · LONDRA 1903 · ALESSANDRIA 1901 · GRAN PREMIO LONDRA 1905 · GRAN PREMIO ROMA 1912
PREMIATA SPECIALITÀ AMARETTI DI VOLTAGGIO
Attilio Cavo
VOLTAGGIO

WWW.CAVO.IT
INFO@CAVO.IT

SEGUICI SU:
FACEBOOK
INSTAGRAM
FLICKR

NELLE SEDI DI GENOVA:
VIA DI FOSSATELLO, 35 E 37RR
TEL. 010 2091226
VIA MONTEVIDEO, 45R
TEL. 010 316733

Vito GULLI

Da sempre è ai vertici di aziende del settore "food", in particolare nel segmento dei prodotti ittici.
Oggi è uno dei maggiori conoscitori del settore del tonno e delle conserve alimentari e a questa esperienza pluriennale unisce un'innata vocazione al business e un background "marketing oriented", che ne esaltano la creatività e lo spirito di innovazione.
Dopo aver ricoperto la carica di Direttore Generale di altre primarie aziende del settore conserviero, da dicembre 2001 inizia una nuova fase come imprenditore e diviene azionista di maggioranza nonché Presidente e Amministratore Delegato di Generale Conserve S.p.A., società che detiene il marchio ASDOMAR, portandolo a raggiungere la leadership indiscussa del segmento premium e la seconda posizione in valore nell'intero mercato tonno.
Il recente investimento nel nuovo stabilimento in Sardegna, dotato di laboratorio accreditato per analisi di III parte, e di una tecnologia innovativa unita alla tradizione manifatturiera di 300 lavoratrici/tori sono un punto chiave della sua strategia.
La sua visione - nonché mission del Gruppo - è riassunta in due sole parole: "Qualità e Rispetto", diventate il claim e la firma dell'Azienda: i prodotti devono essere di qualità, sostenibili e fatti in Italia.
Aprile 2013 - Generale Conserve acquista Manzotin dal Gruppo Bolton.
Dicembre 2013 - affianca al business delle conserve di tonno e di carne anche De Rica, marchio storico Italiano, acquisendolo da Conserve Italia.

GENERALE CONSERVE S.P.A.

"Abbiamo ri-localizzato, penso sia questa la cosa in cui mi sento più vicino ad Ulisse, il ritorno a Itaca, nel senso di ritorno a produrre in Italia"
Vito Gulli, Presidente di Generale Conserve

L'azienda: le tappe fondamentali della sua storia
Generale Conserve è oggi, con il marchio ASDOMAR, altri marchi propri e la produzione di importanti private label, la seconda azienda del mercato italiano tra i produttori di conserve ittiche; prima azienda per produzione di tonno da intero, rappresenta un modello di riferimento in termini di qualità e innovazione, chiavi di successo e crescita nell'ambito delle conserve ittiche in generale, premium in particolare. Nata sul finire degli anni '80 come società di distribuzione, nell'arco di poco più di dieci anni l'azienda è passata dall'essere una piccola realtà che nel 2001 fatturava 20 milioni di Euro a impresa che oggi (2012) vanta un giro d'affari di oltre 151 milioni di Euro, ripartito 60% sulla marca ASDOMAR più altri marchi propri, e 40% sulle marche private. Un business che ha permesso all'azienda di raggiungere una quota a valore pari al 14% del totale del mercato tonno all'olio. Nel 2001 Vito Gulli, manager di consolidata esperienza nel settore dell'industria alimentare, ittico in particolare, prende in mano le redini dell'azienda iniziandone il trend di crescita, la trasforma successivamente in una società di produzione, oltre che di commercializzazione, che oggi conta 550 dipendenti distribuiti tra la sede amministrativa di Genova e gli stabilimenti in Sardegna e Portogallo. Generale Conserve vanta un'esperienza pluriennale e partnership strategiche per la produzione di referenze mid-price e premium di alta qualità nel mercato del tonno, dello sgombro e altri ittici. Il passaggio da società distributrice a produttrice inizia nel 2006 con l'acquisizione in esclusiva della gestione di uno stabilimento in Portogallo da un fornitore locale che già produceva per l'azienda. Nel 2011 lo stabilimento è stato acquisito definitivamente e lì Generale Conserve produce sgombro, salmone e altri ittici. In questi anni di delocalizzazione estrema, Generale Conserve è stata l'un sica realtà italiana che ha portato la produzione in Italia, grazie all'acquisizione nel 2008 ad Olbia di macchinari e impianti di uno stabilimento di lavorazione del tonno che aveva cessato la produzione con conseguente liquidazione del personale dipendente. Con un investimento di 25 milioni di Euro, Generale Conserve ha successivamente costruito, senza alcuna sovvenzione pubblica, un nuovo stabilimento inaugurato nel febbraio del 2010. La costante crescita e la posizione di Generale Conserve sul mercato sono il frutto della volontà e della capacità di dare al consumatore prodotti di altissima qualità per le materie prime utilizzate, per la lavorazione accurata, per l'aspetto e, infine, per il gusto. Gli investimenti in termini di comunicazione, di distribuzione ed oggi anche di impianti e di risorse umane hanno permesso di incrementare la penetrazione del marchio ASDOMAR da 400.000 a oltre 4.000.000 di famiglie. Nell'aprile 2013 l'azienda ha acquisito Manzotin, storico marchio, secondo player nel mercato della carne in scatola, precedentemente di proprietà di Bolton Alimentari. L'operazione è nata con l'obiettivo strategico di ampliare e diversificare il business capitalizzando, in particolare, sulla tradizione dei marchi italiani per salvaguardarne i valori riconosciuti dai consumatori. Grazie anche ai risultati di questo nuovo business, Generale Conserve stima di chiudere il 2013 con un incremento del +25% in termini di fatturato net net verso l'anno precedente. Il 3 Dicembre 2013 lo storico marchio di pomodoro e conserve vegetali De Rica entra nella disponibilità di Generale Conserve. A pochi mesi dall'acquisizione di Manzotin, l'azienda affianca al business delle conserve di tonno e di carne anche De Rica, un marchio italiano dalle grandi potenzialità. Anche nella gestione di questo nuovo business l'azienda punta ad operare in maniera coerente con la mission: la Qualità ed il Rispetto, alla base dell'intenso piano di sviluppo.

