

IoUomo

i n s a l u t e

IUS il diritto alla salute al maschile
RIVISTA DI CULTURA ANDROLOGICA

IN VINO SALUS



Edizione Speciale
Congresso NAU 7
Valpolicella, 21-22 Novembre 2025



DALLA PREVENZIONE AL PRENDERSI CURA

Uomini e donne in cammino per un approccio
multidisciplinare alla salute maschile

ANNO XVII

NOVEMBRE 2025

VOLUME N.13

**RIVISTA DI INFORMAZIONE,
EDUCAZIONE E PREVENZIONE
ANDROLOGICA**

Questa rivista viene inoltrata in via digitale ad una lista di professionisti sanitari comprendente più di dieci settori e aree terapeutiche.

Registrazione
n.96/2024 presso il Tribunale di Roma

Editore
Società Italiana di Andrologia

Direttore Scientifico
Ciro Basile Fasolo

Direttore Responsabile
Gianluca Imparato

Comitato Scientifico
Francesco Gaeta
Carlos Miacola
Enrico Conti
Massimo Polito

Progetto grafico
MCO International s.r.l

Elaborazione grafica
Pasquale Miglionico
Mattia Zucca

Comitato Esecutivo SIA

Presidente
Alessandro Palmieri

Segretario
Tommaso Cai

Tesoriere
Luca Boeri

Consiglieri
Marco Bitelli, Carlos Miacola, Ilaria Ortensi

Delegato per le Sezioni Regionali
Carlo Ceruti

Delegato per i rapporti con le aziende e istituzioni
Giorgio Piubello

Delegato per la formazione medico-scientifica
Chiara Polito

Presidente della Commissione Scientifica
Fabrizio Palumbo

 andrologiaitaliana.it
prevenzioneandrologica.it
iouomoinsalute.it

Segreteria SIA
Emma Milani, Mariateresa Spata

Images credits
Frepik

SOMMARIO

VIVERE VERDE PENSARE IN SALUTE: DINDARELLA	8
Pierluigi Gaeta	
IL VINO COME MEDICINA DELL'ANIMA: GEOGRAFIA SENSORIALE DEL BENESSERE ENOTURISTICO	9
Nadia Toppino	
STILE DI VITA: COME NUTRIZIONE, MOVIMENTO E CONTATTO CON LA NATURA INFLUISCONO SULLA SALUTE PSICOLOGICA	12
Paolo Mirri	
IL VINO E LA SALUTE MASCHILE: CORVINA	14
Pierluigi Gaeta	
CONSUMO MODERATO E ABUSO - IMPLICAZIONI SULL'APPARATO GENITO- URINARIO	15
Massimo Polito	
PREBIOTICI, PROBIOTICI E POSTBIOTICI: COME ORIENTARSI?	16
Emilia Ghelardi e Diletta Mazzantini	
I 10 MITI DA SFATARE SULLE DIETE ALIMENTARI	18
Tiziana Persico	
IL VIGNETO COME METAFORA DELL'UOMO: RONDINELLA	20
Davide Arcaniolo	
IL RUOLO DEL VINO NELLA SEDUZIONE E NELLA COMPLICITÀ DI COPPIA	21
Adele Fabrizi e Chiara Raimondi	
MISOGINIA E SESSUALITÀ MASCHILE: INCEL E IL FENOMENO "MIA MOGLIE"	22
Leonardo Tizi	
PREVENZIONE ATTIVA: diaria TRA ATTIVITÀ, RIPOSO E MENTE	24
Michele Rizzo	
FERTILITÀ E VINO: IL GIUSTO EQUILIBRIO: MOLINARA	26
Pierluigi Gaeta	
ALCOL E FERTILITÀ MASCHILE: QUAL È L'IMPATTO SUL LIQUIDO SEMINALE	27
Manuela Andreozzi	
INTERFERENTI ENDOCRINI E FERTILITÀ MASCHILE NEI LAVORATORI DELLA VIGNA	28
Vincenzo Merenda	
BRAND, GENERICO E... VALPOLICELLA: COME SCEGLIERE IN FARMACIA	30
Carlos Miacola	
BENESSERE DI COPPIA E VINO: CORVINONE	32
Pierluigi Gaeta	
RIPASSO DI COPPIA: RITORNO ALLA SPONTANEITÀ	33
Nicola Faraone	
VINO: PIACERI E LIMITI	34
Aldo Maffucci	
IL VINO, I SUOI COLORI E LA SALUTE SESSUALE MASCHILE	35
Alessandro Natali	
L'AMORE Matura COME IL VINO: OSELETA	36
Pierluigi Gaeta	

LA CANTINA DEL CUORE: AFFINARE L'AMORE NEL TEMPO (ANALOGIE TRA ANDROLOGIA ED ENOLOGIA)	37
Francesco Gaeta e Gianni Cantele	
IL VINO E LA FERTILITÀ MASCHILE, TRA MITO E REALTÀ	38
Cecilia Verga Falzacappa	
PSICOLOGIA DELL'UOMO MATURO, GESTIONE DELL'INTIMITÀ DOPO I 50	40
Giorgio Del Noce	
AMBIENTE, NATURA E STILE DI VITA	42
Pierluigi Gaeta	
AGROFORESTAZIONE E ALIMENTI "EUBIOTICI": UN MODELLO DI RESILIENZA PER LA SALUTE DEL SUOLO, DEGLI ALIMENTI E DELL'AMBIENTE	43
Luigi Montano	
LA GLOBALIZZAZIONE DEI MENU	44
Marta Giavoni	
IL VINO FA BENE ALL'UOMO? - I VINI DELLA VALPOLICELLA	46
Pierluigi Gaeta	
MITI DA SFATARE: VINO E PROSTATA, VINO E TESTOSTERONE, VINO E LIBIDO	47
Antonio Aversa e Marco Leuzzi	
VINO DELL'AMORE POLIFENOLI, RESVERATROL, QUERCETINA E FERTILITÀ MASCHILE	48
Claudio Marino	
QUANDO L'ALCOL ERA UN MEDICAMENTO OVVERO STORIA DELLA AQUA VITAE	50
Attilio Guerani	
VINO E SPIRITALITÀ - IL VINO DA MEDITAZIONE: RECIOTO	52
Pierluigi Gaeta	
IL VINO TRA EDUCAZIONE E GIOIA NELLA CULTURA OCCIDENTALE: RADICI FILOSOFICHE, SIGNIFICATI RELIGIOSI E CULTURA ATTUALE	53
Markus Krienke	
IL VINO NELL'EBRAISMO: TRA SACRO E QUOTIDIANO	54
Ariel Di Porto	
IL VINO COME REALTÀ DEL PARADISO E SIMBOLÒ DELL'AMORE PER DIO	56
Imam Yahya Pallavicini	
IL VINO È COME ACQUA VITALE PER L'UOMO, SE BEVUTO CON MODERAZIONE...	58
Kirsten Thiele	
IL GUSTO CHE EDUCA IL DESIDERIO	60
Francesca Boragno	

IoUomo in Salute è distribuito ai soci di:

FAIS - Federazione Associazioni Incontinenti e Stomizzati

Enpab - Ente nazionale di Previdenza e Assistenza a favore dei Biologi

PaLiNUro - Pazienti Liberi dalle Neoplasie Uroteliali

FDS - Filo Della Salute

CIS - Centro Italiano di Sessuologia

Associazione Arma Aeronautica Gallarate

Associazione Mamma in PMA

ISC - Istituto di Sessuologia Clinica

SIRU - Società Italiana di Riproduzione Umana

GUIDA PER L'USO

Questa rivista ha tre livelli di possibile lettura.

Primo livello: il testo in PDF che stai leggendo in questo momento.

Secondo livello: puoi accedere alla presentazione che l'Autrice o l'Autore fa del proprio lavoro e per questo clicca sull'icona blu del play, sotto la fotografia dell'Autore/Autrice.

Terzo Livello: puoi approfondire l'argomento trattato, cliccando due volte sull'icona del libro e sarai indirizzato all'articolo scritto in maniera più estesa ed articolata, con i riferimenti bibliografici.

Inoltre:

- Vuoi fare una domanda?
- Vuoi ricevere maggiori informazioni?
- Non vuoi perdere un solo numero, vuoi richiedere una copia dei numeri usciti?
- Vuoi abbonarti?
- Vuoi inviare suggerimenti, critiche e proporre argomenti da sviluppare nella rivista?
- Vuoi inviare un tuo contributo alla rivista?

Per tutto scrivi a info@iouomoinsalute.it

Visita i siti web SIA
e cerca lo specialista
più vicino a te!



Dal 1° gennaio 2019
la mappa andrologica accoglie
solo gli specialisti certificati della
Società Italiana di Andrologia

PRESENTAZIONI



Cos'è la SIA

La ricerca sulla salute dell'uomo e della coppia, la formazione dei medici in campo andrologico, la promozione della prevenzione e la divulgazione di notizie scientifiche verificate e accessibili a tutti sono gli ambiti in cui si sviluppa il lavoro dalla Società Italiana di Andrologia (SIA), fondata a Pisa nel 1976.

È la prima società italiana della comunità andrologica per numero di iscritti e anche per la giovane età dei suoi associati, è una società multidisciplinare che riunisce diverse figure professionali sanitarie, tra cui andrologi, urologi, endocrinologi, genetisti, biologi, psicologi, psicosessuologi. L'istruzione e l'aggiornamento professionale è uno degli obiettivi principali, a questo scopo la SIA possiede dei percorsi formativi dedicati ai medici, alcuni di questi certificati ISO. La SIA è inoltre la prima società nazionale ad organizzare una certificazione per biologi della riproduzione ed anche il primo master in Andrologia in collaborazione con una prestigiosa università italiana.

La SIA è impegnata anche nella ricerca; ogni anno sponsorizza e promuove diverse pubblicazioni scientifiche. È inoltre promotore di un registro italiano sulle protesi peniene e di un registro italiano di trattamento conservativo dell'Induratio Penis Plastica. La nostra società collabora anche con altre società scientifiche italiane e internazionali, in particolare con la Società Europea di Medicina Sessuale (ESSM) e con la Società Italiana di Riproduzione Umana.

La Società è devota alla popolazione. Ha organizzato diverse campagne di prevenzione focalizzate sui giovani adolescenti discutendo temi importanti riguardanti la salute degli uomini e la salute sessuale. Nell'attività di divulgazione è attiva anche sulle piattaforme social (Twitter, Instagram, Facebook, Youtube e Tiktok) per diffondere informazioni sanitarie raggiungendo tutte le fasce di età. Inoltre ha da molti anni una sua rivista scientifica divulgativa di interesse andrologico con un taglio multidisciplinare che ha avuto negli anni numerosi restyling per rimanere sempre al passo con i tempi e che oggi avete la possibilità di leggere anche in formato digitale arricchito da numerosi contenuti ipertestuali di approfondimento.

Alessandro Palmieri - Presidente Società Italiana di Andrologia



Cos'è IoUomo in Salute

ILa SIA per rispondere all'esigenza di una divulgazione di temi attinenti alla salute del maschio e della coppia propone a partire dal 2006 IoUomo, una nuova rivista che presenta contenuti di facile approccio, attraverso una comunicazione studiata in maniera volutamente semplice nelle parole usate ma mai semplicistica e assolutamente rigorosa nei contenuti. Da quest'anno alla denominazione IoUomo si affianca in Salute, per dare sempre più risalto agli aspetti della salute, dello star bene, della prevenzione, accanto a temi classici come quelli relativi alle disfunzioni sessuali, all'infertilità di coppia, il gravissimo problema della denatalità e così via. Allo stesso tempo l'acronimo delle parole Io Uomo e Salute diventa IUS, che in latino significa diritto, a significare una proposta per una maggiore attenzione alle tematiche del maschio. Quindi, IUS un riferimento al diritto alla salute al maschile. Questa rivista intende, dunque, affrontare, certamente non in maniera esaustiva, il vastissimo tema del benessere e del malessere al maschile, intesi questi non soltanto dal punto di vista fisico, quanto piuttosto come un compositum con le proprie componenti, cognitiva, affettiva o corporea del suo essere uomo, maschio, inteso come persona intera. Il tutto con una attenzione ai problemi dell'ambiente, della nutrizione e della spiritualità, tutti fattori che possono incidere sulla bilancia benessere-malessere dell'uomo, della coppia e di coloro che ruotano intorno. Si tratta di una vera e propria "operazione culturale", un'occasione per sviluppare una cultura al maschile, intesa questa non come forma di affermazione di genere, quanto piuttosto di sensibilità per quanti spesso nascondono problemi, aspirazioni, sofferenze sotto la maschera dell'uomo forte. Da questo numero IoUomo in Salute diventa un PDF che sarà distribuito online ai soci della SIA, Società Italiana di Andrologia e ai membri di nuove realtà che si affacciano alle tematiche andrologiche, quali società scientifiche e associazioni di pazienti.

Buona lettura da SIA e dal Comitato Scientifico: Ciro Basile Fasolo, Francesco Gaeta, Enrico Conti, Carlos Miacola e Massimo Polito

Editoriale a cura del COMITATO SCIENTIFICO

IN VINO... ...SALÜS

Per lungo tempo, il vino è stato associato nella tradizione mediterranea alla condivisione ed alla convivialità, ma anche ad un modello maschile di potenza e conquista: la bevanda degli eroi, dei brindisi virili, dell'ebrezza come affermazione di forza. Oggi questo immaginario appare più che mai datato. Il nuovo rapporto tra uomo e vino è più intimo, più sensoriale e più sensuale. L'uomo che sceglie di bere con misura, che conosce l'origine di ciò che beve, che sa distinguere tra un sentore di ciliegia ed uno di cuoio, non è un puntiglioso esteta, ma qualcuno che ha imparato ad ascoltare. Il vino può diventare così un mezzo per riscoprire la sensibilità come parte della virilità. Non più dominio, ma armonia, non più quantità, ma qualità. Da questa nuova lettura del rapporto uomo-vino

è possibile declinare nei suoi molteplici significati la frase *In vino salus* che da il titolo a questo numero di Io Uomo in Salute. In prospettiva, anche la sessualità maschile cambia volto: non più ossessione di prestazione, ma arte di essere presente. Come nella degustazione, l'importante non è tanto e subito, ma sentire e condividere ogni passaggio, ogni sfumatura. Il piacere si fa conoscenza, il corpo diventa territorio da esplorare con la stessa curiosità con cui si esplora un terroir. Bere con consapevolezza è in fondo un esercizio di rispetto: per se stessi, per chi ci accompagna, per la natura e per gli uomini che hanno reso possibile quel vino. Ci sono gesti che significano più di quanto sembra. Sollevare un calice di vino, osservarne il colore alla luce, inspirarne i profumi, lasciare che il primo sorso ne riveli la struttura:

tutto questo non è solo piacere, ma una forma di conoscenza. Nel vino si realizza l'incontro tra natura e cultura, tra tempo e misura. Ed è proprio nella misura che si nasconde un messaggio profondo, soprattutto per l'uomo contemporaneo, spesso imprigionato nella fretta, nello stress, nell'ossessione della prestazione. Bere vino con moderazione e, forse ancor di più, vivere i suoi paesaggi, può diventare un modo per ritrovare equilibrio mentale e salute. A seguire, autori dalle competenze più svariate sottolineano nei loro articoli quanto la bevanda vino possa essere non elisir miracoloso, ma ad un tempo via per ricucire il legame tra corpo, mente e ambiente e favorire salute e benessere maschile.



**BUONA
LETTURA**

VIVERE VERDE, PENSARE IN SALUTE

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VITIGNI DELLA VALPOLICELLA: DINDARELLA

Nel nostro tempo, parlare di salute maschile significa anche parlare di sostenibilità: prendersi cura di sé è inseparabile dal prendersi cura dell'ambiente in cui viviamo. La natura ci ricorda che il benessere non nasce dall'isolamento, ma da un equilibrio più ampio, che coinvolge aria, acqua, terra e comunità. In Valpolicella, il vitigno che meglio rappresenta questo spirito è la Dindarella, antica varietà autoctona, rustica e resiliente, simbolo di un legame profondo con la terra e con il futuro.

La Dindarella: rusticità e carattere

La Dindarella è un vitigno storico, quasi dimenticato, oggi coltivato in piccole quantità da vignaioli che credono nella biodiversità.

Le sue caratteristiche principali:

- **Colore:** intenso, capace di donare tonalità rubino profondo ai vini.
- **Aromi:** note di frutti di bosco, erbe aromatiche e spesso una piacevole vena speziata.
- **Acidità:** spiccata, che garantisce freschezza e longevità.
- **Ruolo nei blend:** vivacizzare e arricchire la struttura complessiva.

Vitigno rustico, adattabile, cresce bene anche in terreni meno fertili e in condizioni difficili: un esempio di forza silenziosa e sostenibile.

Vivere verde: la salute della terra

“Vivere verde” significa ridurre l'impatto ambientale, scegliere pratiche agricole che rispettano i cicli naturali, valorizzare l'energia rinnovabile della vita. La Dindarella è testimone di questo approccio: non richiede eccessivi trattamenti, si adatta facilmente, contribuisce alla biodiversità.

Così come un uomo in salute sa prendersi cura del proprio corpo senza forzarlo con eccessi, la viticoltura sostenibile coltiva la vite rispettandone i ritmi naturali.

Pensare in Salute: uno sguardo al

futuro

“Pensare in Salute” significa guardare oltre l'oggi, verso un orizzonte più ampio: quello dell'acqua, del cielo, delle generazioni future. La Dindarella, pur essendo minoritaria, contribuisce a costruire un domani più ricco di diversità genetica, fondamentale per affrontare le sfide del cambiamento climatico. Così l'uomo deve imparare a pensarsi parte di un ecosistema: la salute non è solo individuale, ma planetaria. “Salute” vuol dire benessere mentale, equilibrio emotivo, capacità di immaginare un futuro condiviso.

I vini della Dindarella

Oggi la Dindarella viene riscoperta e valorizzata sia in blend sia in purezza:

- **In blend:** arricchisce i vini della Valpolicella con colore, freschezza e vivacità.
- **In purezza:** dà vini dal carattere originale, freschi, minerali, con una vena speziata che sorprende.

Sono vini che parlano di autenticità e territorio, ideali per chi cerca non solo il piacere del gusto, ma anche la coerenza con un approccio rispettoso e sostenibile.

La lezione della Dindarella

La Dindarella ci insegna che la forza non è nell'omologazione, ma nella diversità. È il vitigno “resistente”, che sopravvive e si rinnova. Allo stesso modo, vivere verde e pensare blu significa coltivare la resilienza, scegliere stili di vita che rispettino il pianeta, mantenere uno sguardo ampio che unisca salute personale e responsabilità collettiva.

Conclusione

In un mondo che corre, la Dindarella ci invita a fermarci, a respirare, a ritrovare il contatto con la terra e con il futuro. Vivere verde significa salute immediata, pensare in salute significa benessere duraturo.

L'uomo che vuole prendersi cura di sé deve imparare a vivere come questo vitigno: con radici profonde nella terra, ma lo sguardo rivolto al cielo.



Nadia Toppino



*Ingegnere, laurea in Economia
Aziendale, Giornalista, Sommelier del
riso, del miele e del vino, Master in
Neuromarketing e Psicogenealogia,
Organizzatrice di tour enogastronomici*

“

L'enoturismo si configura come una pratica di benessere psicologico più che come semplice consumo enogastronomico: attraverso il contatto con i paesaggi viticoli, la lentezza dei ritmi naturali e la degustazione consapevole, favorisce rilassamento, mindfulness e connessione profonda con sé stessi e con gli altri. L'esperienza sensoriale del vino e della bellezza di un territorio generano armonia, relax e senso di appartenenza. In questo modo, l'enoturismo diventa una vera "medicina del paesaggio", capace di promuovere salute mentale ed equilibrio.

”

Esiste una dimensione dell'esperienza umana che sfugge alla quantificazione clinica, eppure permea la nostra esistenza con forza innegabile. È quella sensazione di pienezza che ci pervade quando, immersi in un paesaggio vitivinicolo al tramonto, con un calice tra le mani, avvertiamo una riconciliazione profonda con noi stessi, con il tempo, con la terra. L'enoturismo, lungi dall'essere mero consumo enogastronomico, si configura come autentica pratica di benessere psicologico, un pellegrinaggio laico verso territori dove la cultura materiale della viticoltura incontra l'immateriale della contemplazione e del ristoro spirituale.

