



*Niente scuola. Compagni. Amori
Persino Capodanno. Covid ha colpito
al cuore i giovani. Come salvarli
Puntando su amicizie e libertà
Ma anche vaccinandoli al più presto*

BIGNARDI, CRESCENTINI, GABBANI
LANCINI, MINERVA, PINI *alle pagina 5 e 12*

Salute

*Stare bene
secondo la scienza*

ANNO 2 N°12
23 DICEMBRE 2020

Avere

vent'anni

nel

2020

€0,50*
IN ITALIA

GEDI
GRUPPO EDITORIALE

Mensile. *Solo mercoledì 23/12/2020 in abbinamento obbligatorio alle seguenti testate: la Repubblica, La Stampa, il Secolo XIX, Messaggero Veneto, il Piccolo, Gazzetta di Mantova, il mattino di Padova, la Provincia Pavese, la Tribuna di Treviso, la Nuova Venezia e Mestre, Corriere delle Alpi, la Sentinella del Canavese a € 0,50 + il prezzo del quotidiano scelto. Da giovedì 24/12/2020 a € 1,00 + il prezzo del quotidiano scelto. Sped. Abbon. Post. - articolo 1 Legge 46/04 DEL 27/02/2004 - Roma



IN
QUESTE
PAGINE

1

**I nostri video**

Su salute.eu, 4 video con grandi specialisti: le ricette per le feste light
LUCCHELLI a pag. 48

2

**Spezie**

Non solo arricchiscono i sapori, ma hanno importanti valori nutrizionali
D'ARIA a pag. 49

3

**Montagna**

Ciaspole, fondo e non solo. Che fare sulla neve se gli impianti sono chiusi
CASSANI a pag. 51

Benessere

ILLUSTRAZIONI DI MARTA SIGNORELLI



GETTY IMAGES

Un cambio improvviso in casa e i mici non usano più la lettiera. Perché? Non vogliono fare un dispetto. Il gesto è dovuto a un motivo preciso o a un problema di salute



SARA SECHI
Medico veterinario
Università di Sassari

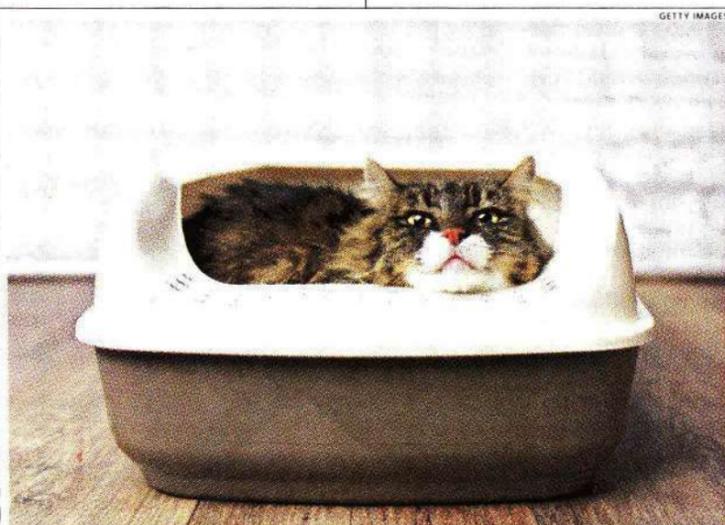
Ci sono anche gli psicogatti

Chiunque abbia deciso di condividere la propria vita con un gatto, sa che si tratta di animali molto puliti, sia per ciò che riguarda l'igiene personale, che dei luoghi dove mangiano, dormono o fanno i bisogni. I cuccioli si abituano in poco tempo all'uso della lettiera, e difficilmente faranno i propri bisogni fuori. Però è un qualcosa che potrebbe capitare: alcuni

di noi possono essersi trovati di fronte al problema che il proprio gatto non utilizzi più la lettiera, ma tenda a fare la pipì in casa. Come prima cosa non bisogna pensare che sia una forma di dispetto nei nostri confronti; fare i bisogni fuori dalla lettiera per il gatto è indice quasi sempre di un disagio, che può essere fisico e psicologico. La prima cosa da fare è rivolgersi al proprio veterinario. Importante è pensare

se possa essere dovuto a un cambiamento della marca della lettiera - un cambio di odore e consistenza di quest'ultima potrebbe non essere gradito - oppure a un cambio del luogo dove sia collocata; questa dovrebbe essere sempre posizionata in un luogo tranquillo, non di passaggio. Potrebbe capitare che se il gatto venga spaventato nel momento dei bisogni possa associare lo spavento all'uso della lettiera, e quindi a non utilizzarla più. Le eliminazioni inadeguate di urina possono essere dovute a cambi nella routine, come ad esempio: traslochi, l'arrivo di un neonato, o cambi di umore del proprietario con cui si sentono in simbiosi. La pratica di effettuare la pipì fuori dalla lettiera potrebbe, però, anche essere dovuta a infezioni o infiammazioni delle vie urinarie. Importante osservare se il gatto provi dolore nell'atto della minzione, e se le urine siano in quantità ridotta o moderata. Per chi, invece, vive in appartamento con gatti non sterilizzati, la pratica di fare i bisogni dappertutto può essere del tutto normale nel periodo del calore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



GETTY IMAGES

Alle terme

si può andare

di FIAMMETTA CUPELLARO

La cura terapeutica con l'acqua sulfurea, in questo strano inverno, torna a essere tra le preferenze degli italiani. L'emergenza Covid-19, infatti, è stata un'occasione per ripensare ai centri termali non solo come un luogo di spa, ma come vero e proprio presidio sanitario dove seguire una terapia prescritta dal medico. Per questo, con le ultime disposizioni del governo sono rimasti aperti i centri termali considerati presidi sanitari, tra cui le Terme di Saturnia, di Sirmione, di Abano, di Merano. In queste strutture convezionate con il Sistema sanitario nazionale, si può accedere presentando una ricetta (rossa) del medico di base con la patologia e la terapia. Pagando solo il ticket. Spiega il dottor Domenico Mazzone, specialista in idrologia medica, responsabile del centro medico Terme di Saturnia: «La cura con le acque sulfuree, dalle proprietà antibatteriche e antinfiammatorie, rappresenta un post-ricovero importante per chi ha contratto l'infezione polmonare da coronavirus, ma anche per chi vuole fare prevenzione. Soprattutto per i pazienti con malattie croniche». L'acqua a Saturnia ha origine dal monte Amiata e, dopo un percorso sotterraneo, si

mineralizza arrivando al centro termale con un flusso di 800 litri al secondo. Così ad Abano: qui "l'acqua che sgorga dal Fuoco" filtra dalle Prealpi a circa duemila mila metri di altitudine.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CREDIT

Cura con l'acqua
In basso: il centro termale di Saturnia in Toscana presidio medico

**I centri sono presidi medici
E restano aperti grazie alle proprietà terapeutiche delle acque**