La vision strategica del Presidente Vito Gulli
"Investire in Italia e rimanere competitivi… è un patto di fiducia tra persone".
La salvaguardia del potere d'acquisto e quindi dei consumi: sono questi i concetti cardine che guidano la vision strategica di Vito Gulli nella gestione di Generale Conserve. Per far ripartire l'economia di un paese in difficoltà, è infatti necessario ri-localizzare la produzione in Italia e garantire occupazione sul territorio, incrementando in tal modo il potere d'acquisto delle persone che potranno, quindi, a loro volta favorire la crescita dei consumi. Il tutto con un approccio basato su valori fondamentali come l'etica verso tutti gli stakeholder, la ricerca costante della massima qualità del prodotto e del servizio, un approccio sostenibile al proprio business (che si deve tradurre in un impegno concreto nell'adeguata gestione della risorsa ittica per garantire il futuro della produzione) e un'attenzione scrupolosa per i dipendenti, coloro che fanno il successo di un'azienda. Generale Conserve è oggi tutto questo.

Qualità e Rispetto: la mission
"…perché per noi Qualità e Rispetto sono più di due parole!".
Azioni vere e fatti concreti nei confronti di tutti gli stakeholder che gravitano intorno al "mondo impresa": è in questo che si concretizzano i concetti di Qualità e Rispetto che guidano la strategia di Generale Conserve.

La Qualità a 360°.
Il Rispetto per le persone e per le risorse.
Valore alle persone: il ruolo del lavoratore e del consum-attore.
Diversificare per crescere: l'acquisizione Manzotin e De Rica.
La sostenibilità, cuore pulsante dell'etica aziendale.

ASdoMAR
La Qualità e il Rispetto.

TUTTO IL CICLO PRODUTTIVO DEL NOSTRO TONNO È IN ITALIA

E VI SPIEGHIAMO IL PERCHÉ

Perché mantenere l'intero ciclo produttivo del tonno in Italia,
e non soltanto "metterlo in scatola", significa produrre la vera Qualità Italiana.
L'arte e l'esperienza nel selezionare, tagliare, cuocere e pulire il tonno
sono alla base della nostra Qualità.

Perché mantenere tutte le fasi della produzione del tonno in Italia,
senza cedere alla tentazione di delocalizzare le fasi più artigianali,
vuol dire creare più posti di lavoro… più potere d'acquisto… ancora più posti di lavoro.

Perché per noi **Qualità e Rispetto** *sono più di due parole.*

RESPONSABILITÀ SOCIALE AZIENDA CERTIFICATA SA8000

In trasparenza scriviamo tutto in etichetta.
Per approfondimenti: www.asdomar.it

Il nostro ciclo produttivo.
Guarda il video.

IMPRENDITORI

Luigi LUZZATI

Nasce a Genova nel 1953.

Dopo la laurea in Economia e Commercio all'Università degli Studi di Genova inizia a occuparsi delle aziende di famiglia nel settore industriale e in quello immobiliare.

Nel 1993 viene nominato dal Sindaco Adriano Sansa nella Giunta del Comune di Genova con la delega quale Assessore alle Finanze e Bilancio e nel 1996 Vice Sindaco di Genova.

Ha ricoperto numerosi incarichi quale Amministratore in Società private (Spacis, Sisa, Sessa Pasquale, Sapori, Banco S. Giorgio, Centrale Latte Torino, Centro Latte Rapallo-Latte Tigullio) e pubbliche (Filse, Ponente Sviluppo, SasterNet, Autos. Serravalle-Milano, Gruppo Amga).

Ha promosso e curato le quotazioni in Borsa a Milano nel 1987 della SISA - Società Imballaggi Speciali Asti S.p.A., nel 1996 di AMGA - Azienda Mediterranea Gas e Acqua S.p.A., prima multiutility in Italia ad approdare a Piazza Affari, e nel 2000 della Centrale del Latte di Torino & C. S.p.A.

Attualmente Luigi Luzzati è azionista e Presidente della Centrale del Latte di Torino & C. S.p.A. che comprende anche Centro Latte Rapallo - Latte Tigullio e Centrale del Latte di Vicenza, è Presidente di Acque Potabili S.p.A. (Torino) e Amministratore con deleghe in Mediterranea delle Acque S.p.A. (Genova).

latte tigullio
Centro Latte Rapallo

Centro Latte Rapallo - Latte Tigullio, Unità Operativa della Centrale del Latte di Torino & C. S.p.A. il cui presidente è Luigi Luzzati, è l'azienda ligure leader nella produzione e distribuzione di latte, derivati e alimenti extra freschi.

Sede: Via S. Maria del Campo 175
16035 Rapallo (Ge)
Tel. 0185.260101 - Fax. 0185.262266
email: info@lattetigullio.it
www.lattetigullio.it

Il 2014 rappresenta il 60° anniversario dalla fondazione.

Dipendenti: 47

Distribuzione: 42 automezzi per le consegne

Fatturato 2012: 25,6 milioni di euro

Totale volume di prodotto commercializzato all'anno: 15 milioni litri / kg

Prodotti commercializzati:
latte fresco e latte lunga conservazione (UHT)
panna, burro, yogurt e budini
uova
formaggi
insalate fresche
pasta fresca
pesto

LATTE TIGULLIO

60 anni CENTRO LATTE RAPALLO

Uno di famiglia.
Da tre generazioni.

dal 1954 nel cuore della qualità

milanii

NOVITÀ
EDIZIONE LIMITATA

latte tigullio ALTA QUALITÀ

www.lattetigullio.it

PER FESTEGGIARE
IL SUO SESSANTESIMO ANNIVERSARIO, LATTE TIGULLIO
RIPROPONE LA STORICA BOTTIGLIA DI VETRO
IN EDIZIONE LIMITATA.
UN' OCCASIONE DA NON PERDERE!

LATTE TIGULLIO, LA FRESCHEZZA IN CASA TUA. DA 60 ANNI.

latte tigullio
Centro Latte Rapallo

IMPRENDITORI

Giuseppe ORIANA

Nato a La Spezia il 15 agosto 1949.

Maturità scientifica presso il Collegio Navale Francesco Morosini di Venezia.
Laurea in Economia e Commercio conseguita presso l'Università degli Studi di Genova.
Tra il 1973 e il 1994 è manager di importanti Aziende nazionali e internazionali pubbliche e private, in diversi ambiti merceologici (siderurgia, alimentare, luxury goods).
Dal 1995 a oggi è imprenditore in ambito agroalimentare, fonda e rilancia la Montalbano Industria Agroalimentare, con un'adeguata ricapitalizzazione, avviandone un profondo processo di ristrutturazione industriale, spingendo la rinascita del marchio a livello nazionale e internazionale. In Montalbano Industria Agroalimentare S.p.A. ricopre la carica di Presidente e CEO.
Nel Dicembre 1999 costituisce Montalbano USA inc. con sede a Baltimora.
Nel 2005 costituisce Montalbano Technology S.p.A., società attiva nella microelettronica alleata industrialmente con la multinazionale STMicroelectronics e partecipata direttamente da Banca Intesa San Paolo. Ne è dalla fondazione Presidente e CEO.
Già Vice Presidente e Presidente di Assindustria Pistoia e Vice Presidente di Confindustria Toscana, è Membro di Giunta di Confindustria Nazionale.
Delegato di Confindustria per il rapporto di Expo 2015 con le Regioni Italiane e delegato per il rapporto del sistema delle Imprese con il Padiglione Italia di Expo 2015.

montalbano

Montalbano Industria Alimentare S.p.A. impiega attualmente n° 47 dipendenti.