La fenomenologia del paesaggio: terapia attraverso la contemplazione

I paesaggi viticoli delle Langhe piemontesi, della Valle del Douro portoghese o della Borgogna francese non sono semplici panorami: sono territori antropici che portano inscritta una storia millenaria di dialogo tra uomo e terra. La ricerca in psicologia ambientale ha documentato come gli ambienti naturali permettano il ripristino dell'attenzione, favorendo uno stato di "soft fascination" che

IL VINO COME MEDICINA DELL'ANIMA

GEOGRAFIA SENSORIALE DEL BENESSERE ENOTURISTICO



INQUADRA IL CODICE QR
PER VEDERE IL
VIDEO APPROFONDIMENTO

rigenera la mente esaurita dalle attività quotidiane. Il paesaggio viticolo offre una variante particolarmente efficace: natura ordinata dall'intelligenza umana, un ibrido che combina l'effetto calmante del verde con la rassicurazione psicologica di un ambiente controllato. Durante un soggiorno in una tenuta del Chianti, un dirigente milanese reduce da un periodo di stress intenso ha descritto con precisione il processo di "decompressione": "I primi due giorni il mio cervello continuava a girare a vuoto, a cercare problemi da risolvere. Poi, gradualmente, camminando tra i filari, osservando il lavoro paziente dei potatori, seguendo i ritmi lenti della cantina, qualcosa si è allentato. Era come se il mio sistema nervoso avesse trovato finalmente il permesso di rallentare". La ciclicità visibile del paesaggio viticolo - dal risveglio primaverile ai colori infuocati dell'autunno vendemmiale - opera come potente regolatore psicologico, ricordando l'esistenza di ritmi più lenti, più antichi, più sostenibili della frenesia urbana contemporanea.

L'alchimia sensoriale e la neurobiologia del piacere

La degustazione costituisce uno degli atti sensoriali più complessi disponibili all'essere umano, coinvolgendo simultaneamente olfatto, gusto, tatto orale, vista e udito. Questa sinfonia attiva multiple aree cerebrali, creando un "evento integrativo" di rara complessità. Quando degustiamo in loco, nel territorio stesso che ha prodotto il vino, si aggiunge la congruenza contestuale: un Barolo Brunate assaggiato nella cantina dove è stato prodotto, con lo sguardo sui medesimi colli da cui provengono le uve, genera un'esperienza qualitativamente diversa. Non è suggestione: è elaborazione contestuale, per cui il cervello integra informazioni sensoriali e ambientali creando una rappresentazione mnemonica più ricca.

La scoperta di vini sconosciuti attiva il sistema dopaminergico della ricompensa. Il sommelier e filosofo Olivier Poussier, incontrato durante una masterclass in Borgogna, ha offerto una riflessione illuminante: "Il grande vino non è una sostanza, è una relazione. È il punto d'incontro tra una terra, un tempo atmosferico, il lavoro di mani sapienti e la sensibilità di chi lo assaggia. Quando degustiamo in cantina, non stiamo solo bevendo:

stiamo partecipando a questa relazione, diventandone parte attiva. E questo ci trasforma".

Il Tempo ritrovato: enoturismo come mindfulness

La viticoltura è arte della pazienza per eccellenza: una vite impiega anni per raggiungere maturità produttiva, il vino richiede mesi o anni di affinamento. Immersi in questo universo temporale significa necessariamente rallentare, adeguarsi a ritmi che contraddicono l'accelerazione compulsiva contemporanea. L'enoturismo offre una forma spontanea di mindfulness: quando camminiamo tra i filari osservando la formazione dei grappoli, quando seguiamo la vinificazione, quando degustiamo cercando di identificare elementi aromatici, stiamo praticando presenza attenta, ancoraggio sensoriale al qui e ora.

Durante una vendemmia in una piccola azienda biologica del Friuli, ho osservato questo processo. I partecipanti - professionisti urbani - hanno iniziato con tipica frenesia da turismo esperienziale. Dopo qualche ora di raccolta manuale, immersi nel silenzio delle colline, il ritmo si era trasformato. I movimenti erano diventati misurati, i silenzi più frequenti, l'attenzione focalizzata sul gesto concreto. Alla cena conviviale, diversi hanno espresso una sensazione di "pulizia mentale", di "reset cognitivo" imprevisto. Il gesto rituale della degustazione - osservare il colore, far roteare il vino, annusare, assaggiare, riflettere - costituisce una sequenza che focalizza l'attenzione e calma il flusso incessante dei pensieri.

Bellezza, radicamento e il terroir come antidoto

L'esposizione alla bellezza dei paesaggi viticoli attiva aree cerebrali associate al piacere, ma opera anche a livello più profondo. La neuroestetica ha dimostrato che la bellezza genera "awe" - un mix di reverenza, meraviglia e senso di vastità che dissolve temporaneamente i confini dell'io, producendo effetti benefici duraturi. Durante un soggiorno in un castello rinascimentale della Loira circondato da vigneti secolari, una psicologa in burnout si è ritrovata a piangere durante una passeggiata serale. "Non erano lacrime di tristezza", ha precisato. "Era come se tutta la bellezza che mi circondava avesse sciolto qualcosa

di congelato dentro di me. Per mesi ero stata intorpidita emotivamente, e improvvisamente quella bellezza mi aveva riportato alla vita".

Il concetto di terroir – la specificità unica che ogni territorio conferisce ai vini – rappresenta l'antitesi della globalizzazione omologante. Quando comprendiamo come un preciso versante dell'Etna dia un vino irripetibile, riscopriamo che l'unicità esiste ancora. Un produttore siciliano mi ha spiegato: "Quando le persone comprendono come questo specifico pezzo di terra dia un vino che non può esistere altrove, vedono illuminarsi qualcosa nei loro occhi. È come se riscoprissero che l'unicità esiste ancora. E questo vale anche per loro: anche loro sono unici, irripetibili". In epoca di identità fluide, questa affiliazione con territori viticoli offre un senso di appartenenza psicologicamente significativo.

Dimensione sociale e geografia emotiva

L'enoturismo crea occasioni uniche di socialità autentica. La condivisione del cibo e del vino abbatte rapidamente barriere sociali, il contesto rurale favorisce conversazioni genuine. Durante un soggiorno in una masseria pugliese specializzata in vitigni autoctoni, ho osservato perfetti sconosciuti trasformarsi in comunità temporanea ma emotivamente significativa. Le cene si prolungavano, le conversazioni spaziavano dalla tecnica enologica ai ricordi d'infanzia. Un partecipante ha confidato: "È stata un'esperienza che mi ha ricordato quanto sia nutriente la vera connessione umana. Nella mia vita quotidiana, anche circondato da persone, mi sento spesso isolato. Lì ho sperimentato una qualità di presenza reciproca che avevo quasi dimenticato esistesse".

Ogni viaggiatore costruisce una geografia emotiva personale. I ricordi associati a esperienze sensoriali intense sono straordinariamente persistenti. Un collezionista torinese, mostrandomi la sua cantina, la descriveva come "geografia liquida della mia vita": "Questo Barolo Brunate 2010 lo comprai durante il mio primo viaggio nelle Langhe con mia moglie, quando stavamo decidendo se sposarci. Questo Sancerre lo scoprii in un bistro parigino durante un periodo difficile. Questa Ribolla Gialla la bevemmo alla laurea di mia figlia". La sua cantina era memoria materializzata, archivio emotivo tridimensionale.

Tempo profondo e continuità storica

Ogni bottiglia di vino è tempo cristallizzato. Durante una visita alle cantine di Château d'Yquem nel Sauternes, il direttore tecnico mi ha fatto assaggiare un vino del 1921 – cento anni. Quella degustazione è stata esperienza quasi metafisica: stavo gustando storia liquida, entrando in contatto sensoriale con un tempo lontanissimo. Il vino era ancora vivo, miracolosamente integro. Una lezione profonda sulla persistenza, sulla possibilità che qualcosa di fragile attraversi il tempo mantenendo integrità e bellezza.

Questa continuità temporale ha implicazioni psicologiche significative. In un'epoca di obsolescenza programmata, l'esperienza di qualcosa che persiste attraverso generazioni, che migliora con il tempo, che connette passato remoto e presente immediato, offre un modello alternativo di temporalità profondamente rassicurante.

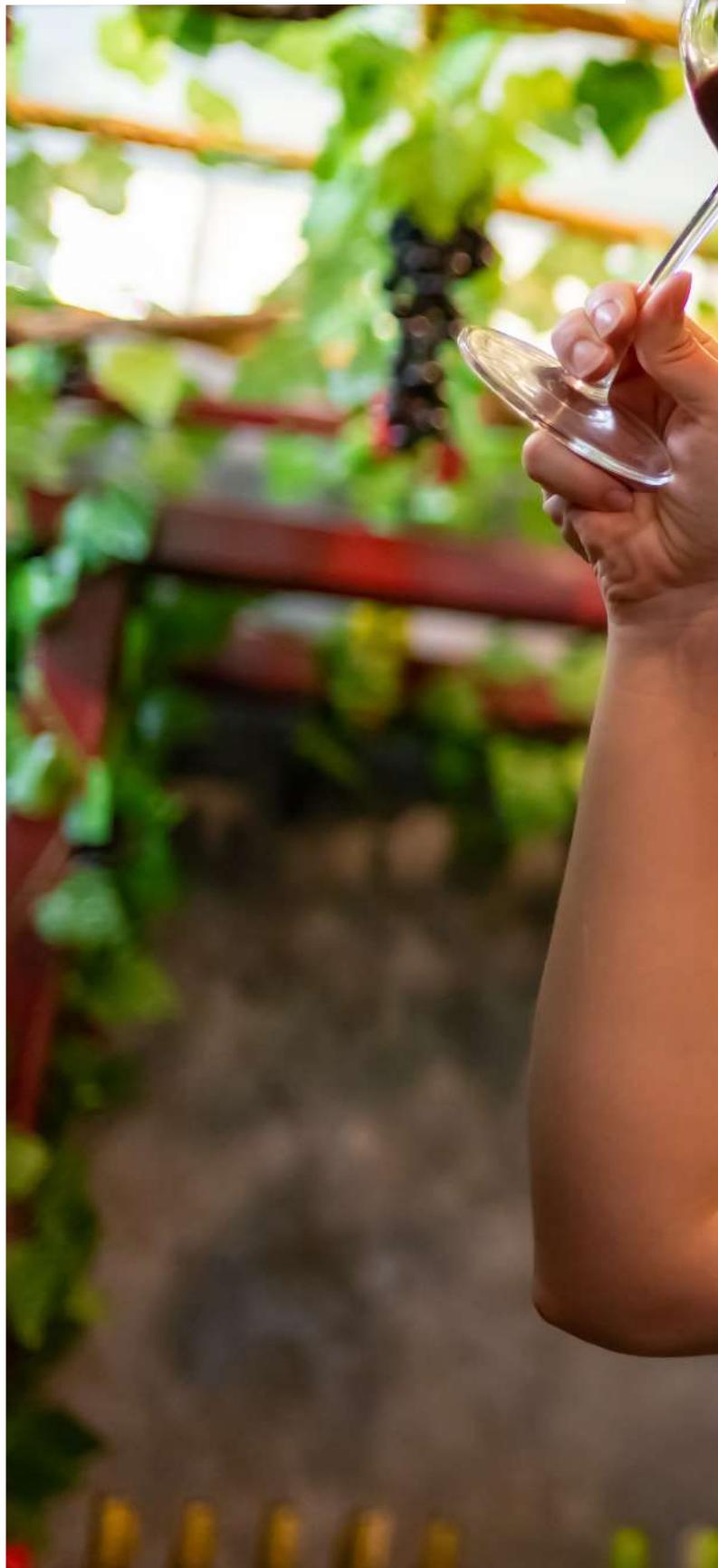
Conclusioni: verso una medicina del paesaggio

L'enoturismo trascende il piacere edonistico per configurarsi come autentica pratica di salute mentale integrata. Opera nello spazio della prevenzione e promozione del benessere, coinvolgendo simultaneamente dimensioni sensoriali, emotive, cognitive, sociali, fisiche, estetiche e spirituali. In epoca di frammentazione e accelerazione, rappresenta una forma di resistenza esistenziale: un modo di riappropriarsi del tempo, dello spazio, della corporeità, della relazione autentica.

Le grandi tradizioni mediche hanno sempre riconosciuto l'importanza dell'armonia tra individuo e ambiente. L'enoturismo è forma contemporanea di "cura di paesaggio": l'utilizzo terapeutico dell'immersione in ambienti naturali e culturalmente ricchi. Non è romanticismo nostalgico, ma riconoscimento che l'essere umano ha bisogni profondi – di bellezza, lentezza, radicamento, senso, relazione autentica –

che la vita urbana contemporanea spesso frustra.

Quando camminiamo tra i filari, degustiamo consapevolmente, condividiamo momenti conviviali, stiamo sperimentando quella che gli antichi chiamavano eudaimonia: non piacere transitorio, ma benessere profondo, fiorire umano. Il vino, diceva Platone, è "medicina per l'anima". I territori che lo producono sono farmacie diffuse sul territorio, aperte a chi ha la saggezza di cercarvi non l'evasione ma l'immersione, non la distrazione ma l'attenzione, non il consumo ma la comunione.





Paolo Mirri



Psicoterapeuta Cognitivo
Comportamentale
Livorno

La clinica psicologica è riuscire a vedere la persona un po' a tutto tondo. I pazienti si presentano con ciò che per loro è un problema o un sintomo, ed il lavoro del clinico è (oltre ad inquadrare tale problema o sintomo in una eventuale categoria diagnostica) capire insieme al paziente come il suo problema si inserisce nella sua vita. Questo è uno dei primi passaggi per iniziare a crearcì una rappresentazione condivisa, tra clinico e paziente, del problema di quest'ultimo. Condizione necessaria per poi arrivare a gestire il problema.

Per fare ciò il clinico deve avere bene in mente almeno due modelli fondamentali nella clinica psicologica moderna: quello biopsicosociale e quello sistemico-processuale.

Il modello biopsicosociale, come suggerisce il nome, vede l'individuo non come un'entità monolitica di sola mente, corpo o ingranaggio sociale, ma come un sistema integrato di tutti questi tre aspetti. Molto spesso un problema portato da un paziente non ha una causa, è come composto da una serie di elementi (alcuni ovviamente hanno una salienza ben maggiore di altri) che concorrono all'espressione di un determinato fenomeno.

Il modello sistemico-processuale invece è l'individuo visto come un insieme di parti di sé, individuali o psicosociali, che dialogano e che evolvono continuamente nel tempo ed hanno una continuità. Il sintomo spesso sorge quando viene rotta tale continuità.

Uno degli elementi un po' sottovalutati ma che hanno una certa importanza nella diagnosi e nel trattamento è quello dello stile di vita della persona. I comportamenti che abbiamo nella vita quotidiana hanno un certo riverbero sulla salute mentale, perciò è importante, da clinici, riconoscere quali possono essere determinati comportamenti che possono sfavorire la salute psicofisica, o che addirittura alimentano il problema, e mettersi nell'ottica di poter intervenire anche su questi rendendo partecipe il paziente.

Questo non vuol dire che "fatti una bella passeggiata" sia in sé una forma di terapia, ma in questo caso l'attività fisica può essere un elemento che migliora sia gli aspetti di salute fisica, sia la salute psichica a livello esperenziale. Partiamo quindi proprio da questo punto, l'attività fisica, e troviamo come questa, spesso, si trovi coartata in varie forme di disturbi psicologici. Una revisione sistematica e metanalisi mostra come l'attività fisica porti dei benefici a bambini ed adolescenti con sviluppo tipico per la salute mentale, soprattutto in disturbi ansiosi, depressivi e da stress, sia in termini di miglioramento dell'autostima.

STILE DI VITA: COME NUTRIZIONE, MOVIMENTO E CONTATTO CON LA NATURA INFUISCONO SULLA SALUTE PSICOLOGICA

Anche le abilità sociali risultano favorite, soprattutto in contesti di gruppo. Sempre il seguente studio mostra come attività fisiche strutturate, regolari e guidate da un istruttore in momenti liberi, come nel doposcuola, producono effetti benefici maggiori su bambini ed adolescenti rispetto all'attività fisica occasionale. I programmi di sport, ad esempio, non favoriscono solo la salute fisica, ma il riuscire ad integrarsi, socializzare e collaborare con una squadra. Sempre riguardo l'attività fisica troviamo una revisione sistematica e metanalisi che mostra come nella depressione dell'adulto un'attività fisica, anche moderata, possa portare a benefici riguardanti il miglioramento dello stato di salute mentale. L'attività fisica, in tale studio, può rappresentare anche un fattore protettivo per la salute mentale, si riscontra infatti che chi fa attività fisica abbia minori probabilità di sviluppare depressione, tanto che lo studio stima che 1 caso su 9 di depressione potrebbe essere prevenuto se tutti raggiungessero un certo livello di attività fisica.

Attività fisica però può voler dire molte cose, ed a volte non basta dire "muoviti, fa bene." dipende molto da come, quando, con cosa e per chi ci si muove. In un'ampia revisione sistematica nella quale si confrontano centinaia di studi sul legame tra salute mentale ed attività fisica, si cerca di comprendere in che modo ed in quali condizioni questo accada.

Questi studi mostrano che il movimento influenza positivamente su vari aspetti interni e relazionali: umore e tono emotivo, benessere psicologico complessivo, autostima, autoefficacia, percezione del proprio valore fisico, soddisfazione corporea, resilienza, supporto sociale, salute fisica percepita, dolore e fatica. In sostanza, le persone tendono a fare attività fisica e si sentono meglio non solo per gli effetti fisici del movimento in sé, ma perché il movimento migliora anche tutti quegli aspetti psicologici sopra citati, tra i quali percezione positiva di sé e qualità delle relazioni.

Lo studio, quindi, suggerisce che il movimento "connette" con sé stessi e con gli altri e l'individuo tende a fare sport, camminare, muoversi anche e soprattutto per sentire tali effetti benefici su di sé.

In conclusione, da clinico, anche sulla base di questi studi, posso dire che se il paziente è statico, con una mobilità coartata, chiuso



“La clinica psicologica moderna considera la persona a tutto tondo, integrando i modelli biopsicosociale e sistematico-processuale per comprendere sintomi e problemi nella vita quotidiana. Stile di vita, attività fisica, alimentazione equilibrata, convivialità e contatto con la natura influenzano la salute mentale, migliorando umore, autostima, resilienza e qualità delle relazioni. L'attività fisica regolare e strutturata, la dieta mediterranea e la socializzazione a tavola sono associati a benefici psicofisici concreti.”

in casa, tendenzialmente mi aspetto una gravità maggiore dei sintomi e soprattutto minore possibilità di fare esperienze costruttive, ad esempio l'investire sulla rete sociale. Al contrario se il paziente fa attività fisica e si muove per frequentare persone (preferibilmente amici con i quali ha legami significativi) mi potrei aspettare un management emotivo tendenzialmente migliore e soprattutto la possibilità che si possa sentire accolto da qualcuno extra familiare che si prende cura di lui.

Un altro aspetto che sottolineo io è che oltre a dare migliore connessione col proprio corpo e con gli altri, l'attività fisica, se fatta fuori casa, necessariamente ti espone al mondo. Basta una camminata e fai esperienze, e potresti cogliere dei nuovi aspetti della quotidianità e potrebbe balenarti un'idea che ti scuota dalla piattezza di una routine che, in alcuni casi, reca in sé anche dei connotati patologici.

Un altro aspetto non da sottovalutare per un clinico è la nutrizione. Il buttarsi frequentemente su diete ipercaloriche, cibi pesanti ricchi di grassi saturi, zuccheri raffinati pone l'organismo in uno stato di digestione ed infiammazione prolungato, il corpo lavora costantemente e non riposa. Il risultato, quindi, può essere sonnolenza diurna, risvegli notturni, sonno frammentato e minore produttività durante la giornata. Al contrario uno studio del 2024 mostra come alcune diete, e soprattutto la dieta mediterranea, siano associati ad una migliore qualità del sonno, minor sonnolenza diurna e sulla prevenzione dei disturbi del sonno.

Nello specifico però la dieta mediterranea, secondo alcuni studi, ha una qualche forma di influenza sulla salute mentale. Gli autori prendono in esame gli aspetti biologici e fisiologici per spiegare come e perché la dieta mediterranea possa incidere sul cervello e sul tono dell'umore. Secondo questo studio mangiare in modo mediterraneo ha effetti antinfiammatori, aumenta la produzione di fattori neurotrofici, riduce lo stress ossidativo cellulare, modula il microbiota intestinale nell'asse intestino-cervello. Per questi effetti mangiare mediterraneo può avere, almeno indirettamente, degli effetti sull'umore,

sull'ansia e su capacità cognitive come memoria e concentrazione.

E' importante però ricordare che dieta sana non vuol dire sconfinare rigidamente verso lidi ortoressici, nei quali il piacere del mangiare sano viene sostituito dall'ossessione e dall'ansia per la salute fisica. Vi sono delle connessioni fra attitudini mentali, come quella di essere "mindfull" ed avere un interesse sano e non rigido per l'alimentazione. La minfulness è la capacità di rimanere presenti a sé, soprattutto nel qui ed ora, essere non giudicanti verso le proprie attivazioni psico corporee. Le persone con maggiore tendenza alla mindfullness tendono ad avere un maggior interesse sano per il cibo ed esserne meno ossessionate, al contrario chi ha minore "mindfull" tende a maggiori tendenze ortoressiche riguardo l'alimentazione.