L'Azienda applica il Contratto Collettivo di Lavoro dell'industria alimentare.

Montalbano Industria Alimentare S.p.A. occupa una superficie di mq 31.000, costituita da piazzali e capannoni (l'ultimo dei quali edificato nel corso del 2011).

MONTALBANO TECHNOLOGY

Montalbano Technology S.p.A., società di ricerca e sviluppo attiva nel comparto della sensoristica e audiofrequenze, ha appena terminato la messa a punto di innovative soluzioni tecnologiche destinate al monitoraggio dell'ambiente.

Occupa attualmente n° 9 dipendenti, per la quasi totalità ingegneri microelettronici.

È controllata da Montalbano Industria Alimentare S.p.A.

gustoparty montalbano

I Sottoli... alla Toscana!

Pietro ROMANENGO

Nato a Genova nel 1944.

Maturità classica Istituto Arecco.

Laureato in Economia e Commercio
presso l'Università degli Studi di Genova.

Amministratore unico dell'impresa di famiglia
Fabbrica dolciaria Pietro Romanengo Fu Stefano.

Vice Presidente nazionale
Associazione Locali Storici d'Italia.

Membro del Consiglio di Reggenza
della Sede Regionale Liguria Banca d'Italia.

La ditta Pietro Romanengo fu Stefano è una "confetteria" nel significato settecentesco del termine: un'impresa che si propone con un antico negozio - ora vincolato dal Ministero per i beni culturali e ambientali, arredato con arredi in legno e impreziosito in facciata da altorilievi marmorei - e con un laboratorio dove si lavorano con ricette di antica tradizione la frutta, i fiori, il cacao, lo zucchero e le spezie.

Questo modo di proporsi proprio degli antichi "confettieri", che coniugavano produzioni raffinate con eleganti confezioni in eleganti "botteghe", è il modo con cui, ancora oggi, si propone al mercato la ditta Pietro Romanengo fu Stefano con i suoi negozi, il suo laboratorio e i suoi rappresentanti in Italia e nel mondo.

La ditta nasce a Genova nella seconda metà del '700 per opera di Antonio Maria Romanengo che aprì in via della Maddalena un negozio di droghe e generi coloniali.
Il figlio Stefano, con una patente di confettiere rilasciata dall'Università di Genova, aprì il negozio di via Soziglia, ancora oggi sede della ditta.

Il figlio di Stefano, Pietro, che iscrisse la ditta alla Camera di Commercio e Arti come "Pietro Romanengo fu Stefano" per ricordare il nome del padre nella propria insegna, creò poi il marchio della colomba con il ramoscello di ulivo (simbolo della pace dopo le guerre napoleoniche) e introdusse per l'incarto dei propri prodotti l'uso della carta blu con cui si rifasciavano allora i coni di zucchero.

Sede e Negozio: Via Soziglia 74/76 r - Genova
Locale storico d'Italia - Locale vincolato
dal Ministero per i Beni Culturali e Ambientali.
Negozio: Via Roma 51/53 r - Genova
Fabbrica e Amministrazione: Viale Mojon 1r - Genova
Dipendenti fissi n° 19
Dipendenti stagionali n° 20 circa

Confettieri in Genova dal 1780

La ditta Pietro Romanengo fu Stefano è rimasta nel tempo una confetteria, cioè una fabbrica dove la frutta, i fiori, gli aromi e i colori vengono lavorati con lo zucchero, e una cioccolateria; nell'Ottocento tutte le grandi confetterie europee divennero anche cioccolaterie.

I metodi di produzione di Romanengo sono ancora oggi fedeli ai ricettari dell'antica figura professionale del "confiseur-chocolatier" e all'arte genovese della canditura.

La produzione segue la stagionalità dei prodotti freschi e si articola nelle seguenti famiglie: Frutta candita, Conserve e confetture di frutta e di fiori, Cioccolato e cioccolatini, Fondants e bomboni, Confetti e Dolci da dessert.

Confezioni regalo: il migliore assortimento dei prodotti Romanengo nelle scatole in legno fatte a mano, con riproduzioni di stampe antiche e illustrazioni. Un'idea speciale per i regali aziendali del Natale e per ogni ricorrenza. Regalare le specialità di Romanengo è un gesto elegante, che non viene dimenticato.

Prodotti di stagione: le specialità artigianali della confetteria, create all'antica maniera con le materie prime del nostro territorio. Un modo genuino per celebrare le feste all'insegna della qualità. Mese dopo mese troverete: frutta candita, pasta di mandorle, cioccolato, marroni e conserve.

www.romanengo.it

IMPRENDITORI

Franco DONATI

Nato a Rimini l'8/01/1969.

Laureato in Chimica organica presso l'Università degli Studi di Bologna.

1994-1995 svolge attività di ricerca all'interno dell'Università di Bologna con una borsa di studio post laurea offerta da Ciba.

Dal 1995 al 1998 responsabile commerciale di Qiu Tian Srl società specializzata in integratori alimentari orientali.

Dal 1998 al 2001 informatore scientifico del farmaco.

Dal 2001 al 2004 coordina il gruppo di ricerca e sviluppo di Difass Srl, azienda specializzata nella realizzazione di integratori alimentari ad uso medico.

Nel 2004, forte dell'esperienza maturata nella ricerca e sviluppo, elabora il progetto EthicSport e coordina lo sviluppo del brand EthicSport come responsabile commerciale.

Nel 2010 diventa amministratore unico di ES Italia, società specializzata nell'integrazione sportiva e titolare del brand EthicSport.

Il particolare percorso di formazione e le esperienze maturate contribuiscono al raggiungimento di profonde competenze tecnico-scientifiche e commerciali, principalmente orientate al settore della nutrizione e dell'integrazione.

EthicSport

Franco Donati è CEO di ES Italia, società che produce integratori alimentari a marchio EthicSport, è un chimico organico e da circa 15 anni si occupa di integratori alimentari.

L'azienda si è affermata nell'integrazione alimentare sportiva dopo un lungo percorso di ricerca e sviluppo, con l'obiettivo di creare maggiore consapevolezza delle problematiche alimentari nella pratica sportiva. EthicSport durante il percorso di crescita ha costruito relazioni con atleti di livello internazionale, allenatori di comprovata fama e capacità e tecnici di grande prestigio.

Lo staff scientifico EthicSport, in collaborazione con medici sportivi e nutrizionisti, valuta quanto viene pubblicato in materia di integrazione dello sportivo e, prendendo in considerazione solo quanto ha un reale valore scientifico e le esigenze degli atleti, costruisce e migliora ogni giorno la linea di integrazione EthicSport. In questo contesto, lo staff di ricerca e sviluppo ha realizzato una gamma di integratori professionali utili per ottimizzare il rendimento sportivo in ogni tipologia di sport.

La linea EthicSport propone integratori energetici, integratori salini, per il recupero o supplementi pensati per assistere l'atleta in tutte le fasi prima, durante e dopo lo sport.

Tutti i prodotti della linea EthicSport sono certificati "Doping Free Tested" e vengono realizzati in officine di produzione ad elevato grado di specializzazione e con i migliori parametri di sicurezza e affidabilità.

EthicSport

INTEGRAZIONE PROFESSIONALE PER LO SPORT

I VALORI

- **IMPEGNO** → Il meglio di noi, sempre.
- **PASSIONE** → Il cuore è il motore.
- **INTEGRITÀ** → Qualità ed efficacia nel pieno rispetto delle normative.
- **INNOVAZIONE** → Ricerca scientifica a misura d'atleta.
- **LAVORO DI SQUADRA** → Diverse le persone, comune l'obiettivo.

GLI INTEGRATORI

LE BARRETTE

Scopri tutti gli altri prodotti su **www.ethicsport.it**

EthicSport

Antonio GUERCI

Nato il 12/08/1945.

Dottore in Scienze Biologiche nel 1971. Responsabile del laboratorio di Bio-antropologia dell'invecchiamento dell'INRCA/Ministero della Salute dal 1975 al 1982. Ricercatore in Antropologia presso l'Università di Genova dal 1980 al 1986. Membro del Comitato Scientifico Nazionale del CNRS Parigi (Francia) dal 2006 al 2010. Attualmente Professore ordinario di Antropologia, Decano del Dipartimento di Scienze della Formazione e Responsabile scientifico del Museo di Etnomedicina "A. Scarpa" dell'Università degli Studi di Genova. Esperienze lavorative: Direttore di istituti e dipartimento universitari; Presidente del Corso di laurea in Geografia, Vice-Preside della Facoltà di Lettere e Filosofia e Vice-Direttore del Dipartimento di Scienze Antropologiche presso l'Università di Genova; Vice-Presidente della Société Européenne d'Ethnopharmacologie (Metz, Francia); Expert Adviser nella Chinese University of Hong Kong (Cina); Professore onorario della Universidad del Sul di Lima (Peru); Membro onorario della Società di Medicina tradizionale andina di Cuzco (Peru); Membro del Consiglio direttivo della Arbeitsgemeinschaft Ethnomedizin di Postdam (Germania); Membre del GDR 23223 CNRS di Parigi (Francia); Membre del RTP "Anthropologie biologique" di Parigi (Francia); Membro del Comitato Scientifico Nazionale del CNRS Parigi (Francia); Membro di numerose associazioni scientifiche nazionali e internazionali; Responsabile della Cattedra Unesco UniTwin "Antropologia della salute - Biosfera e Sistemi di cura"; Responsabile (o partner) di molti progetti internazionali e Autore di oltre 370 pubblicazioni scientifiche.

Umberto LA ROCCA

Umberto La Rocca ha iniziato la sua carriera al Messaggero dove, oltre che editorialista, è stato capo dei servizi cultura, cronaca e politica. Nel 2001 è passato alla Stampa, come capo della redazione romana.

Con l'arrivo di Giulio Anselmi, anche lui storico vice direttore dello stesso Secolo XIX, alla guida del quotidiano torinese, è diventato vice direttore e ha partecipato alla lunga, difficile ma entusiasmante fase del cambio di formato e del rilancio della testata.

Dall'agosto del 2009 è stato chiamato al Secolo XIX.

A Genova, ha gestito il processo di ristrutturazione della testata, in un tentativo di modernizzazione e integrazione fra media diversi (carta stampata, internet e radio) fortemente voluto dall'Editore per valorizzare l'informazione locale e regionale.

Sempre nell'ottica di fare del Secolo XIX uno strumento moderno, vicino e utile per i cittadini delle quattro Province, ha apportato cambiamenti nella grafica e nei contenuti onde favorire la lettura e l'informazione, anche pratica, dei lettori e dare alla Liguria, attraverso la propria autorevolezza, una voce ascoltata nella ribalta nazionale.

Mario PATERNOSTRO

Nato a Genova nel 1947 è laureato in Giurisprudenza.

Iscritto all'Ordine dei giornalisti dal 1976. Giornalista a Il Lavoro, poi a Il Giornale diretto da Indro Montanelli, nel 1978 a Il Secolo XIX. È stato capocronista, inviato speciale, caporedattore e vicedirettore.

Dal 2003 direttore responsabile della testata giornalistica di Primocanale. Dal 2013 Presidente della società.

Ha ideato e conduce la popolare rubrica televisiva Dica33 dedicata alla medicina e sta curando con la Fondazione De Ferrari sempre su Primocanale la nuova serie Go-Art.

Ha insegnato Teoria e tecnica del linguaggio giornalistico presso la facoltà di Scienze Politiche dell'Università di Genova.

È autore di saggi di storia e politica.

Con Il Melangolo e Mondadori ha pubblicato due romanzi, Troppe buone ragioni nel 2011 e Le povere signore Gallardo nel 2013 in finale al Premio Scerbanenco e, con De Ferrari Editore, Diario di un cronista di Provincia, e Viaggiatori mangianti, finalista al Salone del Libro di Torino.

Sergio ROSSI

Sergio Rossi si occupa di storie e culture del cibo e della cucina.

Già direttore del Conservatorio delle Cucine Mediterranee di Genova, studia le tradizioni gastronomiche delle comunità.

È creatore e curatore dell'Archivio per la Storia dell'Alimentazione Giovanni Rebora, ideatore e autore del sito internet civiltaforchetta.it e del blog ilcucinosofo.it.
Vive e lavora fra Genova e l'entroterra studiando la cultura rurale, sia sotto il profilo gastronomico, sia attraverso le produzioni alimentari tradizionali.

Fra le sue ultime pubblicazioni: La cucina dei tabarchini: storie di cibo mediterraneo fra Genova, l'Africa e la Sardegna - Sagep, 2010; Tartufi, frutti della terra, figli degli dei - Sagep, 2011; con Ornella D'alessio, Pane Toscano - Moroni, 2013; con Nadia Repetto, Le ragioni del tonno: storia, biologia, pesca e tutela del tonno rosso mediterraneo - Sagep, 2013; La vera cucina genovese - Pentagora, 2013.