Un aspetto comunemente piuttosto sottovalutato ma molto probabilmente non di secondaria importanza è la convivialità nell'alimentazione. Alimentarsi non vuol dire unicamente nutrire il proprio corpo come individuo, ma soprattutto nella nostra cultura, alimentarsi vuol dire nutrirsi anche delle emozioni derivate dall'interscambio che si può avere con altri mentre ci si nutre insieme. Mi rendo conto che, soprattutto per un giovane che magari lavora fuori casa e con ritmi lavorativi diversi da quelli del suo contesto familiare, sia difficile vivere quotidianamente questa dimensione sociale del nutriversi, ma il "con chi" e "come" mangio, e non solo il "cosa", è un elemento che contribuisce alla buona salute psicologica. Uno studio qualitativo condotto su un campione ridotto (12 famiglie con adolescenti) mostra come la dieta mediterranea non sia solo assunzione di cibo sano, ma convivialità con regole specifiche. Si prendono in esame vari fattori, come i buoni rapporti familiari, la natura delle conversazioni a tavola, il tempo dedicato al pasto, regole come l'assenza di televisione o smartphone durante il pasto, il luogo del pasto, la composizione dei pasti ruoli familiari e organizzazione del pasto, la percezione del significato del pasto in famiglia.

In sostanza l'unirsi per alimentarsi tutti insieme crea un clima di condivisione e aumenta la percezione di

cementificazione dei rapporti, appunto per questo in molte famiglie mangiare insieme ha delle regole, come quella di non utilizzare dispositivi come televisione o smartphone. Mangiare insieme è come un rituale, inserire troppi elementi di distrazione che deviano l'attenzione dall'interazione con i commensali toglie significato al valore di condivisione e convivialità.

Spesso assieme all'aspetto della convivialità noi Mediterranei consumiamo alcool, soprattutto vino rosso. È importante ricordare che l'abuso di alcool è dannoso per la salute, ma è stato studiato che in quantità moderate non è così dannoso. Uno studio mostra come un consumo d'alcool basso-moderato (5-15 grammi al giorno), soprattutto di vino (2-7 bicchieri a settimana), riduca l'incidenza della depressione, al contrario dell'abuso che invece è associato ad un rischio più elevato. È importante sottolineare come questo studio non voglia suggerire che il bere alcool sia di per sé terapeutico, ma semplicemente mostra un'associazione, non una prova di causalità.

Infine, il contatto con la natura. Questo aspetto dubito fortemente che si chieda in un assessment, ma traspare nei racconti delle persone con le quali facciamo un percorso di tipo terapeutico. Quando siamo a contatto con la natura talora veniamo colti da una sorta di stupore, e lì stiamo meglio, come se fossimo in una dimensione parallela nella quale le preoccupazioni quotidiane si, ci sono, ma stanno in un cassetto che riapriremo una volta tornati a casa. C'è uno studio cinese del 2025 che parla proprio di questo stupore e della connessione con la natura, ovvero il trovarsi in quell'altra dimensione nella quale ci si rende conto della propria piccolezza di fronte a qualcosa di più grande. Emerge che il contatto con la natura è associato a maggior benessere soggettivo e questo effetto è mediato da quella connessione con la natura e dal senso di stupore di fronte ad essa. Chiaramente tale studio non va a misurare effetti a lungo termine ed è effettuato unicamente su una popolazione di studenti universitari, ma pone l'accento su una sensazione che, probabilmente, davanti alla bellezza della natura, abbiamo provato un po' tutti.

IL VINO E LA SALUTE MASCHILE

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VITIGNI DELLA VALPOLICELLA: CORVINA



Parlare di salute maschile e vino significa affrontare un terreno delicato: da un lato i benefici ormai riconosciuti dalla ricerca scientifica, dall'altro i rischi legati all'eccesso. Al centro di questo equilibrio sta la Corvina Veronese, vitigno simbolo della Valpolicella, che con i suoi vini eleganti e armoniosi diventa una metafora perfetta di moderazione e benessere.

La Corvina, cuore della Valpolicella

La Corvina è il vitigno più importante della Valpolicella, coltivato da secoli tra le colline veronesi. Ama i terreni calcarei, le esposizioni soleggiate e l'altitudine moderata, elementi che permettono alle uve di maturare lentamente, sviluppando un profilo aromatico unico. Le sue caratteristiche principali sono:

Le sue caratteristiche principali:

- Colore:** rubino brillante con riflessi violacei.
- Profumo:** note di ciliegia, marasca, frutti rossi e spezie delicate.
- Gusto:** equilibrato, fresco, con tannini fini e mai invadenti.

Grazie a queste doti, la Corvina è la base imprescindibile dei grandi vini della zona: Valpolicella Classico, Ripasso e Amarone.

Benefici e moderazione

Il vino rosso, se consumato con intelligenza, porta con sé molecole che hanno effetti positivi sulla salute maschile. La Corvina, ricca di polifenoli e antociani, contribuisce a contrastare lo stress ossidativo, proteggendo il sistema cardiovascolare. Studi scientifici hanno mostrato che un consumo moderato di vino rosso può aiutare a mantenere livelli equilibrati di colesterolo, migliorare la circolazione e stimolare un senso di benessere psicofisico.

Ma la chiave sta nella parola moderazione. Per gli uomini, ciò significa in genere non superare 1-2 bicchieri al giorno,

sempre durante i pasti, inserendo il vino in uno stile di vita equilibrato fatto di alimentazione sana, attività fisica e cura di sé. Quando invece si eccede, il vino diventa nemico: aumenta il rischio di malattie epatiche, problemi metabolici e disturbi ormonali.

Come la Corvina, che dà il meglio di sé solo se coltivata e vinificata con attenzione, anche l'uomo deve imparare a dosare, a rispettare i propri limiti, a cercare l'armonia.

I vini della salute

Ogni vino della Valpolicella racconta un diverso volto della Corvina:

- Valpolicella Classico:** leggero, fresco, con note fruttate immediate. È il vino della quotidianità, che ricorda l'importanza di piccoli gesti equilibrati.
- Ripasso:** più corposo e strutturato, ottenuto facendo rifermentare il vino sulle vinacce dell'Amarone. È il simbolo della maturità maschile, della forza che si affina col tempo.
- Amarone della Valpolicella:** potente, complesso, nato dall'appassimento delle uve. È il vino delle grandi occasioni, metafora della vitalità intensa ma da assaporare con calma e responsabilità.

La lezione della Corvina

La Corvina insegna che la salute non nasce dall'astinenza né dall'eccesso, ma dall'arte della misura. Così come il vitigno sa offrire vini tanto diversi ma sempre armoniosi, l'uomo può trovare nella moderazione il segreto per vivere con energia, senza rinunciare ai piaceri della vita.

Bere un calice di Valpolicella non è solo un atto conviviale: è un gesto che unisce cultura, natura e cura di sé. Un invito a celebrare la salute maschile con intelligenza, proprio come fa la Corvina, cuore della Valpolicella e simbolo di equilibrio.

Massimo Polito

Urologo, Andrologo
Ancona

FOCUS: DIFFERENZA TRA CONSUMO MODERATO E ABUSO – IMPLICAZIONI SULL'APPARATO GENITO-URINARIO

Il vino accompagna da millenni la storia dell'uomo come elemento culturale, sociale e culinario. Un consumo quotidiano moderato (1 bicchiere per le donne, 2 per gli uomini) può favorire la salute cardiovascolare, la funzione sessuale e la convivialità, grazie a polifenoli e vasodilatazione. L'eccesso invece danneggia reni, vescica, assetto ormonale e fertilità, aumentando rischi metabolici e oncologici. La parola chiave nel bere vino è "moderazione" come suggeriva Leonardo: poco, spesso e mai a stomaco vuoto.

Il vino come bevanda, il vino sul desco, presente su tutte le tavole imbandite da sempre, è storia dell'uomo, delle sue necessità, gusti, abitudini, espressione anche di aree geografiche o di etnia, spesso oggi assunto ad espressione di stato sociale o raffinatezza. Ma il vino è presente anche in letteratura, nelle odi, nei trattati, nelle rappresentazioni pittoriche o nei canti antichi e moderni. Elemento focale e distintivo nella famosa dieta mediterranea, indicativa appunto di molti paesi, in primis l'Italia. Base di questa era la triade ulivo-vite-grano, via via sugellata dal medio evo con l'espansione del Cristianesimo. Il vino infine presente in migliaia di ricette, nella preparazione di biscotti e dolci, finanche utilizzato quale elemento di pagamento, nel salario. Ma pur rappresentando un nobile e fondamentale prodotto della terra il consumo può rappresentare una possibile causa di malanni o di rischi. La discussione va affrontata alla radice, ovvero distinguere quali sono gli elementi e le quantità: per uso si deve distinguere tra saltuario, moderato od abuso. Il vino contiene 85-87% di acqua, il restante 15% è rappresentato da alcool, vitamine, minerali ed antiossidanti; sono circa 200 i polifenoli presenti, ed è su questi ultimi che l'attenzione si è spostata per studi circa i probabili rischi-benefici. Le quantità indicate come soglia raccomandata e quindi da non oltrepassare è di un bicchiere die per le donne (125 cc.) e di 2 bicchieri (250 cc.) per gli uomini il che equivalebbe ad assumere tra i 15 e i 30 gr. di alcool al giorno. Ci sono molti Osservatori Istituzionali sul benessere alimentare che via via aggiornano i dati, anche l'Italia ha un organismo deputato (Comitato Nazionale per la sicurezza alimentare del Ministero della Salute). Si

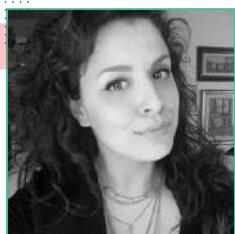
deve anche tenere conto di 2 importanti considerazioni ovvero che l'impatto del vino (etanolo, Alcool) può essere variabile da persona a persona e che il consumo, in termini di sicurezza per la salute, vada fatto durante i pasti. Ma quali sono i distretti target che maggiormente sarebbero danneggiati? All'alcool viene sempre associato un rischio oncogeno ma solo per forti dosi, forti bevitori, ovvero maggior quantità di 3 Unità alcoliche al giorno e per lunghi periodi. Il consumo lieve, moderato avrebbe invece azione preventiva e salutare nei confronti del rischio cardiovascolare, dell'aterogenesi, addirittura del rischio trombotico. Questa peculiarità è solo del vino e non dei superalcolici, ovvia anche la durata di assunzione negli anni. Una lieve-moderata quantità giornaliera di vino si traduce in maggior palatabilità dei cibi, contribuisce alla socialità ed al piacere della tavola, non genera per cuore, vasi e cervello rischi di malattia. Questa trattazione è quindi lontana da situazioni ben note quali le dipendenze, (etilismo) e i suoi connotati molto diffusi e temibili quali l'epatite alcolica, la cirrosi ed il cancro epatico o le disvitaminosi, la magrezza patologica, le malattie da disturbi dell'assorbimento cronico e la disidratazione che sono peculiari dell'etilista cronico. Sul versante urinario i danni, riconducibili a meccanismo diretto o per via riflessa sono molteplici; si parla sempre di grandi consumi, ovvero più di 3 unità alcoliche al giorno assunte per più di un anno temporale, considerando la variabilità individuale che è difforme. Il forte bevitore ha maggior rischio di sviluppare ipertensione arteriosa con danno renale secondario. L'abuso di vino ha azione diuretica e pone la base per la disidratazione con meccanismo paradossale, ovvero il paziente urina molto ma non integra acqua, il soggetto ha sempre urine iperstenuriche, ovvero molto concentrate, si alterano i meccanismi di regolazione dei fluidi corporei e degli elettroliti. Sono altresì note le relazioni esistenti tra consumo eccessivo di vino ed iperuricemia, premessa per quella patologia frequente e nota che sono la calcolosi renale e la gotta: il vino fa aumentare la presenza di basi puriniche che sono biochimicamente la tappa precedente la loro scissione in acido urico, i reni lo eliminano in difetto e dall'accumulo si hanno le premesse per l'artrite gottosa e la calcolosi uratica. Per quanto attiene la vescica, il vino è un acidificante urinario, può essere

responsabile di sintomi infiammatori in quanto altera la qualità delle urine; è evidente che in presenza di disturbi minzionali già preesistenti si assiste spesso che pazienti con vescica instabile (per malattia prostatica inveterata o patologie neurologiche pregresse o infezioni croniche) peggiorino; si deve altresì segnalare che taluni pazienti sono intolleranti ai solfiti, sostanze di per sé non tossiche ma presenti talvolta nel vino bianco o nelle bevande gassate, che generano irritazioni a livello della mucosa vescicale. Infine, l'alcool è riconosciuto anche un fattore di rischio per la fertilità maschile, i forti bevitori hanno un incremento dei dosaggi ematici degli ormoni FSH ed LH, aumento dell'Estradiolo e diminuzione del Testosterone totale, ridotto volume seminale, riduzione della conta nemaspermica, spermatozoi con morfologia e motilità ridotta. Per la sessualità valgono gli stessi principi finora esposti: un uso saltuario o comunque moderato di vino ha beneficio nelle relazioni, toglie ansia, rilassa, migliora il desiderio, attiva grazie all'azione vasodilatatrice l'erezione, si attiva la biodisponibilità dell'ossido nitrico grazie all'acido caffeo ed i fenoli. La relazione tra vino e salute genito-urinaria maschile è complessa e dose-dipendente. Mentre un consumo moderato e regolare di vino rosso, all'interno di un'alimentazione equilibrata (come la dieta mediterranea), potrebbe apportare benefici in termini di protezione vascolare, riduzione dello stress ossidativo e forse miglioramento della funzione sessuale, un consumo eccessivo o cronico ha effetti ben documentati dannosi sulla funzionalità renale, ormonale e riproduttiva. Pertanto, ogni potenziale beneficio va sempre valutato nel contesto dello stile di vita complessivo, e non può mai essere inteso come "effetto terapeutico" del vino in sé. In conclusione, si può citare al riguardo circa uso ed abuso quel che scrisse Leonardo il quale anche con secoli in anticipo ebbe perfetta visione del problema: E'l vin sia temperato, poco e spesso. Non fuor di pasto, né a stomaco voto.

Emilia Ghelardi Diletta Mazzantini



Professoressa Associata di Microbiologia e Microbiologia Clinica, Università di Pisa e Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana



Ricercatrice in Microbiologia e Microbiologia Clinica Università di Pisa

PREBIOTICI, PROBIOTICI E POSTBIOTICI: COME ORIENTARSI?

L'intestino umano ospita una comunità estremamente ampia e complessa di microrganismi, comunemente nota come microbiota intestinale. Tale comunità comprende batteri, funghi, virus e protozoi e convive in simbiosi con l'ospite, traendo e apportando benefici alla salute umana. Un microbiota intestinale "sano" è essenziale per il corretto sviluppo e funzionamento del sistema immunitario, del metabolismo e, più in generale, per il mantenimento dello stato di salute. Infatti, l'alterazione qualitativa o quantitativa delle popolazioni micobiche che popolano l'intestino, condizione nota come disbiosi intestinale, è stata associata all'insorgenza di numerose patologie, tra cui l'obesità, il diabete di tipo 2, la sindrome dell'intestino irritabile, le malattie cardiovascolari e i disturbi neurologici. Pertanto, il mantenimento di un microbiota intestinale "sano" ed il suo ripristino da condizioni di disbiosi rappresentano obiettivi prioritari per la salvaguardia della salute umana.

Probiotici, prebiotici e postbiotici rappresentano alcuni tra gli interventi terapeutici complementari maggiormente impiegati per la preservazione/ripristino del microbiota intestinale umano. Infatti, l'efficacia di questi prodotti come coadiuvanti nel trattamento di numerose malattie umane associate ad una disbiosi del microbiota intestinale è stata dimostrata da numerosi studi scientifici.

Sebbene le prime evidenze sull'effetto benefico apportato dal consumo di fermenti lattici risalgano ai primi anni del '900, la prima definizione ufficiale di probiotici fu introdotta solo nel 2001 dalla World Health Organization e dalla Food and Agriculture Organization. Tale definizione fu modificata definitivamente nel 2014 dall'International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics come: "microrganismi vivi che, se somministrati in quantità adeguata, conferiscono effetti benefici alla salute dell'ospite".

Numerosi batteri e lieviti "benefici" vengono attualmente impiegati come probiotici all'interno di alimenti fermentati, di integratori alimentari e farmaci da banco comunemente presenti sugli scaffali delle farmacie. Questi microrganismi sono noti per garantire il benessere e la funzionalità intestinale e modulare la composizione del microbiota umano, trovando ampio impiego nel trattamento delle diarree. Meno nota è, invece, la loro capacità di competere con agenti patogeni, di produrre molecole in grado di uccidere altri microrganismi, di supportare il funzionamento del sistema immunitario e di produrre molecole benefiche per la salute umana, quali vitamine, sostanze antiossidanti, acidi grassi a catena corta (acetato, propionato e butirrato) ed enzimi che



“

Il microbiota intestinale, formato da miliardi di microrganismi, svolge un ruolo essenziale per il metabolismo, il sistema immunitario e la salute generale. La sua alterazione, detta disbiosi, è associata a numerose patologie. Probiotici, prebiotici e postbiotici sono strumenti fondamentali per preservare o ripristinare l'equilibrio intestinale: i primi sono microrganismi vivi con effetti benefici, i secondi fibre che nutrono i batteri "buoni", e i terzi sostanze derivate da microrganismi non vitali con azione antinfiammatoria e antiossidante. Negli ultimi anni, queste sostanze hanno assunto crescente importanza clinica come supporto alle terapie tradizionali.

”



favoriscono i processi digestivi.

La definizione ufficiale di prebiotici è stata coniata definitivamente nel 2017 dall'International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics. I prebiotici sono fibre alimentari, tipicamente carboidrati, che non possono essere degradate dagli enzimi umani ma che promuovono la crescita e l'attività di microrganismi benefici del microbiota intestinale costituendo delle vere e proprie fonti nutritive per questi microbi. Alcuni esempi di prebiotici sono i frutto-oligosaccaridi, i galatto-oligosaccaridi, il lattulosio e l'inulina, e molti di essi sono naturalmente contenuti all'interno di alimenti, quali i cereali, il cioccolato, l'aglio, le cipolle ed i prodotti lattiero caseari.

I postbiotici hanno fatto la loro comparsa nel panorama scientifico più tardivamente rispetto ai probiotici ed ai prebiotici, tanto che la prima definizione ufficiale di postbiotico risale al 2021. I postbiotici sono preparazioni costituite da microrganismi non vitali, tipicamente probiotici inanimati, e/o da sostanze benefiche prodotte da essi, come le vitamine, gli acidi grassi a catena corta e le molecole ad attività antimicrobica. A differenza dei probiotici e dei prebiotici, i postbiotici non modulano attivamente la composizione del microbiota intestinale, ma possono promuovere la crescita di microrganismi benefici ed inibire quella dei patogeni. Inoltre, essi possono migliorare la funzionalità intestinale, stimolare il sistema immunitario umano ed esercitare un'attività anti-infiammatoria ed antiossidante.

In conclusione, nell'ultimo ventennio i probiotici, prebiotici ed i postbiotici hanno assunto una grande rilevanza clinica e sono diventati il focus di studio da parte di numerose discipline, con l'intento di svilupparne le potenzialità applicative. Considerato, infatti, il loro impatto sul microbiota umano, sul benessere intestinale e, più in generale, sulla salute umana, queste preparazioni rappresentano approcci di nuova generazione per il trattamento delle malattie umane, in combinazione alle classiche terapie farmacologiche.

Tiziana Persico



Biologa Nutrizionista

Quando si parla di alimentazione e salute, soprattutto in Italia, il vino e la tavola fanno parte di un patrimonio culturale profondo. Spesso però questo patrimonio si intreccia con credenze e luoghi comuni che rischiano di condizionare le scelte quotidiane, anche in ambiti delicati come la salute riproduttiva e sessuale maschile.

Sfatiemo insieme dieci dei miti più diffusi, alla luce delle conoscenze scientifiche attuali

1. "Il vino rosso fa sempre bene al cuore"

Il vino rosso contiene polifenoli come il resveratolo, che ha proprietà antiossidanti e cardioprotettive. Tuttavia, i benefici si osservano solo con consumi molto moderati, la quantità e la derivazione, fanno la differenza: oltre 1 bicchiere al giorno nell'uomo aumenta il rischio di ipertensione, sindrome metabolica e danno epatico e riduzione della qualità spermatica.

L'alcol, inoltre, riduce la produzione di testosterone e compromette la motilità degli spermatozoi, con un impatto diretto sulla fertilità maschile.

2. "Una dieta senza carboidrati fa dimagrire velocemente"

Eliminare pane e pasta non è la soluzione: i carboidrati complessi sono la principale fonte di energia del nostro corpo. Tagliare drasticamente pane, pasta e cereali porta a una rapida perdita di peso iniziale, dovuta alla deplezione di glicogeno e acqua. Una dieta troppo povera di carboidrati aumenta i livelli di cortisolo (ormone dello stress), peggiorando libido e fertilità. La vera differenza la fa la qualità: cereali integrali e legumi, non farine raffinate.

3. "Le proteine animali sono indispensabili"

È vero che le proteine animali hanno un profilo aminoacidico completo. Una dieta troppo ricca di carne rossa e insaccati aumenta lo stress ossidativo e l'infiammazione. Legumi, cereali integrali e frutta secca garantiscono oltre a garantire aminoacidi essenziali e aiutano a ridurre l'infiammazione, con vantaggi per la salute sessuale.