Martina BESTAGNO

Nasce a Sanremo il 14 agosto 1990.

Ala-centro di 190 cm, con alle spalle una carriera già significativa. Giovanissima, milita nella Carispezia con esperienza in A1 e, successivamente, con ruoli importanti in A2. Trasferitasi alla MeccanicaNova Bologna sfiora per due volte la promozione in A1 e vincendo la Coppa Italia.

Nel 2011-2012 prima esperienza da "straniera" nel massimo campionato della Repubblica Ceca (Lokomotiv) ma a metà stagione si sposta a Ragusa sfiorando la promozione con la squadra siciliana.

Nella scorsa stagione altra importante esperienza nella serie A belga, nel Royal Castor Braine, e dal 2013 è in forza all'NBA-Zena in A2.

È convocata dalla Nazionale maggiore per i raduni che definiranno la formazione della squadra che lotterà per la qualificazione agli Europei.

Niccolò CANEPA

Niccolò Canepa nasce a Genova il 14 maggio 1988.

Fin da piccolo appassionato di motociclismo, si toglie la prima grande soddisfazione nel 2007 vincendo la Coppa del Mondo Superstock 1000 e nel 2008 diventa collaudatore in MotoGP con il team Ducati Marlboro.

Nel 2009 gareggia nella classe MotoGP nel team Pramac.

L'anno successivo passa in Moto2, gareggiando prima con la Force GP2010 e poi con la Bimota M Racing.

Nel 2011 ritorna in Coppa del Mondo Superstock 1000 con il team Goeleven, chiudendo la sua nuova esperienza al quinto posto.

L'anno successivo, partecipa al Mondiale Superbike con il team Red Devils Roma.

Nel 2013 è vice campione mondiale nella Superstock 1000 FIM Cup con il team Barni Racing.

Nel 2014 sarà al via della Superbike EVO con la Ducati Althea.

Foto: © Courtesy of Ducati

TESTIMONIAL SPORTIVI

Diego NEGRI

Nato a Sestri Levante il 16 aprile 1971, vive e si allena nel Ponente ligure.

Riserva a Sidney 2000, gareggia a due edizioni dei Giochi Olimpici: Atene 2004 (13° nel Laser) e Pechino 2008 (10° nella Star).

Nell'ultima stagione, vince due Europei nella classe Star.

Nel corso della sua carriera, vanta anche importanti piazzamenti ai Mondiali (argento nel 2008 a Miami con Luigi Viale) oltre a numerosi titoli italiani vinti nelle classi olimpiche.

Milita nelle Fiamme Gialle.

Il suo principale hobby è la musica e, tra gli sport praticati, c'è anche lo sci.

Emma QUAGLIA

Nata a Genova il 15 agosto 1980, inizia a 15 anni nell'Atletica Albaro passando poi al CUS Genova.

È tre volte campionessa italiana assoluta nei 3000 siepi nel 2002, 2008 e 2009.

Colpita da una grave malattia nel corso del 2004, riesce a guarire dopo una lotta durata due anni.

Nel settembre 2006 inizia la sua seconda carriera raggiungendo la condizione atletica necessaria per ripresentarsi ad alto livello. Vive a Genova ed è laureata in Medicina nell'ateneo genovese (2007).

Ottiene il diritto di partecipare a due Mondiali in maglia azzurra. A Birmingham, nel 2009, nella mezza maratona ed a Mosca, nel 2013, nella maratona classificandosi al sesto posto.

È allenata da Claudio Berardelli.

MONTALLEGRO

Da anni Villa Montallegro supporta il programma teatrale del Politeama Genovese
e di altre espressioni di "teatro leggero" tra cui Belo Horizonte e il suo format Copernico.

Anche il sorriso aiuta a guarire...

Villa Montallegro, protagonista sul palco della salute.

Villa Montallegro, Via Monte Zovetto 27 - 16145 Genova - tel. 010 35.311- www.montallegro.it

MONTALLEGRO CULTURA E SALUTE

PROFESSIONISTI DELLA RISATA

Simonetta GUARINO

Nata a Savona il 25/10/1961. Diploma di Liceo Classico nel 1980. Laurea specialistica in Psicologia all'Università di Padova, Facoltà di Magistero, nel 1986. Diploma alla Scuola di recitazione del Teatro Stabile di Genova nel 1987. Iscritta all'Albo degli psicologi della Liguria. Diplomanda al 4° anno della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della COIRAG di Genova, training in gruppoanalisi e psicodramma analitico individuativo. Dal 2005 al 2007 attività di tirocinante psicologa e stage formativo in gruppo di sostegno alla genitorialità presso il Consultorio di via Adamoli Asl 3 di Genova; dal 2010 è tirocinante psicoterapeuta al Servizio di Salute Mentale della Asl 3 di Genova, dove conduce terapie individuali e gruppi terapeutici di psicodramma analitico individuativo. Ha partecipato a seminari e workshop in ambiente psicologico e psicoanalitico. Vanta numerose esperienze professionali in ambito formativo. Dal 1987 svolge attività di attrice professionista teatrale, cinematografica e televisiva. È autrice di testi sia per il teatro che per il cabaret. È regista e formatrice teatrale (ultime regie: "Noi sotto questo cielo muto", 2012, Teatro della Tosse; "Una sera d'estate", 2012, Coribanti; "Strani pensieri" per UOMINI DENTRO, 2011, Fondazione Ducale). Insegna recitazione al CFA, il centro artistico formativo di Luca Bizzarri. Ha al suo attivo come attrice numerose partecipazioni televisive in trasmissioni per Rai 2 e Rai 3, Italia 1, La7 e Canale 5. In teatro collabora con Teatro Stabile di Genova, Teatro della Tosse, Teatro dell'Archivolto di Genova, Fabbrica Illuminata di Cagliari, Teatro dell'Eliseo di Roma, Teatro Carcano di Milano, Teatro de Gli Incamminati di Milano, Teatro Vascello di Roma. Lavora al fianco di Ugo Dighero, Eugenio Allegri, Angela Finocchiaro, Claudio Bisio, Mario Scaccia, Franco Branciaroli, Giuseppe Pambieri, Paola Quattrini, Manuela Kustermann, Roberto Herlitzka, Massimo Venturiello, Gioele Dix, Giorgio Scaramuzzino, Enrico Campanati, Laura Marinoni, Valeria Moriconi, Maria Amelia Monti, Davide Riondino, Stefano Bollani, Bustric.