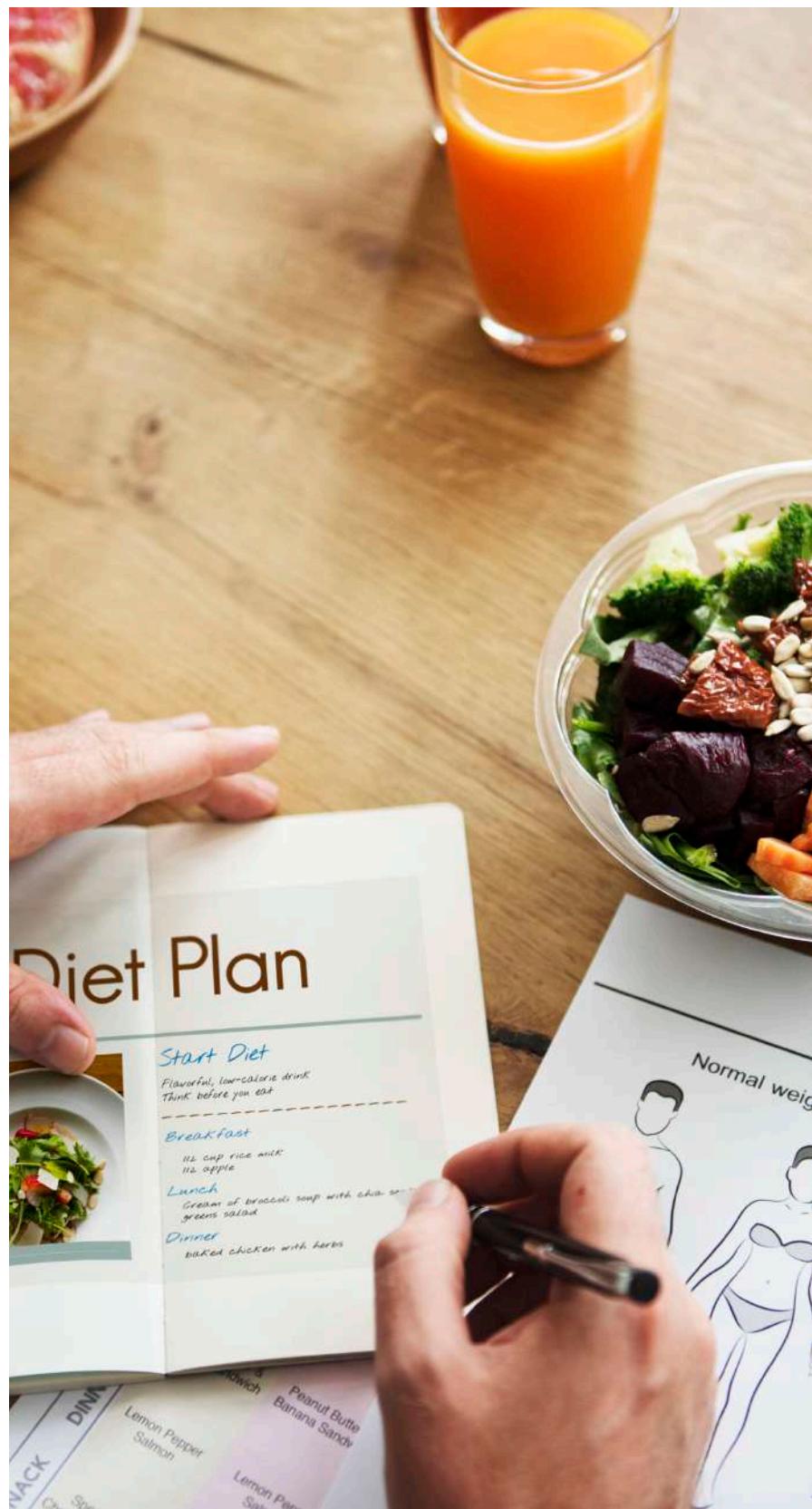
4. "Gli integratori possono sostituire il cibo"

Nessuna pillola o polvere può rimpiazzare la varietà della dieta. Antiossidanti e vitamine hanno senso solo se inseriti in uno stile di vita equilibrato. L'abuso può persino risultare dannoso per la fertilità.

5. "Bere tanta birra aumenta la virilità"

Falso: l'alcol in eccesso riduce i livelli di testosterone, favorisce disfunzioni erettili e problemi di spermatogenesi. L'immagine dell'uomo "più forte" con il boccale in mano è solo un cliché pubblicitario.

I 10 MITI DA SFATARE SULLE DIETE ALIMENTARI





INQUADRA IL CODICE QR
PER VEDERE IL
VIDEO APPROFONDIMENTO

“

Molti miti sull'alimentazione e il vino non trovano conferma scientifica: il vino rosso fa bene solo se consumato moderatamente, l'alcol in eccesso riduce testosterone e fertilità, e diete drastiche o privative non portano benefici duraturi. Proteine vegetali, cereali integrali, frutta e verdura supportano salute sessuale e cardiaca, mentre integratori e cibi "miracolosi" non sostituiscono una dieta equilibrata. Moderazione, varietà e uno stile di vita sano sono fondamentali.

”



6. “Il digiuno intermittente è la cura a tutti i mali”

Per alcuni può essere utile, ma non è adatto a tutti. Nei soggetti con stress lavorativo o problemi metabolici può peggiorare la performance sessuale e aumentare la fatica. La personalizzazione è fondamentale.

7. “Gli alimenti afrodisiaci hanno effetti miracolosi”

Ostriche, cioccolato o peperoncino possono stimolare i sensi, ma non esistono cibi “magici”. La vera chiave è una dieta ricca di frutta, verdura, fibre e grassi buoni, che mantiene i vasi sanguigni in salute.

8. “Saltare la cena fa dimagrire”

Saltare pasti porta spesso a mangiare troppo dopo, creando squilibri glicemici che riducono energia e desiderio sessuale. La regolarità dei pasti è più efficace del taglio drastico.

9. “Il vino è sempre afrodisiaco”

Un bicchiere può sciogliere la tensione, ma l'alcol in eccesso deprime il sistema nervoso centrale e peggiora la risposta erettile. L'associazione “vino e passione” funziona solo se il consumo è moderato.

10. “Le diete drastiche fanno bene”

Perdere molti chili in poco tempo stressa l'organismo, riduce massa muscolare e rallenta il metabolismo. Inoltre, può alterare la produzione ormonale, con conseguenze negative sulla fertilità maschile. Un calo troppo rapido di peso è spesso seguito da un recupero altrettanto veloce, con ulteriore stress per l'organismo.

In sintesi

Alimentazione e vino fanno parte della nostra cultura, ma è fondamentale distinguere i benefici reali dalle false credenze. Moderazione, equilibrio e varietà restano i cardini di una dieta che protegge cuore, fertilità e benessere sessuale. Non servono scorciatoie né diete miracolose: l'uomo in salute si costruisce giorno dopo giorno, a tavola e nello stile di vita.

Una dieta equilibrata, ricca di vegetali, cereali integrali, proteine varie e grassi insaturi, associata a un consumo moderato di vino e al rispetto del proprio corpo, è l'alleato più prezioso per la salute generale, riproduttiva e sessuale dell'uomo.



IL VIGNETO COME METAFORA DELL'UOMO

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VITIGNI DELLA VALPOLICELLA: RONDINELLA

L'uomo, come il vigneto, è frutto di radici, relazioni e crescita. Nessun vitigno incarna meglio questa metafora della Rondinella, compagnia silenziosa ma indispensabile della Valpolicella. Non è protagonista come la Corvina, né vigorosa come il Corvinone, ma la sua presenza è ciò che rende i vini armoniosi e completi. Una storia di discrezione, resilienza e cooperazione che si specchia nella vita maschile.

La Rondinella: discrezione e sostanza
La Rondinella è un vitigno autoctono veronese, storicamente diffuso nelle colline della Valpolicella e nei territori limitrofi. È un'uva di straordinaria resistenza: si adatta a diversi terreni, sopporta le avversità e garantisce quasi sempre una buona resa. Non brilla per concentrazione zuccherina o per complessità aromatiche, ma apporta equilibrio, colore e un ventaglio fruttato che completa i vini della denominazione.

Caratteristiche principali:

- Colore:** dona tonalità vivaci e intense ai vini.
- Aromi:** fruttati e freschi, con note di piccoli frutti rossi e a volte un accenno erbaceo.
- Ruolo nei vini:** stabilizzatore, arricchisce e bilancia senza mai prevalere.

L'uomo e il vigneto

Così come la Rondinella vive di complementarietà, anche l'uomo trova la sua realizzazione nel rapporto con gli altri. Nessuna vite cresce isolata: il vigneto è comunità, intreccio di radici, scambio silenzioso di sostanze e di energie. Ogni tralcio ha bisogno del sostegno del filare, della potatura, della cura quotidiana.

Allo stesso modo, l'uomo cresce quando si inserisce in relazioni sane,

quando impara a fiorire insieme agli altri, quando scopre che la forza individuale si amplifica solo dentro un progetto condiviso.

La Rondinella ci ricorda che non serve essere la "prima donna" per avere un ruolo fondamentale: la discrezione può diventare virtù, la costanza può costruire equilibrio.

I vini della Rondinella

Nei vini della Valpolicella, la Rondinella è sempre presente accanto a Corvina, Corvinone e Molinara. Insieme creano un mosaico che rappresenta il territorio:

- Valpolicella Classico:** qui la Rondinella dona freschezza e colore, rendendo il vino piacevole e immediato.
- Ripasso:** contribuisce a dare frutto e vivacità a un vino che unisce forza e morbidezza.
- Amarone:** la Rondinella partecipa al processo di appassimento mantenendo l'equilibrio e aiutando a sviluppare aromi speziati e fruttati.

La sua presenza non è mai dominante, ma senza di lei i grandi vini della Valpolicella perderebbero armonia e struttura.

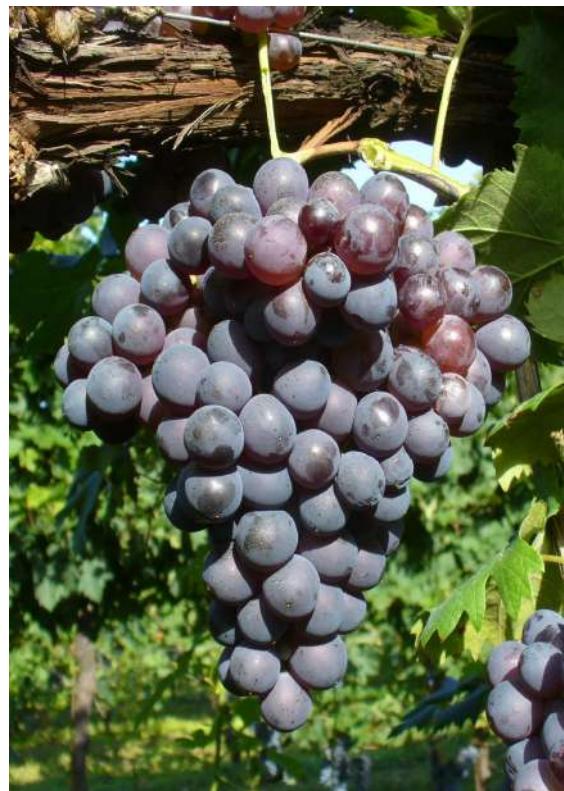
La metafora della vita

Il vigneto è un organismo collettivo, un intreccio di vite che convivono e cooperano. La Rondinella ci insegna che la forza dell'uomo non si misura solo nei momenti in cui spicca, ma anche in quelli in cui sa stare al fianco degli altri, dando equilibrio senza cercare la ribalta.

Come un vigneto, l'uomo ha bisogno di cura, di tagli che eliminano il superfluo, di sostegni che lo aiutino a crescere dritto. Le difficoltà, come le grandinate o le malattie della vite, possono piegarlo, ma la resilienza e la capacità di rigenerarsi fanno la differenza.

Conclusioni

La Rondinella è la voce del coraggio silenzioso: non cerca applausi, ma sa che il suo contributo è insostituibile. Così l'uomo, se vuole davvero fiorire, deve imparare a vivere come un vigneto: radicato nella terra ma aperto al cielo, capace di crescere accanto agli altri e di trovare nella comunità la sua forza più autentica.



Adele Fabrizi



Psicologa, psicoterapeuta, didatta e supervisore dell'Istituto di Sessuologia Clinica, Roma, European Certified Psycho-Sexologist

Chiara Raimondi



Psicologa in formazione

IL RUOLO DEL VINO NELLA SEDUZIONE E NELLA COMPLICITA DI COPPIA

Il vino ha da sempre un legame profondo con la sensualità e la seduzione, fin dall'antichità con Dionisio e Bacco, simboli di libertà dei sensi. Oggi sappiamo che un consumo eccessivo può compromettere la funzione sessuale, mentre un consumo moderato, soprattutto di vino rosso, favorisce la circolazione, aumenta la libido e migliora il desiderio. Oltre agli effetti fisiologici, il vino agisce anche sul piano emotivo: condividere un calice crea intimità, complicità e lentezza, trasformandosi in un rituale di connessione e attenzione reciproca. Il vino, dunque, non genera la seduzione, ma la accompagna e la esalta.

Il vino e la sessualità hanno un legame profondo e antico, con radici nella mitologia greca e ramificazioni nel tempo fino ai giorni nostri.

Gli antichi greci veneravano Dionisio, dio dell'estasi, del vino e della liberazione dei sensi. I romani poi ripresero il mito, venerando il dio Bacco che veniva celebrato nelle Baccanali, festività religiose in cui il vino scorreva abbondantemente e i partecipanti si lasciavano alle spalle le convenzioni sociali del tempo per concedere spazio, tra le altre cose, alla libertà sessuale più completa.

Per Ovidio il vino "dispone l'uomo all'amore e lo rende pronto alla passione". Nell'immaginario comune il vino è stato da sempre associato alla sensualità e alla seduzione, ma è davvero così?

Ad oggi sappiamo che il vino, ma anche l'alcol in generale, se assunti giornalmente in quantità elevate possono causare diverse complicazioni, alcune delle quali nella sfera della sessualità.

Infatti se consumato costantemente in quantità elevate, può causare difficoltà di erezione negli uomini e può diminuire la lubrificazione vaginale nelle donne e può rendere più difficile raggiungere l'orgasmo in entrambi i generi.

Nonostante questi aspetti negativi, quando il vino (e l'alcol in generale) viene consumato con moderazione si possono verificare diversi effetti positivi.

Un gruppo di ricercatori italiani ha condotto uno studio su un campione di donne nell'area del Chianti. Le donne sono state divise in tre gruppi a seconda

del consumo giornaliero di vino: il primo gruppo comprendeva donne con un consumo di uno o due bicchieri di vino al giorno, il secondo gruppo comprendeva donne astemiche, e il terzo donne con un consumo giornaliero di due o più bicchieri.

Gli autori hanno riscontrato, somministrando ai tre gruppi il Female Sexual Functioning Index (FSFI), che le donne con un consumo moderato di uno o due bicchieri di vino rosso al giorno riportavano punteggi di desiderio e lubrificazione più alti rispetto alle partecipanti astemiche o con un consumo giornaliero più elevato.

I risultati dimostrano quindi che il funzionamento sessuale delle donne che riportano un consumo moderato di vino, risulta migliore di quello di donne che non ne fanno uso. Questo effetto positivo del vino (specialmente rosso) sulla sessualità sembra essere dovuto all'effetto che ha sul testosterone. Da alcuni studi risulta infatti che l'assunzione moderata di vino rosso permetta al testosterone di rimanere e circolare nel corpo per più tempo, aumentando così l'umore e l'energia, la produzione di spermatozoi, e aumentando la libido e il desiderio sessuale in entrambi i sessi. Sebbene abbiano visto come il consumo eccessivo di vino possa causare problemi di disfunzione erettile, è anche importante sottolineare come la presenza di polifenoli nel vino abbia effetti positivi sulla funzione erettile. Uno studio ha riportato una diminuzione nella disfunzione erettile del 14% a seguito di un consumo moderato di vino rosso, dovuto al ruolo fondamentale che hanno i polifenoli nella buona circolazione del sangue e nel mantenere in salute i vasi sanguigni. Può, quindi, il vino avere effetti anche sulla seduzione e sulla complicità della coppia?

Dal punto di vista strettamente fisiologico, il consumo moderato di vino, uno o due bicchieri al giorno come consigliato nella dieta mediterranea, aumenta il flusso sanguigno e di conseguenza può migliorare l'arousal e il funzionamento sessuale. Anche a livello psicologico e relazionale registriamo interessanti benefici nel momento di un nuovo incontro, nel gioco della seduzione: il solo semplice atto di condividere un calice di vino a cena può aumentare l'intimità e creare un clima di complicità e unione. Un calice condiviso diventa quindi un rito, gli sguardi che si incrociano, le mani che si sfiorano nel brindisi, il rosso intenso che riflette la luce soffusa.

Il vino stimola i sensi, il gusto, l'olfatto, la vista, e invita ad abbandonarsi al momento presente. In questo senso, è più di una semplice bevanda, è un linguaggio non verbale, un invito alla scoperta reciproca.

Inoltre, è ben noto che l'effetto dell'alcol diminuisce le inibizioni e aumenta la socializzazione, creando un effetto positivo sull'umore e aumentando i sentimenti romantici e l'interesse sessuale.

Ma il vino non è solo atmosfera: è anche cultura, attenzione, cura del dettaglio. Seduce perché racconta una storia, proprio come fa chi lo versa nel bicchiere. In un'epoca frenetica, condividere una bottiglia è un atto di lentezza e presenza, un invito a lasciarsi andare.

Inoltre il vino, più di ogni altra bevanda, è simbolo di condivisione. Nella vita di coppia, può diventare un rituale semplice ma potente, capace di creare momenti di intimità autentica. Un calice condiviso a fine giornata, una bottiglia stappata durante una cena improvvisata, una degustazione fatta insieme: piccoli gesti che alimentano la complicità.

Il vino invita al dialogo lento, alla pausa. In un mondo frenetico offre alla coppia l'occasione di fermarsi, guardarsi negli occhi e ritrovare uno spazio proprio. Bere insieme non è solo un atto conviviale, ma una forma di attenzione reciproca: scegliere il vino, versarlo, assaporarlo, significa anche ascoltarsi e riconoscersi.

I diversi aromi dei diversi tipi di vino possono influire sull'arousal. Alcuni report hanno riscontrato che le donne preferiscono aromi e profumi più muschiate o terrosi, tipici del Pinot Noir o del Nebbiolo, mentre gli uomini sono più propensi a preferire aromi come la vaniglia, il caramello e le spezie, tipicamente trovati nel Moscato o nel Porto.

Il vino ha anche un forte significato simbolico: è molto comune, ad esempio, usare le bottiglie di vino come souvenir o simbolo per ricordare una data importante. Matrimoni, anniversari, o eventi significativi come comprare la prima casa o iniziare un nuovo lavoro, vengono spesso festeggiati o immortalati con l'apertura di nuova bottiglia. La personalizzazione di nuove bottiglie viene anche usata per annunciare eventi festosi e importanti.

In definitiva, possiamo affermare che il vino non crea la seduzione, ma la accompagna, la sublima; è il complice ideale di chi sa che, per conquistare, serve prima di tutto saper ascoltare, osservare e assaporare.

Leonardo Tizi



*Psicologo
Psicoterapeuta
Sessuologo Clinico*

Nel panorama digitale e sociale contemporaneo, il termine incel (contrazione di involuntary celibate) è diventato simbolo di una subcultura online che esprime un profondo, e spesso pericoloso, risentimento verso le donne e la società in generale, manifestandosi in una virulenta misoginia. Questa ideologia non è solo l'espressione di una frustrazione individuale, ma un fenomeno sociale complesso che impatta significativamente sulla salute sessuale e mentale maschile. Le sue origini risalgono agli anni Novanta, quando una studentessa canadese, nota sul web con il nome di Alana, creò un sito per persone che avevano difficoltà a stabilire relazioni intime e sessuali non per loro scelta. Tuttavia, il concetto fu rapidamente riappropriato e trasformato da comunità prevalentemente maschili, evolvendo in un dibattito marcatamente ostile, vittimista e misogino.

Il substrato ideologico incel si fonda su specifiche teorie che forniscono una giustificazione auto-assolutoria alla condizione di celibato involontario, spesso deviando la responsabilità individuale su fattori esterni. La prima è la teoria LMS (Look, Money, Status), secondo la quale l'attrazione romantica e sessuale femminile dipenderebbe quasi esclusivamente da bellezza fisica, disponibilità economica e status sociale dell'uomo. All'interno della manosphere (un aggregato di comunità misogene che include gli incel), il concetto di Lower Male Status è utilizzato per etichettare come "perdenti" gli uomini con bassi punteggi in questi domini, vale a dire predestinati all'emarginazione sessuale. La seconda teoria è quella della "Red Pill", mutuata dal film Matrix, che implica il "risveglio" alla presunta verità sulle dinamiche relazionali. I suoi sostenitori inquadrano la sessualità non solo come un desiderio, ma come un bisogno fisiologico fondamentale per il benessere psicofisico. Su questa base, gli incel, percependo di essere privati di tale diritto a causa del loro basso valore fisico e sociale, si auto-rappresentano come un gruppo sociale oppresso, sistematicamente emarginato, ignorato e vessato dalla società e, in primis, dalle donne, percepite come gatekeeper di un bene essenziale.

Dal 2016 circa, si è registrata una significativa transizione ideologica verso la "Black Pill", che rappresenta il livello più estremo di fatalismo e determinismo nell'ideologia incel, caratterizzata dalla convinzione che l'attrattività fisica sia un attributo geneticamente predeterminato e immutabile, e l'unico criterio utilizzato dalle donne nella selezione dei partner sessuali. Le donne sarebbero intrinsecamente spinte da una natura ipergamica a cercare esclusivamente partner di alto status - i cosiddetti "Chad" - stabilendo in modo inevitabile e irreversibile la condizione di incel per tutti coloro che non soddisfano

MISOGINIA E, SESSUALITÀ MASCHILE: INCEL E IL FENOMENO "MIA MOGLIE"



“

Il termine incel indica una subcultura online maschile caratterizzata da celibato involontario, misoginia e risentimento verso la società. Le ideologie correlate (LMS, Red Pill, Black Pill) giustificano il rifiuto sessuale come determinato da fattori estetici e sociali immutabili, alimentando isolamento e frustrazione. La sessualità maschile in questo contesto si sviluppa in modo distorto, basata su rabbia e senso di ingiustizia, anziché su accettazione di sé e su relazioni empatiche.

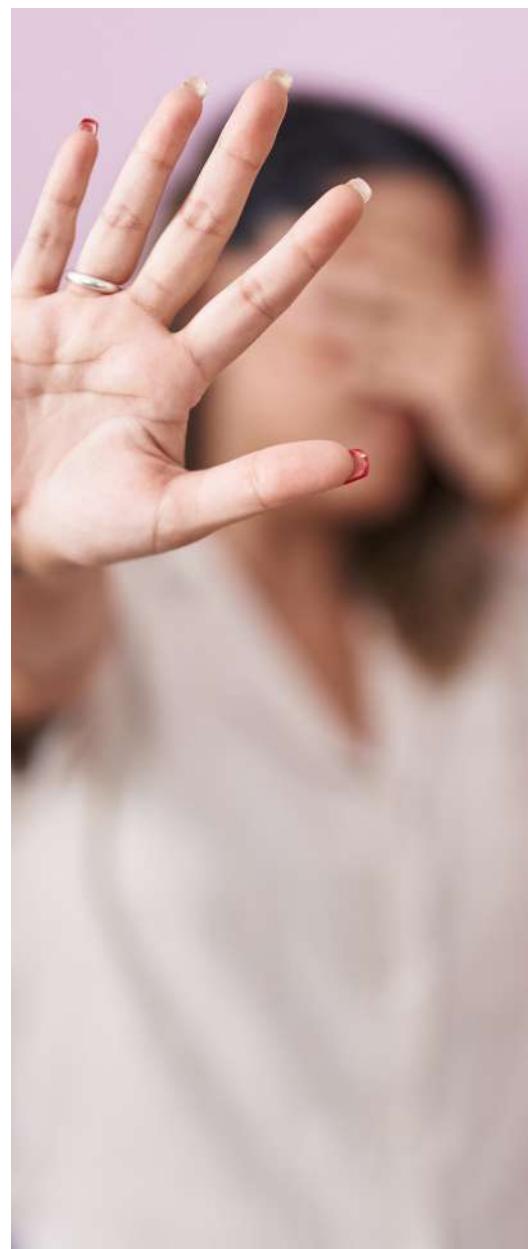
”

tali standard estetici. La profonda frustrazione derivante dal senso di rifiuto alimenta l'isolamento sociale. I forum online, allora, diventano il luogo aggregante di una radicalizzazione che può portare a esiti violenti, come illustrato nella miniserie britannica "Adolescence", in cui il risentimento e la rabbia di un adolescente, esacerbati dall'isolamento, lo portano a essere influenzato dalle ideologie misogine della manosphere fino all'omicidio.

Nel panorama italiano, il caso noto come "Mia moglie" rappresenta un'espressione emblematica di come la sessualità maschile distorta e la misoginia si manifestino e si amplifichino negli spazi digitali. Sorto inizialmente come un vasto gruppo su Facebook, con decine di migliaia di iscritti, il fenomeno si è caratterizzato per la condivisione non consensuale di immagini e video intimi, spesso sessualmente esplicativi, ritraenti donne ignare e non consenzienti, frequentemente partner o ex-partner degli stessi membri. Questo comportamento trascende la mera violazione della privacy per radicarsi in una profonda cultura del possesso e del dominio. Il nome stesso del gruppo, "Mia moglie," suggerisce una dichiarazione di proprietà sul corpo e sulla vita privata della donna, veicolando una forma di narcisismo sessuale in cui la soddisfazione personale prevale sull'integrità e il consenso del partner. La dinamica di diffusione di questo materiale si configura come un atto di violenza di genere digitale, assimilabile al "revenge porn" (Art. 612-ter C.P.), che sfrutta l'anonimato e la rapidità della rete per infliggere un trauma irreversibile. La persistenza del fenomeno su piattaforme diverse, anche dopo la rimozione del gruppo originario, sottolinea l'urgenza di comprendere a fondo queste dinamiche e il ruolo dell'ambiente digitale che agisce da cassa di risonanza per l'oggettivazione sessuale e il disprezzo per l'autonomia femminile.

Il fenomeno "Mia Moglie" si sovrappone alla mentalità incel quando veicola il concetto di donna

che blocca la realizzazione maschile, che "castra" l'uomo nella sua libertà. In questo contesto, la sessualità maschile non si sviluppa in modo sano, basato sull'accettazione di sé e sull'empatia, ma si nutre di risentimento. Il rifiuto, reale o percepito, non viene elaborato come parte della complessità delle relazioni, ma come la prova definitiva di un complotto misogino.



Michele Rizzo



Clinica Urologica;
Ospedale di Cattinara,
Trieste. Università degli
Studi di Trieste

La parola greca δίαιτα (díaita) non indicava semplicemente un regime alimentare, ma un vero e proprio stile di vita, un equilibrio dinamico tra ciò che si mangia, l'attività fisica, il riposo del corpo e la serenità della mente. Una visione sorprendentemente moderna, che oggi la medicina riconosce come fondamento della prevenzione attiva.

Viviamo in un'epoca in cui la salute viene spesso cercata in soluzioni rapide, in integratori o in trattamenti "miracolosi". Eppure, la scienza continua a confermarci che la chiave sta in abitudini semplici e costanti, capaci di influenzare non solo la nostra longevità, ma anche la qualità della vita sessuale e riproduttiva.

Alimentazione consapevole

Il cibo è il primo tassello della prevenzione. Una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, pesce e povera di zuccheri e grassi saturi, protegge cuore, vasi sanguigni e metabolismo.

Questi stessi elementi sono alla base di una buona funzione sessuale: la circolazione arteriosa, che nutre cervello e cuore, è la stessa che sostiene l'erezione e il benessere degli organi riproduttivi.

Il vino, protagonista di questo numero della rivista, merita un discorso particolare. Numerosi studi dimostrano che un consumo moderato – un bicchiere al giorno, preferibilmente di vino rosso e durante i pasti – può avere effetti positivi sul sistema cardiovascolare, grazie ai polifenoli e al resveratolo. Ma è altrettanto chiaro che l'eccesso di alcol danneggia fegato, apparato digerente, sistema nervoso, fertilità e vita sessuale. La regola, dunque, non è la rinuncia, ma la misura.

Attività fisica

Il corpo è fatto per muoversi. L'attività fisica regolare riduce il rischio di diabete, ipertensione, obesità e depressione, tutte condizioni che compromettono anche la salute sessuale e riproduttiva.

Non serve diventare atleti: camminare a passo sostenuto, fare le scale, andare in bicicletta, nuotare o ballare sono gesti alla portata di tutti. L'importante è la costanza: 30 minuti di movimento al giorno sono già un investimento prezioso per l'equilibrio ormonale e vascolare.

Riposo e sonno

La qualità del sonno è un elemento troppo spesso trascurato. Dormire poco o male influisce sugli ormoni, in particolare sul testosterone, riduce il desiderio sessuale, peggiora l'umore e ostacola la fertilità. Il riposo è parte integrante della "δίαιτα": non una perdita di tempo, ma una condizione necessaria perché il corpo e la mente possano rigenerarsi.

Mente e relazioni

La prevenzione non riguarda solo il corpo. Stress cronico, ansia e solitudine hanno effetti concreti sulla salute fisica e sessuale. Il dialogo con il

PREVENZIONE ATTIVA: δίαιτa TRA ATTIVITA, RIPOSO E MENTE



“

La parola greca “δίαιτα” indicava uno stile di vita equilibrato tra alimentazione, attività fisica, riposo e benessere mentale, principio ancora valido oggi per la prevenzione attiva. Una dieta sana, movimento regolare, sonno di qualità e relazioni positive sostengono salute cardiovascolare, sessuale e riproduttiva. Il vino, consumato moderatamente, può apportare benefici cardiovascolari, mentre l'eccesso danneggia salute e fertilità. La prevenzione nasce da scelte quotidiane consapevoli. La vera salute si costruisce nell'armonia tra corpo, mente e relazioni.

”



partner, il sostegno delle amicizie, la capacità di dedicarsi ad attività che danno gioia e significato sono medicine potenti, spesso più efficaci di qualunque farmaco.

Curare la mente significa anche imparare a rallentare, ritagliarsi spazi per la lettura, l'arte, la musica, la natura. È un invito a coltivare armonia interiore, perché la salute non è assenza di malattia, ma benessere globale.

Una prevenzione che nasce dalle scelte quotidiane

La “δίαιτα” degli antichi ci ricorda che non esiste una ricetta unica per tutti. Ognuno deve trovare il proprio equilibrio, scegliendo con consapevolezza cosa mangiare, quanto muoversi, come riposare e a cosa dedicare energia mentale.

Non serve la perfezione: servono piccoli gesti ripetuti ogni giorno. Un bicchiere di vino gustato con moderazione, una passeggiata al posto dell'ascensore, andare a dormire a un'ora regolare, ridere con gli amici: sono azioni semplici, ma capaci di allungare la vita e migliorarne la qualità.

Conclusione

La vera prevenzione attiva non è un sacrificio, ma un atto di libertà e di responsabilità verso se stessi. Significa prendersi cura della propria salute come di un bene prezioso, che riguarda non solo la sopravvivenza, ma anche la capacità di vivere con energia, desiderio e pienezza le relazioni affettive e sessuali.

La lezione degli antichi greci resta attuale: la salute non si conquista con un gesto isolato, ma si costruisce ogni giorno, nell'armonia tra attività, riposo e mente.



FERTILITÀ E VINO: IL GIUSTO EQUILIBRIO

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VITIGNI DELLA VALPOLICELLA: MOLINARA

La fertilità maschile è un tema delicato, che spesso si intreccia con lo stile di vita, l'alimentazione, le abitudini quotidiane. Anche il vino, se bevuto con misura, può entrare in questa conversazione, non come ostacolo ma come parte di un equilibrio sano. A incarnare questa immagine è la Molinara, vitigno storico della Valpolicella, fragile ma vitale, la cui leggerezza diventa metafora della fertilità e della necessità di mantenere un giusto bilanciamento.

La Molinara: un'anima leggera e brillante

La Molinara è un'uva che per secoli ha fatto parte dei blend classici della Valpolicella, accanto a Corvina e Rondinella. In passato era coltivata con ampia diffusione, oggi è meno presente, ma il suo contributo resta prezioso.

Le sue caratteristiche principali:

- **Colore:** tendenzialmente chiaro, a volte trasparente, che regala ai vini tonalità più leggere.
- **Acidità:** spiccatamente acida, conferisce freschezza e longevità.
- **Sapidità:** componente minerale che vivifica il gusto.
- **Aromi:** delicati, di fiori e piccoli frutti, mai invadenti.

La Molinara è così chiamata perché la pruina che ricopre gli acini ricorda la farina dei mulini: un velo sottile che protegge e impreziosisce.

Fertilità e misura

Parlando di fertilità maschile, spesso si sottolinea l'importanza di uno stile di vita equilibrato: alimentazione ricca di frutta e verdura, attività fisica regolare, gestione dello stress. Il vino, se consumato con attenzione, può inserirsi in questo quadro: i suoi polifenoli, presenti anche nella Molinara, svolgono un'azione

antiossidante che può contribuire a ridurre lo stress ossidativo, uno dei fattori che influenzano negativamente la fertilità.

Ma, come per la Molinara, tutto si gioca sulla misura: troppa acidità renderebbe il vino sgraziato, così come l'eccesso di alcol compromette la salute riproduttiva. L'uomo, come il vigneto, deve trovare il giusto equilibrio tra energia vitale e cura dei propri limiti.

I vini della Molinara

Anche se oggi è spesso relegata a un ruolo minore, la Molinara ha ancora molto da dire. Nei vini della Valpolicella apporta freschezza e un tocco inconfondibile:

- **Valpolicella Classico:** alleggerisce la struttura, donando bevibilità e fragranza.
- **Ripasso:** partecipa con discrezione, regalando vivacità al sorso.
- **Amarone:** in passato contribuiva a rendere più equilibrata la potenza del vino, con la sua acidità sottile.

Oggi alcuni vignaioli stanno riscoprendo la Molinara in vinificazione in purezza, ottenendo vini rosati e rossi chiari dal carattere moderno: fragranti, freschi, capaci di raccontare un volto diverso della Valpolicella.

La lezione della Molinara

La Molinara ci insegna che non sempre serve la potenza per essere importanti. A volte la forza sta nella leggerezza, nella freschezza, nella capacità di dare vitalità senza appesantire. Un po' come nella fertilità maschile: ciò che conta non è l'eccesso, ma l'equilibrio tra energia, salute e cura di sé.

Come la Molinara sa vivificare i grandi vini, così l'uomo deve imparare a vivificare la propria vita con scelte consapevoli: bere bene, vivere sano,

coltivare la propria vitalità senza sprecarla.

Conclusione

Il filo rosso che unisce fertilità e vino è la ricerca di un equilibrio sottile. La Molinara, con la sua leggerezza, diventa simbolo di una forza discreta ma essenziale: quella che non sovrasta, ma che sostiene. Un invito a pensare alla propria salute riproduttiva non come a un tabù, ma come a un vigneto che va curato giorno per giorno, con attenzione, rispetto e la giusta dose di leggerezza.



Manuela Andreozzi

Gianturco Diagnosis
Roma

ALCOL E FERTILITÀ MASCHILE

QUAL È L'IMPATTO SUL LIQUIDO SEMINALE

INQUADRA IL CODICE QR
PER VEDERE IL
VIDEO APPROFONDIMENTO

L'infertilità maschile è responsabile di circa il 30-40% dei casi di difficoltà riproduttive di coppia. Il consumo eccessivo di alcool compromette la qualità del liquido seminale, riducendo concentrazione, motilità e morfologia degli spermatozoi e alterando l'equilibrio ormonale. Gli effetti negativi dipendono dalla quantità e dalla durata dell'assunzione. La sospensione o la riduzione del consumo può portare a un recupero della funzione testicolare. Limitare il consumo di bevande alcoliche è quindi fondamentale per preservare la fertilità maschile.

L'infertilità maschile è una componente rilevante delle problematiche riproduttive di coppia; si stima che circa il 15-20% delle coppie in età fertile affronti difficoltà nel concepimento, e in una percentuale significativa dei casi (30-40%) il fattore maschile risulta direttamente o parzialmente responsabile. Le cause dell'infertilità maschile sono complesse e multifattoriali; tuttavia, assumono crescente importanza anche i fattori ambientali e comportamentali come fumo, dieta squilibrata, sedentarietà, obesità e, in particolare, il consumo di alcool. In questo articolo approfondiremo l'impatto che il consumo di alcolici ha sulla fertilità maschile.

Numerosi studi scientifici hanno evidenziato una correlazione negativa tra l'abuso di alcool e la qualità del liquido seminale. In particolare, l'eccessivo consumo di bevande alcoliche può compromettere sia i parametri macroscopici (volume dell'eiaculato), sia i parametri microscopici (concentrazione, motilità, morfologia degli spermatozoi e vitalità nemaspermica), ma anche l'integrità del DNA spermatico. Inoltre, è stato osservato che l'alcool promuove la riduzione della libido e può interferire con la risposta sessuale, aggravando ulteriormente le problematiche riproduttive.

L'entità dell'impatto dipende da variabili quali la quantità, la frequenza e la durata del consumo di bevande alcoliche, oltre che dalla presenza di altri fattori di rischio come fumo, stress o malnutrizione. Gli effetti negativi dell'alcool sulla funzione testicolare e sul processo di spermatogenesi sono mediati da una varietà di meccanismi biologici complessi;

possiamo riscontrare una disfunzione dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi: l'alcool inibisce la secrezione dell'ormone di rilascio delle gonadotropine (GnRH), con conseguente alterazione dei livelli di LH e FSH, compromettendo così la produzione di testosterone e la maturazione spermatica.

È possibile inoltre identificare una tossicità diretta attribuibile all'etanolo e ai suoi metaboliti (come l'acetaldeide), i quali producono un effetto citotossico sulle cellule di Sertoli e Leydig, determinando degenerazione tubulare e apoptosi delle cellule germinali.

Anche l'incremento delle specie reattive dell'ossigeno (ROS) promossa dall'etanolo, può determinare danni alla membrana cellulare e al DNA degli spermatozoi, comportando un aumento significativo della frammentazione nemaspermica.

Inoltre, è importante differenziare anche le modalità di consumo delle bevande alcoliche; il consumo moderato (fino a ~5-7 unità alcoliche/settimana) generalmente non provoca alterazioni rilevanti nei parametri seminali; possono verificarsi leggere variazioni nella morfologia nemaspermica e nel volume dell'eiaculato, senza influire in modo significativo sulla concentrazione degli spermatozoi o sui livelli degli ormoni riproduttivi, a meno che non siano presenti ulteriori fattori di rischio.

Invece, il consumo elevato e continuativo (>20-25 unità/settimana o assunzione quotidiana persistente) è correlato ad una significativa riduzione della motilità, della concentrazione e della morfologia degli spermatozoi; inoltre si hanno squilibri ormonali, aumento della frammentazione del DNA nemaspermico e, nei casi più estremi, danno testicolare irreversibile ed arresto della spermatogenesi.

Sulla base delle evidenze attualmente disponibili, emerge chiaramente una correlazione significativa tra il consumo di alcool e la qualità del liquido seminale. Gli effetti dannosi risultano essere dipendenti sia dalla dose che dalla durata dell'esposizione: un consumo più elevato e prolungato è associato a un rischio maggiore di sviluppare alterazioni della fertilità. Pertanto, i pazienti che desiderano intraprendere un percorso di concepimento o che sono in trattamento per infertilità maschile, dovrebbero essere debitamente informati riguardo ai potenziali effetti negativi dell'alcool sulla salute riproduttiva e motivati a ridurne o cessarne del tutto il consumo.

Uno degli aspetti più rilevanti evidenziati

dalla letteratura è la possibilità di recupero dei parametri seminali in seguito a riduzione o sospensione del consumo di alcool. In molti casi, la normalizzazione dei livelli ormonali e la ripresa della spermatogenesi possono avvenire già dopo alcuni mesi di astinenza, a dimostrazione della plasticità del sistema riproduttivo maschile e dell'importanza della prevenzione.

La salute riproduttiva dipende strettamente dallo stile di vita. Ridurre l'assunzione di alcool rappresenta non solo una scelta salutare, ma un investimento concreto e mirato per preservare e migliorare la propria fertilità.



Vincenzo Merenda

Medico del Lavoro



Una questione di salute riproduttiva e sostenibilità ambientale

Negli ultimi anni la ricerca ha evidenziato un legame sempre più solido tra esposizione professionale a pesticidi e riduzione della fertilità maschile. Gli interferenti endocrini (Endocrine Disrupting Chemicals, EDC) sono sostanze in grado di alterare l'equilibrio ormonale e compromettere la spermatogenesi attraverso molteplici meccanismi: interruzione sull'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, stress ossidativo, danno al DNA e modificazioni epigenetiche.

Le meta-analisi più recenti confermano che gli uomini professionalmente esposti a pesticidi presentano una riduzione del 40-60% della concentrazione e motilità spermatica rispetto ai non esposti, insieme ad aumento della frammentazione del DNA e alterazioni ormonali (\downarrow testosterone, \uparrow FSH/LH).

Nel comparto viticolo, la ricerca offre dati diretti. Lo studio PESTEXPO (Bordeaux) e il biomonitoraggio di Harnly et al. (2020) hanno dimostrato che l'imidaclorpid - un neonicotinoide impiegato nella difesa della vite - può essere rilevato in aria personale, campioni cutanei e urine dei lavoratori per diversi giorni dopo l'applicazione. Ciò significa che il rischio non si limita alla fase di irrorazione, ma interessa anche la vendemmia e il rientro nei filari.

Modelli sperimentali hanno mostrato che l'imidaclorpid induce degenerazione dei tubuli seminiferi e riduzione delle cellule di Sertoli e Leydig. Dati più recenti segnalano anche effetti diretti del glifosato sui gameti umani, con aumento dello stress ossidativo e riduzione della motilità spermatica (Environmental Research, 2024).