I BEONI

Andrea Carlini e Alessandro Squillace, classe 1981, sono due comici nati e cresciuti nella prolifica scuola cabarettistica genovese. Accomunati dal gusto per la battuta e dalla passione per il palco, si sono imposti all'attenzione del grande pubblico partecipando ai programmi televisivi Central Station, Copernico, Zelig Off e Zelig Arcimboldi.
Alessandro, mamma toscana e papà calabrese, impulsivo, pratico, estroverso, gioviale e pieno di capelli e Andrea, genovese doc, riflessivo, calmo, creativo ma privo di capacità manuali, combatte da anni contro la perdita di capelli.
Qunidici anni dopo il loro primo incontro su un palcoscenico, portano in scena il loro spettacolo: "Siamo arrivati nel momento sbagliato", scritto insieme a Teo Guadalupi. Lo show è un'irresistibile e grottesca galleria di personaggi e situazioni comiche che prendono spunto dall'attualità e dalla storia. Bear Teddy, l'esploratore visionario protagonista a Zelig Off 2011, Zelig Arcimboldi 2012 e Zelig Circus 2013, l'unico uomo capace di costruire una meridiana usando solamente il sole e Rocco Siffredi. Il Povero Salvatore, Zelig Off 2012 e Zelig Circus 2013, vittima dei suoi difetti e delle sue sfortune (dalla moglie infedele, al vizio del gioco), da aiutare inviando un bizzarro sms solidale. Lo sfortunato operatore di call center alle prese con un esasperante e misterioso utente. L'improbabile puericultore alter ego maligno delle "tate" televisive. Gli stralunati esperti di storia con le loro esilaranti lezioni in pillole...

PROFESSIONISTI DELLA RISATA

Daniele RACO

Daniele Raco, classe '72, comedian, autore e attore, attualmente conduttore e organizzatore del laboratorio Zelig di Genova, in 15 anni d'attività ha dato tanto al mondo del cabaret con moltissime esibizioni dal vivo e in spettacoli da solista: "Sogni di cellulite ovvero: Coito, ergo sum", "Suocere…a fuoco lento", "Un trauma che si chiama desiderio", "The Raco Horror Picture Show", "USA e getta".
Ha fondato la "Stand up comedy co. Marx bros." e si è diviso tra essere autore, attore e regista in diversi lavori teatrali quali: "Helzapoppin" e "…e i ciccioni stanno a guardare", "Quello che dirò sarà usato contro di me", "P…rovinati", "Rido quindi sono" e "Apocalypse wow".
Lo abbiamo visto in tv sulle reti mediaset in "Zelig" e "Mai dire domenica", sulle reti RAI in "Ci vediamo su RAI UNO" e "Oscar del vino", su Comedy Central, TSI e Italia 7 in altri programmi.
Ha partecipato ad alcune trasmissioni radiofoniche sulle Radio Rai in "La notte dei misteri", "Carta di riso" e "Ottovolante", su Radio 24 in "Hellzapoppin", su Radio Babboleo in "Radio Pirata" e "State Comedy", su Radio Savona Sound in "Che mestiere fa la Barbie?" e "L'oroscopo del mago Orazio".
Alcune presenze anche al cinema nei film benefici dei Buio Pesto.
Sta auto producendo il docureality "KOMBAT KOMEDIAN - da comico a wrestler in 300 giorni" sul suo percorso per esordire sul ring di wrestling della ICW - Italian Champioship Wrestling.
Nel '98 è uscito il suo primo libro "La vera storia di Giuda" per le Edizioni Cà Bianca, nel 2001 il secondo, "Cercopiteco disperatamente" per la Greco & Greco e nel 2002 era presente nella raccolta "Saranno Zelig" in allegato con Max di Agosto. Attualmente in libreria per Mondadori "È tutto grasso che vola".

Profilo completo su www.danieleraco.it

PROFESSIONISTI DELLA RISATA

Enzo PACI

Nato a Genova il 27 gennaio 1973.
Nel 1997 entra nella Scuola di Recitazione del Teatro Stabile di Genova, diplomandosi nel 2000.
È attore teatrale, lavora per la radio del quotidiano genovese Il Secolo XIX, Radio 19 e per il cinema.
Cabarettista e imitatore, fa parte del Laboratorio di Zelig di Genova.
Ha lavorato per Mediaset nella trasmissione comica Colorado Cafè.
Dal 2009 fa parte del gruppo di Zelig Off in onda su Canale 5.
Nel 2011 è invece protagonista fisso, con il personaggio di Mattia Passadore, della trasmissione comica Central Station in onda su Comedy Central.
Spesso si esibisce sul palco in compagnia del comico e cantante lirico Andrea Bottesini nello spettacolo "Piuttosto nudi ma con la sciarpa".
Con Bottesini lavora nell'edizione 2012 di Zelig Off, proseguendo questo sodalizio anche nel 2013 in Zelig Circus.
In teatro lavora fra gli altri per lo Stabile di Genova: applaudito - oltre alle interpretazioni nei grandi classici (Shakespeare - Re Lear, Cechov - il Gabbiano, Brecht - Madre Courage - Miller - Morte di un commesso viaggiatore, etc.) - con Tullio Solenghi e Maurizio Lastrico in Attenti a quei tre (2012) e Attenti a quei tre / 2 (2013).

Foto: © Gianni Ansaldi

Andrea BOTTESINI

Nato a Genova il 30 Aprile 1977.
All'età di 11 anni ha il primo ruolo solista nella compagnia Teatro Popolare; a 18 anni entra a far parte della compagnia Teatro del Piccione (Maestro Firpo).
Nel 1996 si avvicina allo studio del canto moderno; nel 1997 frequenta un corso di specializzazione sull'arte del mimo con Sabrine Sofia, prima allieva di Lindsay Kemp.
Tra il 1998 e il 2000 inizia a esibirsi come mimo e performer (Carnevale di Venezia, Compagnia del Matto), esordisce come cabarettista alla Madeleine Cafè, nella manifestazione denominata Palco Aperto, debutta come cantante nel musical Jesus Christ Superstar, a seguire Hair e alcuni anni dopo Notre Dame de Paris.
Nel 2003 avviene il passaggio dal musical all'opera segnando definitivamente il registro di "tenore".
Dopo vari periodi di perfezionamento coi migliori docenti, interpreta ruoli di primo livello in opere di Verdi, Puccini e Bizet.
Contestualmente, sempre dal 2003, partecipa a varie rassegne teatrali e televisive (Summer Comedy Show, Laboratorio Zelig di Genova, Comedy Club e "Chi c'è c'é, chi non c'é ciao!" per la TSI - televisione svizzera italiana, "Caffè teatro cabaret" e Tribbu su RAI 2, fino a Zelig Off, Serata da Macello, Comedy Central - Copernico, Zelig Off, Zelig Circus e Zelig Uno).
In teatro, dal 2007 a oggi produce in coppia con l'attore Enzo Paci lo spettacolo "Piuttosto nudi ma con la sciarpa".