In viticoltura, le esposizioni sono spesso multichimiche e sinergiche: organofosfati, fungicidi azolici e neonicotinoidi possono sommarsi nel determinare un impatto maggiore della somma dei singoli composti. Per questo il settore vitivinicolo è oggi considerato un "modello sentinella" nella valutazione del rischio riproduttivo maschile.

Il quadro normativo europeo ha riconosciuto ufficialmente la criticità degli EDC:

- Il Regolamento (UE) 2018/605 definisce i criteri scientifici per identificarli;
- Il CLP 2023/707 introduce nuove classi di pericolo ("ED HH" e "ED ENV") in vigore dal 2025;
- Il D.Lgs. 81/2008 impone la valutazione del rischio chimico anche per sostanze con effetti sulla riproduzione.

L'Unione Europea, con la strategia Farm to Fork e il nuovo Piano d'Azione Nazionale (PAN), punta a ridurre del 50% l'uso complessivo di pesticidi entro il 2030.

Parallelamente, la viticoltura italiana ha intrapreso un percorso virtuoso: nel 2023, il 21,3% dei vigneti (127-136 mila ettari) era certificato biologico o

INTERFERENTI ENDOCRINI E FERTILITÀ MASCHILE NEI LAVORATORI DELLA VIGNA



“

L'esposizione professionale a pesticidi, in particolare in viticoltura, è associata a una significativa riduzione della fertilità maschile tramite stress ossidativo, danni al DNA e alterazioni ormonali. Studi mostrano effetti nocivi di neonicotinoidi e glifosato su spermatozoi e testicoli, spesso amplificati da esposizioni multiple. Normative europee e strategie specifiche puntano a ridurre i rischi, mentre la viticoltura italiana adotta pratiche biologiche, integrate e sostenibili. Il biomonitoraggio e la prevenzione diventano strumenti chiave per proteggere salute riproduttiva, sicurezza sul lavoro e ambiente.

”



in conversione, con una crescita del +163% rispetto al 2010. Oltre la metà delle superfici coltivate segue protocolli di produzione integrata (SQNPI), mentre schemi di sostenibilità come Equalitas e VIVA includono requisiti specifici di sicurezza del lavoro e tracciabilità ambientale.

Le buone pratiche di mitigazione comprendono:

- irroratrici a basso volume e ugelli antideriva,
- rispetto dei tempi di rientro (REI),
- formazione all'uso dei DPI,
- gestione controllata delle acque di lavaggio e dei residui,
- programmi di monitoraggio biologico e ambientale.

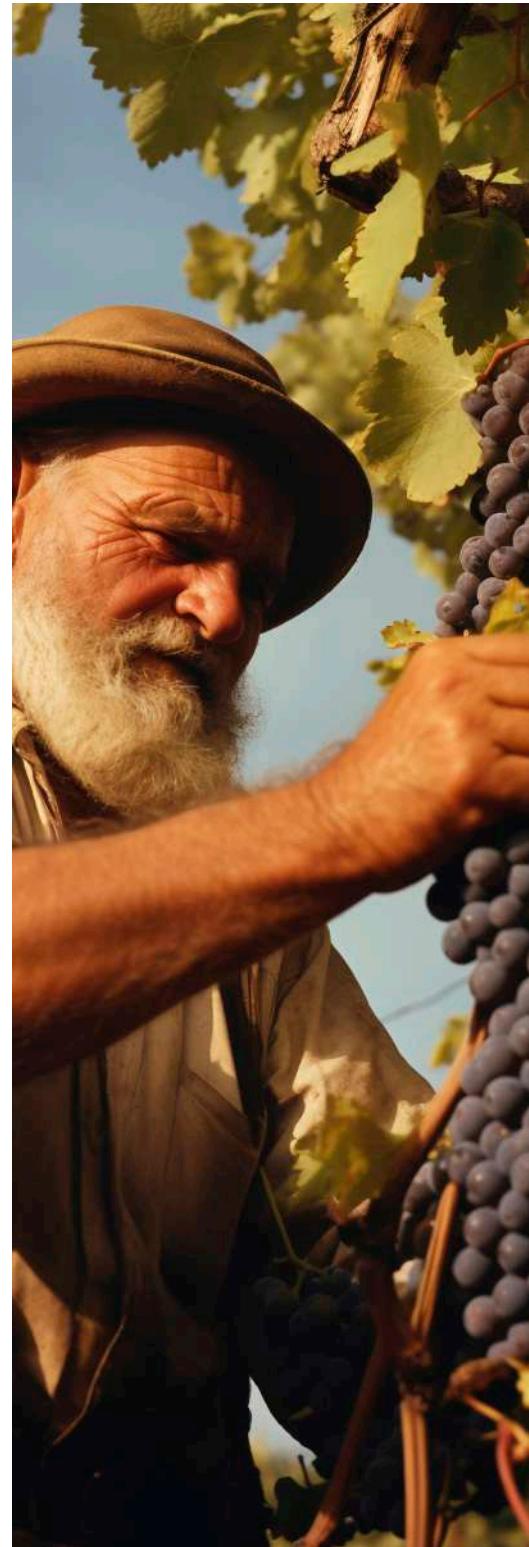
Questi progressi mostrano che prevenzione e produttività non sono incompatibili. La riduzione delle molecole a rischio, la formazione continua e la digitalizzazione dei registri di campo stanno trasformando la sicurezza in un indicatore di qualità e di responsabilità sociale d'impresa.

Per la medicina del lavoro e l'andrologia, ciò implica un cambio di prospettiva: il rischio non è più solo tossicologico, ma riproduttivo. La fertilità maschile diventa un indicatore sentinella della salute globale dell'ambiente di lavoro.

Il medico competente, in collaborazione con l'androgeno, può svolgere un ruolo decisivo: integrare il biomonitoraggio nei protocolli di sorveglianza sanitaria, riconoscere precocemente le alterazioni seminali e orientare strategie di prevenzione personalizzate.

Questo approccio integrato, ispirato al principio One Health, unisce salute umana, tutela ambientale e sostenibilità produttiva.

La viticoltura italiana dimostra che è possibile: trasformare un rischio in un modello, e la sostenibilità in una nuova forma di medicina preventiva.



Carlos Miacola



*Urologia Universitaria I
AOU Bari*

Quando in farmacia si sceglie tra farmaco di marca (brand o originator) e generico, spesso sorgono dubbi:

«Sono davvero uguali?», «Perché uno costa meno?». Per spiegare tutto in parole semplici, può aiutare il paragone con il mondo del vino della Valpolicella: qui grandi etichette convivono con bottiglie più “popolari”, entrambe valide. Un farmaco di marca può essere paragonato a uno storico Amarone prodotto da una cantina blasonata della Valpolicella: dietro quella compressa ci sono anni di studi, brevetti e pubblicità, così come dietro il vino ci sono storia, ricette e reputazione. Finché dura il brevetto (circa 20 anni), solo l'azienda che lo sviluppa può produrlo, spesso a un prezzo elevato. Quando il brevetto scade, altre aziende possono proporre la “stessa ricetta”: è la nascita del farmaco generico. Anche il generico deve rispettare regole precise: deve contenere lo stesso principio attivo, nella stessa quantità e formato, per avere la stessa efficacia. Come per il vino DOC della Valpolicella, il punto di partenza è identico.

La legge richiede che i farmaci generici vengano testati per la bioequivalenza: significa che il generico deve essere assorbito e agire nel corpo alla stessa maniera del farmaco di marca. In pratica, studi su volontari dimostrano che le concentrazioni nel sangue sono sovrapponibili, quindi anche l'effetto è uguale. Questo requisito garantisce che il passaggio dal brand al generico non modifichi l'efficacia del trattamento.

Oltre alla bioequivalenza, una delle differenze più concrete riguarda gli eccipienti, cioè quelle sostanze che non hanno effetto curativo ma servono a dare forma, colore, stabilità o gusto al farmaco. Gli eccipienti possono variare tra un farmaco di marca e il suo generico o tra diversi generici: ogni azienda sceglie la combinazione più funzionale.

Nella maggior parte dei casi questi cambiamenti non influiscono su efficacia e sicurezza, ma per alcune persone con allergie o intolleranze (per esempio intolleranza al lattosio, allergie a coloranti, zuccheri o conservanti) leggere l'elenco degli eccipienti può fare la differenza. Alcuni pazienti con patologie particolari potrebbero dover scegliere con attenzione: il medico o il farmacista possono essere di grande aiuto, segnalando la presenza di eccipienti problematici e suggerendo il prodotto più adatto.

Il paragone regge anche nel bicchiere: pensate a un Amarone di marca e a un buon Valpolicella “classico” di una piccola azienda. Entrambi raccolgono l'essenza del territorio (come i farmaci condividono il principio attivo), ma cambiano le etichette, la reputazione e le “sfumature” date dall'esperienza di cantina, fino al modo in cui la bottiglia viene proposta sugli scaffali. Anche nel vino, insomma, le differenze sono spesso nei

BRAND, GENERICO E... VALPOLICELLA: COME SCEGLIERE IN FARMACIA



“

I farmaci generici contengono lo stesso principio attivo dei brand e devono dimostrare bioequivalenza, garantendo efficacia sovrapponibile. Le differenze riguardano principalmente gli eccipienti, che possono influire solo in caso di allergie o intolleranze. Il paragone con il vino della Valpolicella evidenzia come marca e reputazione siano simili alle etichette e alla storia di una bottiglia, ma il "cuore" del prodotto c'è anche nel vino non blasonato. Nel caso dei farmaci, saranno medico e farmacista a consigliare la formulazione più adatta, basandosi su criteri oggettivi.

”



dettagli – come una diversa botte di rovere, una particolare etichetta o una storia raccontata dal produttore – e non nel cuore del prodotto.

Le autorità regolatorie assicurano che il principio attivo sia lo stesso e che l'efficacia clinica sia sovrapponibile; il medico e il farmacista aiutano a scegliere la formulazione più adatta alle esigenze personali, tenendo conto delle eventuali sensibilità agli eccipienti. La loro competenza e neutralità diventano determinanti per garantire scelte razionali basate su criteri oggettivi piuttosto che su pregiudizi commerciali.

Il parallelismo tra farmaci brand/generico e mondo vinicolo rivela dinamiche che trascendono i settori specifici. La sfida per il medico ed il paziente consiste nello sviluppare competenze critiche; sia che si tratti di scegliere un farmaco per l'erezione o un Valpolicella per la cena, l'approccio dovrebbe privilegiare criteri oggettivi: efficacia terapeutica nel primo caso, caratteristiche organolettiche nel secondo, sempre considerando il rapporto qualità-prezzo. In definitiva, sia che si parli di salute o di piacere, la qualità autentica ha sempre la capacità di emergere, indipendentemente dall'etichetta che la rappresenta.



BENESSERE DI COPPIA E VINO



Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VITIGNI DELLA VALPOLICELLA: CORVINONE

Da sempre il vino è associato al piacere, alla convivialità, all'eros. Non tanto per le sue proprietà "magiche", quanto per la sua capacità di risvegliare i sensi, di scaldare il corpo e di predisporre la mente all'incontro. In questo senso, il vitigno che più rappresenta il vino come afrodisiaco naturale è il Corvinone, vigoroso, passionale e ricco di energia.

Il Corvinone: potenza e passione

Per lungo tempo il Corvinone è stato confuso con la Corvina, ma oggi sappiamo che è un vitigno distinto, con caratteristiche proprie e una personalità marcata.

Ecco i suoi tratti principali:

- **Acino grande e succoso**, che dà origine a vini strutturati.
- **Tannini decisi**, capaci di regalare corpo e spessore.
- **Aromi intensi**, con note di frutta matura, prugna, ciliegia sotto spirito, spezie dolci e a volte cacao.
- **Vocazione all'appassimento**, che lo rende protagonista nell'Amarone.

Se la Corvina è eleganza, il Corvinone è passione: un vitigno che ama l'eccesso sensoriale, che riempie la bocca e scalda l'anima.

Il vino come attivatore dei sensi

L'eros maschile non è fatto solo di fisiologia, ma di percezione, emozioni, stimoli tattili, visivi e gustativi. Il vino entra in gioco proprio qui:

- **Vista**: il rosso intenso del Corvinone richiama immediatamente la vitalità.
- **Olfatto**: i suoi profumi di spezie e frutti rossi maturi stimolano l'immaginazione.
- **Gusto**: la struttura piena e la persistenza lunga invitano a rallentare, a godere con calma.
- **Tattilità**: la morbidezza al palato

crea un senso di calore avvolgente. Come afrodisiaco naturale, il vino non agisce come una medicina, ma come un rituale: abbassa le difese, rilassa, stimola la comunicazione e la complicità.

I vini del Corvinone

Il Corvinone trova la sua massima espressione in alcuni dei vini più iconici della Valpolicella:

- **Valpolicella Superiore**: dove regala corpo e intensità già a un livello più immediato.
- **Ripasso**: esprime rotondità e complessità, perfetto per accompagnare cene intime e ricche di atmosfera.
- **Amarone della Valpolicella**: il vino della passione per eccellenza, potente e sensuale, con profumi di frutta appassita e spezie.

L'Amarone nato da Corvinone è un vino da meditazione e seduzione: ogni sorso è un invito al piacere lento, condiviso, intenso.

La metafora dell'eros

Il Corvinone ci ricorda che la sensualità maschile non è fatta di velocità, ma di profondità. Così come questo vitigno dà il meglio di sé nell'appassimento – processo lento che concentra zuccheri, aromi e sensazioni – anche il desiderio cresce e si rafforza quando viene coltivato con pazienza.

Non serve cercare stimoli artificiali: un calice di vino, condiviso, può già diventare un potente attivatore sensoriale, un afrodisiaco naturale che unisce corpo e spirito.

Conclusioni

Il Corvinone è il simbolo del vino che seduce: forte, caldo, persistente. Non è la quantità a renderlo afrodisiaco, ma la qualità dell'esperienza che offre. In amore, come nel vino, ciò che conta non è correre ma saper rallentare,

ascoltare i sensi e lasciare che la passione maturi. Un invito a vivere l'eros maschile con autenticità, senza forzature, con la stessa intensità che un bicchiere di Amarone sa regalare.



Nicola Faraone



*Urologo e Andrologo,
Humanitas Gradenigo,
Torino, Humanitas San Pio X,
Milano*

RIPASSO DI COPPIA: RITORNO ALLA SPONTANEITÀ

“

Il concetto di affinamento del vino può essere metafora della crescita e maturazione di coppia, che con il tempo affina comunicazione, intimità e spontaneità. Come il "Valpolicella Ripasso" si rinnova grazie alle bucce dell'Amarone, anche una relazione può ritrovare vitalità attraverso momenti di novità e autenticità. L'infertilità può minare la spontaneità sessuale, trasformando l'intimità in un dovere. Il "ripasso" ideale consiste in questo caso nel cercare equilibrio tra desiderio e procreazione, curando aspetti relationali ed organici. Attenzione allo stress da ricerca di gravidanza ed allo stile di vita.

”

Per “affinamento” si intende il periodo di maturazione in cui un vino sviluppa armonia, complessità e stabilità, ammorbidente i tannini, arricchendosi di aromi sia nell’odore sia nel gusto e stabilizzando il colore. È la fase che, inizialmente in contenitori (botti e serbatoi) e successivamente in bottiglia, consente al vino un pieno equilibrio, migliorandone caratteristiche organolettiche e longevità. Può durare da pochi mesi, per vini giovani, a diversi anni per vini strutturati/complessi. In questo processo, il tempo e le tecniche utilizzate, insieme alle condizioni di conservazione (temperatura, umidità, luce), giocano un ruolo fondamentale.

In una relazione si verifica un processo analogo quando la coppia, nel tempo, “affina” la comunicazione e “matura” nell’intesa e nell’intimità attraverso processi di ascolto attivo, dialogo aperto ed empatia. Uno dei migliori vini rossi italiani è il “Valpolicella Ripasso”, caratterizzato da maggiore struttura e longevità rispetto al Valpolicella “base”, e da un più elevato valore in sostanze fenoliche. Queste caratteristiche sono dovute, all’idea di “ripassare”, per l’appunto, il Valpolicella base sulle vinacce dell’Amarone o del Recioto, ottenendo quindi un vino “nuovo”, più vellutato e morbido.

Anche in una relazione, in particolare se stabile nel tempo, è a volte necessario un “ripasso” volto a mantenere “novità di coppia”, cercando innanzitutto di rompere la routine con attività inaspettate, riscoprendo sorpresa e avventura, mantenendo individualità e gli spazi personali. È necessario uscire dalla zona di comfort (“Valpolicella base”) per scoprire aspetti “rinnovati” della relazione (“Valpolicella ripasso”).

C’è senz’altro una virtù, non sempre

semplice da esprimere, che può rinnovare (come le bucce dell’Amarone) una coppia e affinare la comunicazione e si chiama spontaneità. Eppure, spesso, quando interagiamo con gli altri, mettiamo in campo strategie, indossiamo maschere e assumiamo atteggiamenti che possono essere lontani da quello che realmente sentiamo.

«Rinunciare alla spontaneità e all’individualità significa soffocare la vita», scriveva Erich Fromm. E se ciò è vero in ambito relazionale lo è altrettanto nel caso la coppia viva una condizione di infertilità, evento che può essere vissuto come un vero e proprio lutto (della realizzazione del progetto di vita condiviso)

“Spontaneità”, in contesto di concepimento, si riferisce ovviamente innanzitutto ad una gravidanza naturale, ovvero il concepimento che avviene senza l’intervento di tecniche mediche.

Nel caso dell’assenza di concepimenti “spontanei” è però anche un altro tipo di “spontaneità” che finisce per essere assente. In caso di infertilità, infatti, l’ansia da mancato concepimento trasforma comunemente il rapporto sessuale in un dovere medicalizzato: rituale e spontaneità sono termini antitetici. Dopo un anno di rapporti non protetti senza concepimento (il che definisce l’infertilità di coppia) la sessualità può trasformarsi da un atto di piacere e intimità a mezzo per raggiungere l’obiettivo della procreazione, con importanti difficoltà a mantenere un rapporto sessuale spontaneo e naturale a causa della pressione e dello stress legati alla ricerca di una gravidanza. Si determina un circolo vizioso, in cui la mancanza di spontaneità, e la conseguente tensione emotiva e fisica, influisce negativamente sia sulla fertilità stessa sia sul benessere relazionale della coppia. Monitorare il ciclo ovulatorio concentrandosi sul momento “più opportuno” al concepimento, rende il sesso “a comando”, focalizzato su un “risultato”, più che sulla connessione emotiva. Avere rapporti sessuali nel periodo fertile è fondamentale, ma è importante non trasformare il rapporto sessuale in un “compito”, perché il rapporto, anziché piacere e amore, diventa una missione.

Lo stress e le emozioni negative possono influenzare l’equilibrio ormonale e le funzioni sessuali (nel maschio causando anche deficit dell’erezione), creando un circolo vizioso che può perpetuare o peggiorare la situazione di infertilità.

In questo contesto quale può essere il “ripasso” più idoneo per il “ritorno alla

spontaneità”? Quali sono le “bucce” che possono farci passare dal Valpolicella di base (coppia senza spontaneità di concepimento e di rapporti) al Valpolicella Ripasso?

1. Affrontare il problema, in modo sereno.

Cercare un supporto di professionisti in materia (sia di competenza “organica” sia psicosessuologica) che curino la coppia sia sotto il profilo riproduttivo (l’infertilità, se non idiopatica, può derivare da cause che possono essere identificate e rimosse, aumentando le possibilità di concepimento spontaneo), ma anche sotto il profilo benessere della relazione, proteggendo comunicazione e intimità con focus mirati sulla coppia e non solo sul concepimento. L’obiettivo non deve essere solo quello di “avere un bambino”, ma quello di continuare a coltivare la relazione e la gioia del sesso

2. Ricordare sempre che il concepimento richiede tempo, con necessità di non perdere subito le speranze evitando pressioni frettolose dall’interno e dall’esterno.

3. Considerare l’importanza dello stile di vita e dell’alimentazione: una dieta ricca di antiossidanti, di fibre e ridotta in grassi trans (frutta, verdura, frutta secca, olio d’oliva e pesce azzurro) possono migliorare la salute riproduttiva.

4. Effettuare attività fisica e tecniche di gestione dello stress: un’attività fisica moderata e tecniche di rilassamento possono contribuire a migliorare la fertilità. Fondamentale mantenere un peso adeguato: sia l’eccessiva magrezza che l’obesità possono ridurre le possibilità di concepimento.

5. Utilizzare prodotti di integrazione: l’assunzione di acido folico, selenio, zinco e polifenoli protettivi dallo stress ossidativo (tra cui il resveratolo, tra le componenti più benefiche del vino rosso quando consumato in quantità moderata) migliorano la qualità di spermatozoi ed ovuli e la salute riproduttiva generale.

Un “ripasso di coppia” con ritorno alla spontaneità è in sintesi la sfida di mantenere naturalezza e intimità nel rapporto sessuale di fronte alla diagnosi e alla gestione dell’infertilità, è trovare un equilibrio fondamentale per il benessere di entrambi i partner, è sapere scegliere “le bucce” (organiche-integrative e psicosessuologiche) da cui ottenere nuova linfa sia relazionale sia procreativa.

Aldo Maffucci



Specialista in Urologia ed Andrologia, Consulente Urologo Ospedale San Raffaele - Milano

Già Presidente Associazione Campana di Urologia

Il vino è molto più di una bevanda: è cultura, piacere e conoscenza, da vivere con lentezza e consapevolezza. La degustazione attenta, che coinvolge tutti i sensi, porta naturalmente a bere meno e meglio, valorizzando la qualità invece della quantità. Pur contenendo sostanze benefiche come polifenoli e antiossidanti, l'alcol resta potenzialmente dannoso e non esiste una dose sicura. Inserito in uno stile di vita equilibrato, il vino può favorire socialità e benessere, ma solo se consumato con moderazione e rispetto.

Cos'è il vino? È quel nettare che accompagna il cibo esaltandolo. Ma c'è tanto altro ancora. È piacere intimo ed estetico, convivialità, conoscenza. Va degustato con bevuta lenta, con attenzione a colori, profumi e sapori, coinvolgendo tutta la mente, di fatto è sempre un'analisi sensoriale. Assaporare il vino porta quasi sempre a berne quantità ridotte, perché l'obiettivo non è l'alcol in sé ma l'esperienza. L'idea è degustare con consapevolezza, cioè trasformare il bicchiere in un'esperienza sensoriale invece che in un atto automatico. Questo porta naturalmente a bere meno e meglio. Fisiologicamente, il corpo non distingue se tu bevi "per gusto" o "per abitudine": l'alcol viene comunque metabolizzato nello stesso modo, ma se degustare ti porta a bere poco e lentamente, il rischio è molto più basso rispetto al bere velocemente o in grandi quantità: la degustazione consapevole può ridurre il rischio di abuso, perché si valorizza la qualità, non la quantità. Degustare invece che bere distrattamente può "far bene alla salute" (meno alcol assunto, più piacere sensoriale e sociale, meno rischio di eccessi). I benefici del vino non derivano dalla sostanza in sé, bensì dall'approccio moderato e consapevole. La degustazione consapevole prevede: la scelta del calice giusto, l'osservare il colore valutando intensità riflessi e limpidezza (questo primo passo ti rallenta e crea attenzione), avvicinare il naso e inspirare lentamente cercando di riconoscere note fruttate, floreali, speziate. Piccoli sorsi, trattenendo il vino in bocca pochi

VINO: PIACERI E LIMITI

secondi, "masticandolo", permettono di percepire acidità, tannini, morbidezza. Importante fare una pausa tra un sorso e l'altro: dare tempo al gusto di evolvere. Il sapore del vino cambia mano a mano che lo si beve e cambia con il cibo. Ascolta le tue sensazioni. Lo scopo non è "finire il bicchiere", ma cogliere le sfumature. Il vino è fatto della pazienza di chi lo produce con i tempi lenti della terra, del contadino.

Nel vino vi sono tantissime sostanze oltre l'alcol. Molti polifenoli, resveratolo, tannini e tante altre sostanze antiossidanti, soprattutto nelle versioni più strutturate: le versioni Riserva dei grandi vitigni (Nebbiolo, Aglianico, Amarone, Prosecco e tanti altri) che rendono l'Italia leader nel mondo. Da un'ultima analisi con gas-cromatografia bidimensionale e spettrometria di massa si sono potuti individuare ben 1700 composti volatili alcuni dei quali sono caratteristici di un particolare vino e ne rappresentano la sua carta di identità. Questo è stato sperimentato per la prima volta con lo spumante Trento doc. Tutto ciò che avviene nel vino e costituisce il suo "DNA" è legato al vitigno ma anche e soprattutto al "terroir" e ad altre condizioni come le escursioni termiche, l'ora della raccolta, l'altezza sul l.m.. Ma attenzione, i grandi vini hanno generalmente una concentrazione alcolica più alta e la bevuta in questi casi deve essere ancora più consapevole. L'OMS ricorda che non esiste una dose sicura di alcol. Piccole dosi di grandi vini possono ancora di più di altri contribuire al benessere cardiovascolare grazie all'alta concentrazione di antiossidanti. Il vino inserito in un contesto di dieta mediterranea e convivialità, può favorire rilassamento e socialità, ma non fa sempre bene, anche se la questione è complessa e dipende da diversi fattori. Gli aspetti negativi sono rappresentati, come dicevamo, soprattutto dall'alcol che è una sostanza tossica per il fegato e altri organi. Anche quantità moderate aumentano il rischio di alcuni tumori (bocca, esofago, seno, colon). Può creare dipendenza e interagisce con molti farmaci. È particolarmente dannoso in gravidanza e per chi ha problemi epatici o dipendenze. Non bisogna iniziare a bere per presunti benefici per la salute: i potenziali benefici possono essere ottenuti in modi più sicuri (dieta mediterranea, esercizio fisico, uva o succo d'uva).

Un discorso a parte è il rapporto vino ed Eros. Sappiamo tutti che una piccola dose di alcol può aiutare a sciogliere quelle

inibizioni dell'inizio di un rapporto, di una relazione amorosa.

Creano "l'incanto" che accelera l'attrazione, abbatta le barriere, esalta il feeling amoroso. Può creare però quell'effetto "miopia" ovvero la capacità di concentrarsi sull'immediato, su quanto è vicino a noi, distogliendo l'attenzione da eventi lontani nel tempo o che riteniamo periferici determinando quelle condizioni che possono portare a rapporti rischiosi soprattutto in età scolare. Infine, non fa bene al sesso, soprattutto quando, l'alcol è in eccesso. Di fatto riduce la sensibilità e la potenza erettile, deprime il sistema nervoso centrale e di fatto il desiderio sessuale con impatto negativo sulle le prestazioni amorose. Il rapporto, infine, non viene percepito come soddisfacente. Il mito del rapporto sesso e vino raccontato nei secoli ci appare come una "fake news" dei nostri tempi. Al Museo Archeologico di Napoli si può ammirare un gruppo marmoreo del II secolo d.c. che raffigura Dioniso (Bacco), con il capo cinto di grappoli d'uva e con il braccio che cinge un giovinetto, Eros. Questi lo guarda estatico in un quadro di manifesta complicità. Questa scultura ha informato tutta la letteratura nei secoli amplificando il rapporto tra eros e vino. Ma già i Romani avevano avuto conoscenza di quanto il vino poteva penalizzare il sesso e durante le grandi riunioni conviviali a base di cibo e libagioni, più volte si liberavano di quanto letteralmente ingurgitato per poter godere appieno, con passione, forza e consapevolezza, dell'estasi sessuale. Infine, il vino può essere parte di uno stile di vita equilibrato se consumato con moderazione, ma dire che "fa bene" è fuorviante. Come sempre la moderazione in tutto si coniuga con una vita serena ed in salute. Il vino presenta aspetti positivi e negativi e la estremizzazione delle posizioni sicuramente non è una cosa buona. L'assunzione di alcol è potenzialmente dannosa ma tante cose nella alimentazione di oggi sono potenzialmente dannose e allora il vino se degustato con la lentezza dell'assaporare aiuta a vivere meglio con se stesso e soprattutto con gli altri.



RACCOMANDAZIONI DELLA SOCIETA' ITALIANA DI ANDROLOGIA PER UNA CORRETTA ED EFFICACE SOMMINISTRAZIONE DI ACIDO IALURONICO PER INIEZIONE PENIENA



Con il contributo non condizionante di



Caring Innovation

Che cos'è la malattia di La Peyronie?

La malattia di La Peyronie è una condizione fibrosante che interessa la tunica albuginea dei corpi cavernosi del pene, provocando la formazione di una placca fibrosa che causa incurvamento, dolore in erezione e spesso deformità peniana, come restringimento e accorciamento dell'organo. La Peyronie è una patologia idiopatica (spesso di origine sconosciuta) ma anche multifattoriale. Si stima che almeno 3 uomini su 100 possano svilupparla nel corso della vita. La patologia è più frequente tra i 45 e i 60 anni ma può manifestarsi anche in soggetti più giovani o anziani. Tra i 50 e i 69 anni si attesta attorno al 7%. Negli uomini diabetici la percentuale aumenta notevolmente, arrivando anche al 20-25% dei soggetti. Le principali manifestazioni cliniche sono:

- Incurvamento del pene in erezione (verso l'alto perché colpisce soprattutto il lato dorsale, meno frequentemente verso il basso o a clessidra).
- Deformità del pene con restringimento o accorciamento
- Dolore, soprattutto durante la fase iniziale e in erezione
- Possibile presenza di disfunzione erettile anche di origine psicogena (legata all'impatto sul vissuto corporeo)
- Impatto psicologico notevole, con possibile riduzione della qualità della vita e delle relazioni
- L'evoluzione può prevedere una fase di stabilizzazione, ma la remissione completa è rara

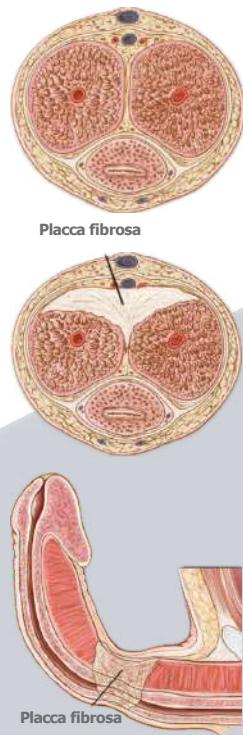
La diagnosi è soprattutto clinica, basata sulla storia e sull'esame fisico; possono essere utilizzati l'ecografia ed altre metodiche per confermare la fibrosi e valutare le caratteristiche della placca.

Quali terapie non chirurgiche sono disponibili per la malattia di La Peyronie?

Le terapie non chirurgiche per la malattia di La Peyronie sono diverse e dipendono dalla fase (acuta o cronica) e dalla gravità dei sintomi. Le principali opzioni terapeutiche farmacologiche e conservative attualmente disponibili sono secondo le linee guida EAU 2025:

- **Terapia orale:** nutraceutici ed inibitori delle fosfodiesterasi cinque (PDE5i) sono utilizzati per tentare di ridurre la fibrosi e migliorare l'erezione (anche se l'efficacia non è universalmente confermata).
- **Infiltrazioni locali:** possono essere utilizzati corticosteroidi, verapamil, acido ialuronico o collagenasi di Clostridium histolyticum (se disponibile) che agiscono riducendo la consistenza della placca, riducendo l'infiammazione locale e migliorando la curvatura.
- **Dispositivi di trazione peniana / Vacuum device:** allungano i corpi cavernosi (stretching), possono aiutare a ridurre la curvatura e mantenere lunghezza peniana.
- **Onde d'urto (ESWT):** utilizzate soprattutto per il ridurre il dolore (al momento non disponibili protocolli standardizzati sulle modalità e frequenza del trattamento)
- **Plasma Ricco di Piastrine (PRP):** trattamento rigenerativo che favorisce la riparazione tissutale e riduce i sintomi, eseguito tramite iniezione nella placca ma ad uso esclusivo sperimentale

Queste opzioni possono essere utilizzate in associazione, in base alle caratteristiche del paziente e della malattia al fine di potenziare gli effetti benefici delle singole terapie.



Cos'è l'acido ialuronico per iniezione peniana?

è l'unico dispositivo medico impiegato per il trattamento della malattia di La Peyronie basato su acido ialuronico sale sodico altamente purificato. Viene somministrato tramite iniezioni preferibilmente intralesionali (quando le caratteristiche morfologiche della placca lo permettono) oppure peri-lesioni per ridurre la consistenza della placca, favorire la guarigione dei tessuti e ridurre la progressione della patologia. Il trattamento con acido ialuronico per iniezione peniana è particolarmente indicato nelle fasi iniziali/acute della malattia, dove la sua azione idratante e antiossidante contribuisce a ridurre l'infiammazione, la rigidità e la dimensione della placca peniana. Il prodotto si presenta sotto forma di siringa preriempita ed è destinato esclusivamente a uso specialistico.



Qual è il profilo di efficacia e sicurezza dell'acido ialuronico per iniezione peniana?

Il profilo di efficacia e sicurezza del dispositivo medico per il trattamento della malattia di La Peyronie è stato ampiamente studiato nel contesto di questa patologia, in particolare nella sua fase iniziale (acuta). L'acido ialuronico è un glicosaminoglicano della matrice extracellulare che, a pH fisiologico, è altamente polarizzato e mantiene l'idratazione, il turgore, la plasticità e la viscosità nella matrice amorfa del tessuto connettivo. L'acido ialuronico ha anche un effetto antiossidante e antinfiammatorio e si è dimostrato efficace nel diminuire la formazione di tessuto cicatriziale e nel bloccare gli effetti delle sostanze che generano infiammazione e stress ossidativo.

Quali sono i pazienti che possono giovarsi del trattamento con acido ialuronico per iniezione peniana?

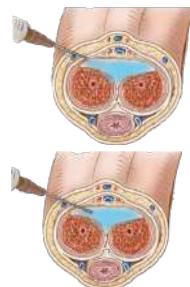
La terapia con acido ialuronico è preferibilmente indicata nei pazienti affetti dalla **fase acuta** della malattia, con una durata dei sintomi tipicamente **inferiore a 12 mesi**, in presenza di un **nodulo o placca molle e con impatto sulla qualità di vita del paziente**. Non ci sono limitazioni in merito alle dimensioni della placca ed alla curvatura peniana. Il trattamento può essere eseguito in presenza di **dolore all'erezione** o una sensazione di tensione o "pizzicore" (tingling) durante l'erezione ed in presenza di progressione della curvatura peniana. Si consiglia il trattamento in **uomini sessualmente attivi** e di età superiore ai 18 anni. Si sottolinea l'importanza del **counseling** dei pazienti soprattutto in tema di funzionalità erettile. Si consiglia l'uso anche in presenza di disfunzione erettile purché il paziente presenti un punteggio **IIEF-5** (International Index of Erectile Function) **maggiore di 11** o comunque non inferiore a 7.

Qual è lo schema terapeutico con l'acido ialuronico per iniezione peniana?

Lo schema terapeutico prevede la somministrazione di una fiala di acido ialuronico sale sodico altamente purificato per iniezione peniana da 16 mg in 2 mL, con frequenza di **una somministrazione settimanale** per una **durata** del trattamento consigliata di almeno **8 settimane**. Il paziente può assumere PDE5i ed anche nutraceutici durante tutta la durata del trattamento.

Come si esegue la somministrazione di acido ialuronico per iniezione peniana?

Non è prevista e non è necessaria l'anestesia locale. È essenziale evitare la puntura della vena dorsale o dell'uretra. Le iniezioni possono essere eseguite vicino alla placca (**peri-lesionale**) oppure possono essere eseguite all'interno della placca (**intralesionale**) utilizzando l'ago in dotazione. Si ricorda che l'iniezione intralesionale può essere difficile ed aumenta il rischio di effetti collaterali locali.



Quali sono i possibili effetti collaterali dell'acido ialuronico per iniezione peniena?

L'acido ialuronico per iniezione peniena mostra un profilo di sicurezza favorevole ed è considerato un trattamento **ben tollerato**. Il suo uso è caratterizzato dall'**assenza di effetti collaterali significativi** e da un **buon livello di compliance del paziente**. Si possono osservare minime reazioni locali come: **ecchimosi o ematomi** nel sito di iniezione, **dolore durante l'iniezione**. Non sono descritti effetti sistematici.

Qual è il follow-up dopo trattamento con acido ialuronico per iniezione peniena?

Il follow-up (monitoraggio post-trattamento) dei pazienti è consigliabile ad una distanza di almeno 3 mesi. Le valutazioni si devono concentrare principalmente sui cambiamenti nella curvatura, nella dimensione della placca, nella funzione erettile e nella soddisfazione globale del paziente.

Si può ripetere il trattamento con acido ialuronico per iniezione peniena?

L'acido ialuronico per iniezione peniena determina stabilità a lungo termine dei risultati ottenuti dopo il ciclo di trattamento iniziale, tale evidenza influenza la necessità di ripetere la terapia. È importante notare che gli studi tendono a concentrarsi sulla fase acuta della malattia e generalmente escludono i pazienti che hanno già ricevuto precedenti trattamenti medici o intra/peri lesionali. L'enfasi posta sui pazienti naïve (mai trattati prima) non fornisce informazioni dirette sulla sicurezza o efficacia della ripetizione del trattamento in coloro che hanno già completato un ciclo.

RACCOMANDAZIONI SIA PER L'UTILIZZO DI ACIDO IALURONICO PER INIEZIONE PENIENA

- ◆ **Opzione terapeutica di prima scelta, unico dispositivo medico indicato per il trattamento della malattia di La Peyronie basato su acido ialuronico sale sodico altamente purificato**
- ◆ **Valido trattamento nelle placche**
- ◆ **Non ci sono categorie di pazienti che non possono essere trattati con questo farmaco**
- ◆ **Deve essere utilizzando iniettando il farmaco tramite l'apposita siringa in dotazione peri placca oppure all'interno della placca (quando le caratteristiche della malattia lo permettano)**
- ◆ **Ha un profilo di sicurezza favorevole**
- ◆ **È importante il counseling del paziente soprattutto in tema di disfunzione erettile**

Alessandro Natali



Già Direttore Andrologia
Urologica - Università degli
Studi di Firenze.

SOMMELIER FISAR
(Federazione Italiana
Sommelier Alberghieri
Ristoratori)

“

Il vino è un alimento ottenuto dalla fermentazione dell'uva, e colore e tipologia (rosso, rosè, bianco) dipendono dal tempo di contatto del mosto con bucce e vinaccioli. Oltre all'alcol etilico, buccia, polpa e semi contengono polifenoli, vitamine e acidi organici con effetti antiossidanti, cardioprotettivi e benefici per la salute sessuale maschile. Il vino rosso, con lungo contatto con le bucce, è il più ricco di sostanze utili, seguito dai rosè e infine dai bianchi.

”

Per parlare del vino prima di tutto dobbiamo definirlo. Per legge “è un alimento ottenuto dalla fermentazione alcolica totale o parziale di uve fresche”. Già nella definizione è insita la sua natura: il vino è un prodotto (alimento) ottenuto dalla trasformazione (bio)chimica di un frutto, l'uva. L'uva è costituita da acini che hanno una buccia (bianca o nera) ed una polpa al cui interno ci sono i vinaccioli (i semi). Se si sbuccia un acino d'uva la polpa interna è sempre bianca sia che la buccia sia bianca che nera per cui il colore del vino non dipende dalla polpa ma dalla buccia. Da uve nere si possono ottenere vini rossi, bianchi e rosè, da uve bianche solo vini bianchi. L'arte della vinificazione sta' tutta nella capacità di modulare, da un punto di vista temporale, la prima fase della produzione del vino, la cosiddetta “pigatura” dell'uva che porta alla formazione del mosto che è il prodotto ancora non fermentato. Se infatti questo mosto, ottenuto ad esempio da uve nere, sta lungamente a contatto con le bucce ed i vinaccioli dell'acino (fino a 2-3 settimane), si ha la cosiddetta vinificazione in rosso che ci porterà ad un vino con scalature di rosso che andranno dal porpora fino all'aranciato, passando per il granato, mano a mano che si prolungherà questo tempo di contatto. Se invece il mosto staziona 1-2 ore al massimo con bucce e vinaccioli avremo la vinificazione in bianco che comporterà un prodotto con una gamma di colori che andranno dal verdolino fino all'ambrato passando per il dorato a seconda del minore o maggiore tempo di contatto delle bucce con il primo risultato della pigiatura. E per il rosè come funziona? Semplice, se bucce e vinaccioli vengono eliminati in 6-12

IL VINO, I SUOI COLORI E LA SALUTE SESSUALE MASCHILE

ore si hanno i cosiddetti “rosè di una notte” o di “un giorno” che saranno molto tenui come colore (tipo petali di rosa); se invece il contatto si prolunga non oltre i 2 giorni, aumenterà l'intensità colorimetrica rosata del vino passando quindi dal rosa cerasuolo, al chiaretto o al rosa intenso della buccia di cipolla. Dopo questa inevitabile premessa di carattere squisitamente enologico andiamo ad analizzare “le peculiarità andrologiche” dei nostri vini. Buccia, polpa e vinaccioli, oltre all'alcol etilico che si produce con il processo di fermentazione dell'uva, rappresentano i “costituenti” del vino. Per quanto riguarda l'alcol etilico, è dimostrato che in basse dosi (30-40 gr/die), oltre a migliorare la funzione endoteliale con un aumento di NO, favorisce il desiderio sessuale ed ha un effetto di riduzione dell'ansia prestazionale, mentre se assunto in alte dosi riduce la produzione di testosterone, compromette la spermatogenesi e riduce il volume testicolare. Buccia, polpa e vinaccioli contengono molte sostanze utili alla salute sessuale del maschio. La buccia, soprattutto nell'uva nera, è ricca, oltre che di sostanze coloranti naturali come antociani e tannini, responsabili questi ultimi della sensazione di astringenza al palato della maggior parte dei vini rossi, di polifenoli flavonoidi e non-flavonoidi. Tra i non-flavonoidi troviamo gli stilbeni di cui fa parte il resveratolo e gli idrossicinnammati (acido caffeoico e gallico) che hanno una documentata azione protettiva sul cuore e sulla circolazione, legata ad una diminuita aggregazione piastrinica, ad un aumento dell'HDL e a diminuzione dell'LDL. Tra i polifenoli flavonoidi abbiamo la famiglia dei flavonoli di cui fanno parte catechina, queracetina, miracetina ed epicatechina, tutte sostanze che hanno, oltre un'azione cardioprotettiva come i polifenoli non-flavonoidi, anche una potente azione antiossidante ed antinfiammatoria con conseguente riduzione dello stress ossidativo e delle concentrazioni dei radicali liberi circolanti. La polpa dell'acino contiene acqua per l'80%, ma è ricca anche di glucosio e fruttosio (0,5-1,7 g/l); in essa sono inoltre presenti acidi organici (malico 2-7 g/l) e (tartarico 5-7 g/l) che hanno una potente azione antiossidante. Inoltre è ricca di Vitamine soprattutto C (50 mg/l) e B1 (0,2-0,5 mg/l) e di

oligoelementi (Na, Ca, K, Mg). Anche i vinaccioli (i semi), hanno la loro importanza in ambito di salute sessuale maschile. Sono infatti anche essi ricchi come la buccia di polifenoli con azione antiossidante, antinfiammatoria ed anti-aging, contengono inoltre alte dosi di Vitamine (A ed E) ed acidi grassi polinsaturi ad azione ipocoolesterolemizzante e cardioprotettiva. Quindi per concludere il nostro excursus sulla colorazione dei vini, volendo fare un'ipotetica classifica sui benefici di questo importante alimento sulla salute sessuale maschile, dobbiamo mettere al primo posto il vino rosso, dove il mosto sta' a contatto con bucce, polpa e vinaccioli per settimane, arricchendosi di tutte quelle sostanze andrologicamente utili che da questi provengono; al secondo posto collichiamo i vini rosè la cui maggiore o minore intensità colorimetrica, indice di una temporalità di contatto diversa con i “costituenti” del vino, attesta più o meno ricchezza di queste sostanze. Il terzo posto spetta al vino bianco dove il contatto, soprattutto con le bucce, si riduce a pochi giorni, per cui è il meno ricco di elementi utili alla nostra salute sessuale. In ogni modo che il vino sia rosso, bianco o rosè, per dirla con Orazio, “Nunc est bibendum”, limitandone il consumo a 300 gr a settimana.