PROFESSIONISTI DELLA RISATA

Stefano LASAGNA

Nato a Genova il 17 Maggio 1963 (ovviamente un venerdì). Sposato-divorziato-ora convivente. 2 figlie, Alice (22 anni) e Cecilia (10 anni). Hobby: lavorare in banca, almeno 5 giorni alla settimana. Fermamente convinto del fatto che "Esiste un tempo per tutto", nel Settembre 2008 decido che è arrivato il Tempo della Cialtroneria e mi presento ai provini per il Lab Zelig di Genova; li supero davanti a Carlo Turati (non esattamente l'ultimo arrivato) e vengo ammesso al Laboratorio condotto da Daniele Raco. Da quel momento mi esibisco come monologhista ogni mercoledì sera nel locale che ospita il Lab.[omissis] Maggio 2011: Teo Guadalupi e Carlo Turati mi convocano per i provini di Zelig Off. Apro la serata con un pezzo applauditissimo dal pubblico e apprezzatissimo dai numerosi comici presenti (Kalabrugovic, Rita Pelusio, Federico Basso, Sagapò ecc.) ...ma G&M per quest'anno "non vogliono monologhisti". … Nonostante ciò nel corso dell'estate 2011 Bananas mi contatta un paio di volte per altrettante serate - regolarmente retribuite - in compagnia di Daniele Raco. [omissis] In data 4 Giugno 2012 ho sostenuto allo Zelig di Milano in Viale Monza 140 i provini per Zelig Off. Nonostante l'ottimo successo del monologo - ovviamente diverso da quello dell'anno precedente - anche quest'anno la volontà di chi comanda, immutata anche dopo il crollo degli ascolti, è quella di continuare a dar spazio ai soliti "senatori del monologo", chiamando come "nuove proposte" solo "personaggi" e rapidi "schiaffisti". [omissis] ...nel mio spettacolo "Lasagna Meccanica" [omissis] L'altro mio spettacolo "La vita è come un piatto di Lasagna" [omissis] Gennaio 2014: Iniziano le registrazioni di "Zena Zelig 19", spettacolo di cabaret radiofonico sotto l'egida di Zelig e di Radio 19 (emittente storica del Secolo XIX), al quale sinora ho contribuito con un mio pezzo in ognuna delle puntate. E la storia continua… Ideo e scrivo da solo tutti i miei pezzi. Ho a mia disposizione un repertorio, già provato, di oltre sei ore. Sono iscritto alla SIAE (dove ho registrato tutti i pezzi) alla posizione 200912 e possiedo matricola ENPALS (2375577). Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi della L. 675/96.

in fede, Stefano Lasagna

Ndr … abbiamo mantenuto l'impianto del cv ricevuto, conservato lo stile
e tagliuzzato qua e là [omissis], altrimenti non sarebbero bastate 2 pagine intere...

Alessandro BERGALLO

Attore, cabarettista, autore. Ha frequentato diversi stage del clown Jango Edwards per il perfezionamento dell'arte scenica. Inizia ad esibirsi a teatro giovanissimo con la compagnia dialettale Mario Cappello e, dopo le prime esperienze giovanili con il teatro, inizia la carriera di cabarettista. Ha fatto parte del gruppo genovese Cavalli Marci dal loro esordio nel 1991 fino al 1998, quando se ne separa per avviare una carriera da solista e per fondare i Quellilì, gruppo che diventa noto per il tormentone "grazie signore grazie" e che vince il Premio Risata dell'anno 2003 nella trasmissione Baciami Versilia, condotta da Carlo Conti su Rai 1. In teatro, dal 2006 a oggi ha lavorato in opere scritte e dirette da Tonino Conte, Emanuele Conte e da lui stesso. Fra questi ultime, prodotte dal Teatro della Corte e con la regia di Emanuele Conte, ricordiamo: "Box" (2009) - coautore e unico attore; "Box 2" (2010) - coautore e unico attore; "Box 3D" (2011) Teatro interattivo per le in-dipendenze - coautore e unico attore. E ancora: "Bergallo e altri animali" varietà di divulgazione scientifica in scena alla Claque del Teatro della Tosse di Genova con cadenza mensile, di Alessandro Bergallo e Andrea Begnini, condotto da Alessandro Bergallo (2013-2014); "Quando il jazz fa pop" con Dado Moroni, Mietta e Alessandro Bergallo (2013-2014) - coautore e attore. In tv, dal 1997 a oggi, partecipazione a varie trasmissioni su Rai, Mediaset e TSI (Zelig, Colorado Cafè, Tribbu). Vanta alcune partecipazioni quale attore di cinema (fra cui "La seconda volta non si scorda mai" di Francesco Ranieri Martinotti con Alessandro Siani ed Elisabetta Canalis, 2008), collabora a programmi radiofonici ("Quando il jazz fa pop" con Dado Moroni, Mietta e Alessandro Bergallo su RTS in diretta radiofonica), è stato protagonista di campagne pubblicitarie (con i Quellilì ha interpretato per tre anni consecutivi lo spot natalizio della Paluani, 2007/2010; dal 2013 interpreta lo spot per il Consorzio Ricrea sul riciclo dell'acciaio). Ha scritto "Grazie, Signore Grazie" (Il mondo dei Valleluja), Mondadori, 2004.

Foto: © DonatoAquaro.Net

CONDUTTORI

Francesca BARAGHINI

Sono nata a Genova il 23 luglio 1984, mi sono diplomata al Liceo Psico-Pedagogico Santa Chiara a Tortona (sì, inutile fare quella faccia, ho vissuto dieci anni in Piemonte) sono una studentessa di Lettere Moderne, suono il saxofono, ho una mamma vegana.

Giornalista a Primocanale, collaboro con il Secolo XIX e scrivo quello che penso in un piccolo blog che si chiama “Confidenze Notturne”.

Potevo aggiungere qualche cosa in più, è vero, ma da quando ho letto il cv di Italo Calvino vivo con dubbi atroci: “In this way, prepared for the Worst, and becoming more and more dissatisfied with the Best, I am already anticipating the incomparable joys of growing old. That’s all”. cit

Michele CORTI

Nato a Genova, diventa giornalista sportivo all’età di 17 anni. Oggi che ne ha 40 è da cinque presidente dei giornalisti sportivi in Liguria. Abbina alla competenza nel mondo del calcio (è telecronista di Sport Mediaset) la passione e la conoscenza di numerose discipline sportive che segue per Il Secolo XIX e Radio 19 (di cui è direttore da un anno).

Da 15 anni porta avanti il progetto Stelle nello Sport, percorso fatto di eventi, incontri, gare per la promozione dello sport e dei suoi valori ad ogni livello in Liguria. Conduce talk sia televisivi che radiofonici e presenta eventi di primario livello anche su scala nazionale. Ha lavorato cinque anni nella redazione del “Processo di Biscardi” e curato per tre stagioni le pagelle di “Controcampo” su Italia 1. Presenta il Galà dello Sport in Liguria da 15 anni ed è coordinatore e moderatore del Premio Regionale dello Sport realizzato dalla Regione Liguria.

Prima di approdare a Mediaset, ha lavorato a livello nazionale in Tele+ e poi Sky, ma anche con Telemontecarlo e La7. A livello locale, dopo aver iniziato a Telegenova, ha vissuto esperienze e creato programmi a Telenord e poi a Telecity per tornare dal 2008 al 2011 a Telegenova in qualità di caporedattore.
Ha fondato nel 1998 il sito www.liguriasport.com dedicato a tutto lo sport della Liguria con il portale specializzato www.genoasamp.com e a seguire quello del progetto www.stellenellosport.com.

CONDUTTORI

Federico MERETA

Federico Mereta, nato a Genova il 07/12/1959.
Diploma di maturità classica nel 1979 presso il Liceo A. D'Oria di Genova.
Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Genova il 24/07/1985.
Specialità in Chirurgia generale nel 1990.
Specialità in Scienza dell'Alimentazione nel 1995.
Docente al Corso di Biotecnologie dell'Università degli Studi di Genova dal 1994 al 1996
(Corso Metodiche di informazione e comunicazione nell'ambito del settore biotecnologico).
Relatore a diversi congressi nazionali e internazionali.
Autore di diverse pubblicazioni scientifiche.
Docente al Corso di Health Communication presso l'Università Cattolica di Roma (2004-2006).
Giornalista free-lance specializzato nell'ambito della divulgazione medico-scientifica, iscritto all'Ordine Nazionale dei Giornalisti dal febbraio 1989.

Principali collaborazioni
L'Espresso, Il Secolo XIX, Il Sole 24 Ore, Quotidiano Nazionale, Unione Sarda.

CON IL PATROCINIO DI

REGIONE LIGURIA *
COMUNE DI GENOVA
ASL 3 GENOVESE *
[*] Festival della Scienza
Italia Coni Comitato Regionale Liguria
Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Genova
USSI Unione Stampa Sportiva Italiana

* richiesto, in attesa di riscontro

IN COLLABORAZIONE CON

Genova Palazzo Ducale Fondazione per la Cultura

Belo Horizonte
Copernico
Stelle nello Sport

MEDIA PARTNER

Primocanale
mentelocale.it quotidiano online di cultura e tempo libero
CORRIERE MERCANTILE
il Giornale della Liguria

SI RINGRAZIANO

PRO RECCO
Park Tennis Club Genova
Tennis Club Genova 1893

Fabio FAURAZ

Nasce a Genova il 22/10/1977, dopo aver frequentato l'Istituto Alberghiero Marco Polo si fa le ossa presso alcuni locali genovesi sino al 1997, quando apre con suo fratello una pizzeria; ma già da lì capisce che la sua strada è un'altra.

Dal 2002 al 2007 apre con la moglie un ristorante in via Donghi "Il violino rosso", dove in poco tempo riscuote grandi successi: ottimi punteggi sulle principali guide italiane, importanti servizi su riviste del settore nonchè Chef emergente premiato da Gualtiero Marchesi alla Scuola di cucina Alma, il più autorevole centro di formazione della Cucina Italiana a livello internazionale.

Durante questi anni affina le tecniche presso alcuni dei migliori cuochi italiani e ricerca uno stile di cucina chiaro, pulito e territoriale.

Nella scuola, Fabio Fauraz riunisce intorno a sè altri docenti appassionati in grado di divulgare il loro sapere enogastronomico creando interesse e divertimento.

www.fabiofauraz.com

Frogadv

IL SECOLO XIX
VIVILO NEL XXI

Il Secolo XIX cambia: sempre più nuovo, sempre più aggiornato, sempre più a portata di mano.

Da oggi l'autorevolezza del tuo giornale si unisce all'innovazione: le notizie ti seguono ovunque, dal quotidiano al sito, da Radio 19 al telefonino.

IL SECOLO XIX

www.ilsecoloxix.it

DAL 2014
IN VILLA MONTALLEGRO
progetto salute

DIABETE

È un disordine metabolico caratterizzato da un aumento dei valori di zucchero (glicemia) nel sangue. Può essere dovuto a un'incapacità dell'organismo a produrre insulina, l'ormone che regola l'utilizzo del glucosio nel nostro corpo (diabete tipo 1), oppure da un'incapacità sviluppata dall'organismo a utilizzare adeguatamente questo ormone (insulino-resistenza).
In Italia ci sono circa 3 milioni di diabetici che devono eseguire periodicamente controlli del valore della glicemia e altri esami nel sangue (es. l'emoglobina glicata), oltre a tutta una serie di esami strumentali per controllare che la malattia non produca danni su altri organi, come il cuore, le arterie, i reni e gli occhi.

IPERTENSIONE ARTERIOSA

È caratterizzata dall'aumento della pressione del sangue che circola all'interno delle arterie del corpo. Abitualmente si prendono in considerazione due valori di pressione: "sistolica", che si misura durante la contrazione del cuore e "diastolica" misurata nella fase di rilassamento.
Si considera "iperteso" un individuo con valori di pressione arteriosa superiori a 140 mmHg per la sistolica e 90 mmHg per la diastolica. Oltre il 30% delle persone al di sopra dei 50 anni soffre di ipertensione arteriosa e necessita di un trattamento farmacologico per prevenire potenziali danni alle arterie, al cuore, ai reni e al cervello.

LOMBALGIA

La lombalgia, comunemente detta "mal di schiena", è una manifestazione dolorosa che affligge, almeno una volta nella vita, più del 50% della popolazione. Le cause di questo disturbo possono essere molteplici: discopatie ed ernie lombari, fratture vertebrali, traumi dei muscoli della schiena o, molto spesso, semplicemente difetti di postura.
Il dolore che ne deriva è spesso di elevata intensità e determina l'incapacità temporanea a svolgere i più banali gesti della vita quotidiana. Imparare a utilizzare in maniera adeguata i muscoli della schiena è fondamentale per prevenire ricadute e prolungati disturbi.

CONTROLLO DEL PESO

Quasi la metà degli individui che vivono nei paesi industrializzati è in sovrappeso. Questa condizione deriva dalla diminuita propensione all'esercizio fisico, dal lavoro spesso sedentario e da un errato regime alimentare. Cibi particolarmente ricchi di grassi saturi e di zuccheri semplici sono i principali responsabili del fenomeno.
Le conseguenze a lungo termine possono essere anche gravi, perché il sovrappeso si associa a una serie di condizioni patologiche come il diabete, l'ipercolesterolemia, l'iperuricemia che causano gravi danni all'organismo.

MONTALLEGRO