L'AMORE MATURA COME IL VINO

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VITIGNI DELLA VALPOLICELLA: OSELETA

L'amore di coppia, come il vino, ha bisogno di tempo, cura e pazienza. Non basta la passione iniziale: serve la capacità di maturare, di attraversare stagioni difficili, di rafforzarsi con l'esperienza. Un vitigno che incarna al meglio questa metafora è l'Oseleta, antica uva veronese quasi dimenticata, oggi riscoperta e valorizzata. Piccola, scura, potente: una storia di resilienza che assomiglia al percorso dell'amore maturo.

L'Oseleta: un tesoro ritrovato

L'Oseleta è un vitigno autoctono della Valpolicella, per secoli coltivato in poche vigne familiari e quasi estinto nel Novecento. La sua rinascita è merito di viticoltori che hanno creduto nella sua forza unica.

Caratteristiche distintive:

- **Acini piccoli e buccia spessa,** ricchissimi di antociani.
- **Colore intenso,** che conferisce ai vini una tonalità rubino scuro, profonda, quasi misteriosa.
- **Tannini robusti,** che danno struttura e longevità.
- **Aromi speziati e balsamici,** con note di frutti di bosco, pepe e liquirizia.

L'Oseleta è un vitigno che non cerca la quantità, ma la qualità: produce poco, ma ogni grappolo è una miniera di sostanza.

L'amore che matura

L'amore, come il vino, inizia spesso con leggerezza e freschezza, ma per durare deve evolvere. La coppia cresce come una pianta di vite:

- **Le radici:** simbolo delle origini comuni, della fiducia reciproca.
- **Il tronco:** la quotidianità, fatta di sostegno e stabilità.
- **I tralci:** i sogni e i progetti che si intrecciano.
- **La potatura:** i sacrifici e le rinunce necessarie per crescere meglio.

L'Oseleta racconta che la vera forza non è nell'immediatezza, ma nella maturazione lenta. Un amore che resiste alle difficoltà diventa più intenso, proprio come un vino strutturato che acquista complessità con gli anni.

I vini dell'Oseleta

L'Oseleta è oggi usata soprattutto in uvaggio, per dare forza e profondità ai grandi vini della Valpolicella. Tuttavia, alcuni produttori la vinificano in purezza, mostrando il suo carattere straordinario.

- **In blend:** apporta colore, struttura e capacità di invecchiamento all'Amarone e al Ripasso.
- **In purezza:** dà vini intensi, tannici, speziati, dal carattere aristocratico, capaci di evolvere a lungo in bottiglia.

Un calice di Oseleta è un'esperienza che non si dimentica: non immediata, a volte ruvida, ma capace di sorprendere chi sa aspettarla.

La metafora della coppia

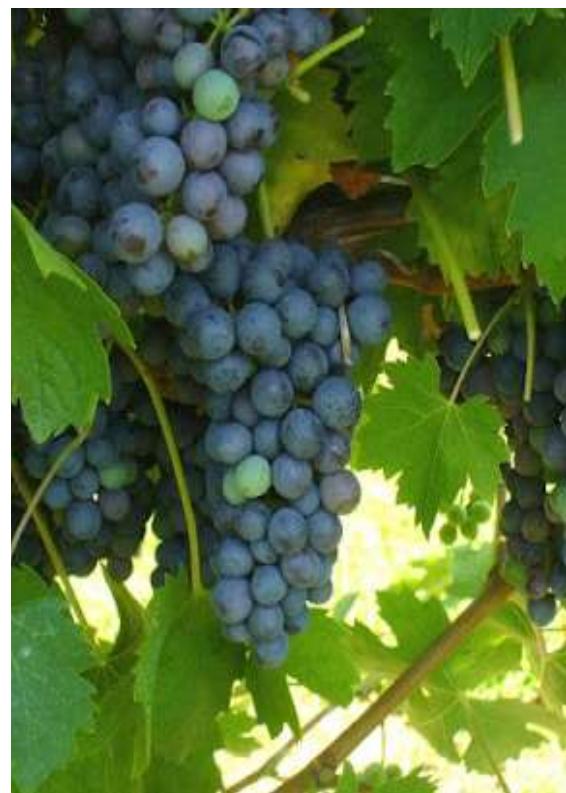
Così come l'Oseleta richiede tempo per esprimersi, anche l'amore di coppia ha bisogno di maturare. Non tutto è dolcezza: ci sono momenti di tannicità, di durezza, di scontri. Ma con la pazienza del tempo queste asperità si trasformano in armonia, in equilibrio, in profondità.

L'Oseleta ci insegna che la passione è solo l'inizio: ciò che rende grande una relazione è la capacità di resistere, di arricchirsi, di diventare più complessa e affascinante col passare degli anni.

Conclusioni

L'amore matura come il vino, se curato con attenzione. L'Oseleta, con la sua storia di rinascita e la sua potenza nascosta, è la perfetta metafora di una coppia che attraversa il tempo senza perdere intensità, anzi acquistandone.

Come un grande vino rosso, anche un grande amore è destinato a durare, se si ha il coraggio di aspettarlo e di custodirlo.



Francesco Gaeta



Urologo
Andrologo

Gianni Cantele



Winemaker @
Azienda Vinicola
Cantele di Lecce

LA CANTINA DEL CUORE: AFFINARE L'AMORE NEL TEMPO (ANALOGIE TRA ANDROLOGIA ED ENOLOGIA)

“

Come un grande vino, anche l'amore matura col tempo: la passione giovane si trasforma in armonia, profondità e complicità. Ogni fase della vita di coppia, come l'affinamento in botte, rivela nuove sfumature. Come nell'enologia, tempo, cura e contesto sono gli ingredienti che permettono al legame di evolversi in una sintonia duratura e complessa.

”

“La vita di coppia, come un grande vino, sprigiona la sua vera essenza solo con il giusto invecchiamento.”

L'analoga tra relazioni di lunga durata e affinamento enologico

Quando si parla di una relazione duratura, l'immaginario collettivo oscilla tra la passione bruciante dell'inizio e la solidità rassicurante del tempo. La ricerca scientifica non ha ancora portato ad alcun accordo sulla traiettoria tipica e normativa della soddisfazione della relazione nel corso della vita e su come questa traiettoria possa essere mappata sulle metriche temporali dell'età e della durata della relazione. Infatti, sia le prospettive teoriche che i risultati empirici disponibili sullo sviluppo della soddisfazione relazionale sono incoerenti. Tuttavia una recente ricerca ha dimostrato che nel complesso, la soddisfazione della relazione si è sviluppata sistematicamente in funzione dell'età e della durata della relazione. La letteratura ha permesso di derivare una serie di ipotesi diverse su come la soddisfazione relazionale si sviluppi in funzione dell'età.

Analogamente, nel mondo del vino, la differenza tra un novello e un vino invecchiato sta nella capacità del tempo di trasformare le caratteristiche organolettiche in qualcosa di complesso, armonioso e irripetibile.

Il parallelismo tra enologia e vita di coppia non è casuale. Entrambi i percorsi si fondano su un intreccio delicato di chimica, tempo, pazienza e cura.

L'inizio: l'ebbrezza del vino giovane

Fermentazione primaria (0-10 anni di relazione): alta reattività, ristrutturazione di ruoli/aspettative con fisiologico calo medio della soddisfazione e conflitti più salienti. La giovane età è una fase della vita caratterizzata dalla ricerca di nicchie che si adattino alla personalità e alle competenze dell'individuo e dall'esplorazione di diversi percorsi di vita. I giovani spesso si impegnano in relazioni intermittenti e relazioni seriali e mostrano un ritardo nell'impegno a lungo termine. Allo stesso tempo, in particolare le generazioni più recenti di giovani hanno grandi aspettative sulle loro relazioni romantiche e sperano di avere esigenze diverse soddisfatte da un partner romantico. Le analisi scientifiche mostrano poi un rischio di calo di soddisfazione alla fine di questo periodo. Un vino giovane colpisce per freschezza, immediatezza e fragranza aromatica. Nella coppia, i primi anni sono caratterizzati dalla passione travolgente, dalla curiosità reciproca e dal desiderio di scoperta. La fase dell'innamoramento ricorda un bicchiere di rosso novello: intenso, vibrante, ma ancora privo di profondità strutturale. In questa fase, come nell'enologia, ciò che affascina è la potenza dell'impatto immediato. Tuttavia, proprio come un vino che rischia di appiattirsi se consumato troppo presto, anche la relazione deve trovare le basi per un'evoluzione autentica.

La maturazione: il ruolo del tempo

Affinamento in botte (10-20 anni): integrazione narrativa, investimenti condivisi, selezione dei legami extradiadi con possibile ripresa della soddisfazione. (Pattern a "risalita" attorno a 20 anni nelle analisi per durata.) Con il passare degli anni, la relazione si arricchisce di sfumature. Così, una relazione di lunga durata non si sviluppa da sola: necessita di cura, ascolto, capacità di gestire i conflitti e di ricercare un equilibrio tra individualità e vita di coppia. Le difficoltà quotidiane sono come piccole ossidazioni: se gestite bene, contribuiscono alla complessità; se trascurate, rischiano di compromettere l'intero bouquet emotivo.

Le esperienze comuni agiscono come i tannini in un vino rosso giovane: inizialmente spigolosi, col tempo modificano la loro struttura, reagiscono in modo meno irruento sulle papille, conferendo inaspettate sensazioni di morbidezza. L'affinamento in barrique o in bottiglia non è un processo passivo: richiede condizioni ottimali di

temperatura, luce e umidità.

Complessità e profondità: l'armonia conquistata

Maturità in bottiglia (oltre i 20 anni/età matura): maggiore selettività socio emotiva, strategie di regolazione più fini, conflitti gestiti con minore reattività e quindi profilo emotivo più "morbido" e significativo. Nelle relazioni mature, la passione non scompare: si trasforma in intimità profonda, complicità e fiducia. Il tempo diventa un alleato: la conoscenza reciproca permette di apprezzare le "note" sottili dell'altro, così come un degustatore esperto coglie aromi terziari di tabacco, cuoio o spezie in un vino evoluto. La relazione di lunga durata diventa allora un'esperienza sensoriale ed emotiva totale, che va oltre l'immediatezza per abbracciare la pienezza.

Allo stesso modo un grande vino invecchiato non perde freschezza, ma la integra in una struttura più complessa.

L'importanza del contesto

Come il terroir (un concetto che riassume la profonda influenza del territorio sulla produzione di vino) caratterizza in modo determinante la qualità di un vino, anche l'ambiente socio-familiare e culturale plasma la vita di coppia. Una relazione cresce meglio se immersa in un contesto di sostegno, valori condivisi e possibilità di confronto.

La dimensione collettiva diventa il terreno fertile che consente al legame di radicarsi e prosperare. Non a caso, gli studi sociologici e psicologici sottolineano come le reti sociali e il supporto familiare siano determinanti nel consolidare i rapporti affettivi.

Attenzione ai "solfiti": stress cronici di salute/ruolo possono riacutizzare instabilità anche in coppie longeve; la regolazione emotiva modera l'impatto sulla salute e sulla qualità coniugale.

Conclusione

Un amore duraturo, come un grande vino, è il frutto di tempo, cura e resilienza. Non basta l'entusiasmo iniziale: occorre la capacità di affrontare insieme le fasi di maturazione, accettando che il cambiamento non sia perdita, ma arricchimento.

Così come un sommelier celebra l'armonia conquistata da un vino dopo anni di affinamento, anche la coppia matura può riconoscere nella propria storia la bellezza di un percorso condiviso, dove il tempo non è un nemico, ma il più prezioso degli alleati.

Cecilia Verga Falzacappa



PhD Biologa
Nutrizionista

Fin dall'antichità, il vino (in particolare nel mondo mediterraneo) è stato visto come strettamente connesso alla vitalità, alla celebrazione e alla fertilità: nei miti, nei riti religiosi, nella medicina tradizionale.

Analisi chimiche su residui vinari in antiche anfore confermano che la produzione e il commercio del vino erano diffusissimi nel mondo classico e medioevale, spesso legati a credenze simboliche di rinascita e fecondità.

Ma cosa dice oggi la scienza moderna riguardo al suo potenziale ruolo — positivo o negativo — sulla fertilità maschile?

Perché il vino è "interessante" per la fertilità. Il vino contiene polifenoli come il resveratolo, la quercentina e altri composti antiossidanti che possono proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Poiché il liquido seminale è particolarmente vulnerabile a tali danni ossidativi, questa protezione, se presente, potrebbe influenzare positivamente motilità, integrità del DNA e vitalità degli spermatozoi.

D'altra parte, l'etanolo è una sostanza biologicamente attiva, alte dosi o un uso cronico interferiscono con ormoni, spermatogenesi e qualità seminale.

Quindi, se c'è un possibile "beneficio", deve essere bilanciato con il rischio. Il termine chiave è moderazione.

Negli ultimi anni la letteratura scientifica ha esplorato il legame tra consumo di vino/alcol e qualità del seme con risultati non del tutto concordi: Il resveratolo, presente nel vino rosso, è tra i polifenoli più studiati: il principio attivo ha una plausibilità biologica per proteggere lo spermatozoo.

La letteratura recente mostra risultati non univoci: diversi studi non trovano associazioni tra consumo moderato e parametri seminali; altri osservano relazioni debolmente positive nei bevitori moderati; altri ancora riportano ricadute negative già a livelli moderati in alcuni sottogruppi. Il consenso è chiaro su un punto: l'eccesso cronico peggiora qualità seminale, ormoni e integrità del DNA spermatico.

Alcune rassegne sulla fertilità maschile suggeriscono che quantità modeste (\approx <5 unità alcoliche/settimana; 1 unità \approx 12 g etanolo) hanno effetti minimi o nulli sui parametri seminali, mentre oltre questa soglia il rischio di effetti avversi cresce.

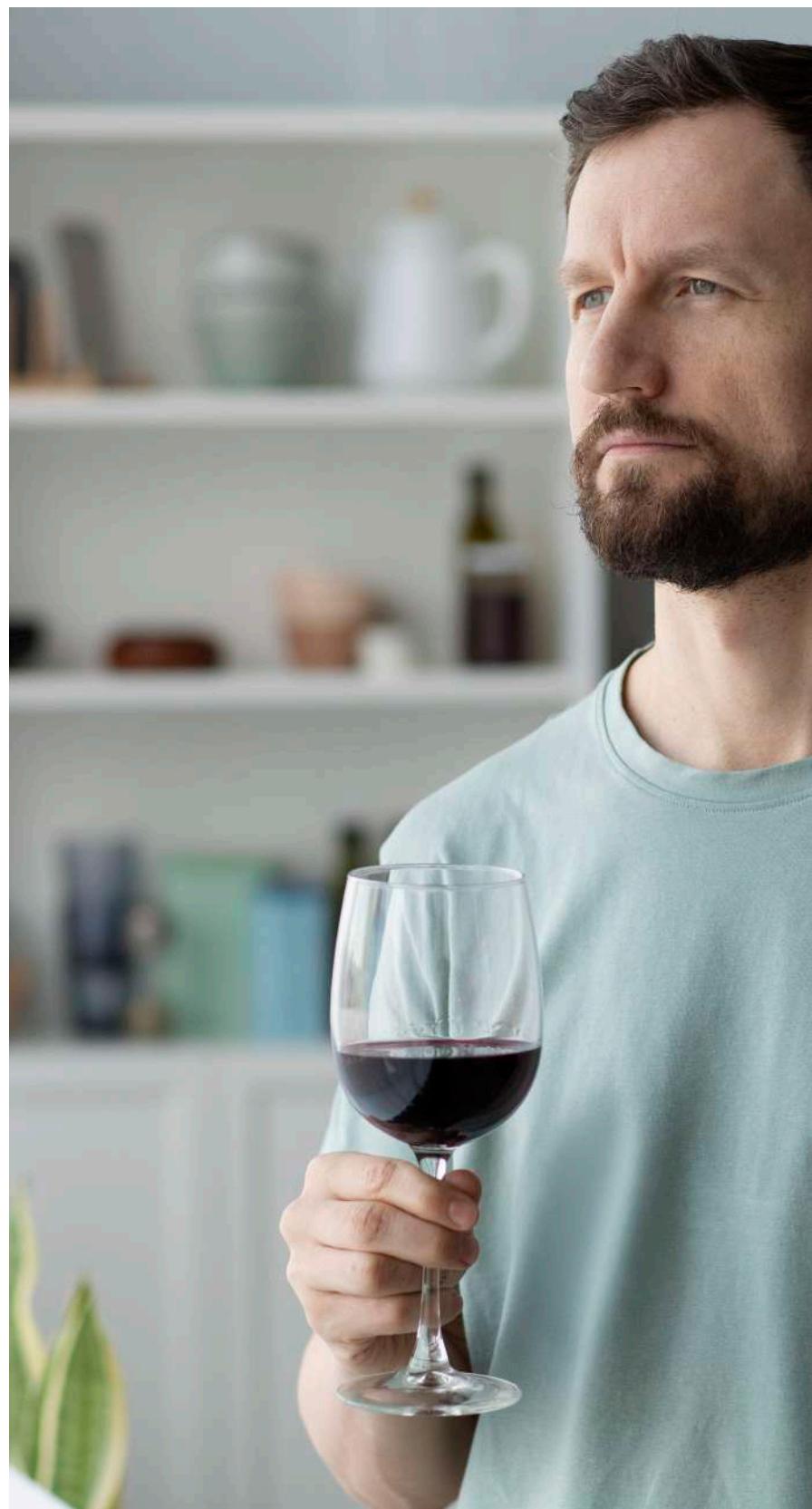
In sintesi: non emergono benefici netti affidabili, ma l'idea che un consumo moderato e responsabile possa non nuocere (e forse contribuire marginalmente) non è da scartare.

È invece ben documentato che consumi elevati e prolungati abbiano impatti avversi — su ormoni, testicoli e qualità del seme.

Il microbiota intestinale

Negli ultimi anni è emersa l'idea dell'"asse

IL VINO E LA FERTILITÀ MASCHILE, TRA MITO E REALTA



“

Fin dall'antichità il vino è stato associato a vitalità e fertilità, e oggi la scienza ne indaga gli effetti sulla salute riproduttiva maschile. Gli studi mostrano risultati contrastanti: il consumo moderato (meno di 5 unità alcoliche a settimana) appare compatibile con una buona fertilità, mentre l'abuso è nocivo. Anche il microbiota intestinale e il tipo di vino (più "giovani" = più polifenoli assorbibili) possono influire marginalmente. In sintesi, il vino non è un potenziatore di fertilità, ma un calice moderato e consapevole può rientrare in uno stile di vita equilibrato e fertile.

”



intestino-testicolo": il microbiota modula infiammazione sistemica, metabolismo degli acidi grassi a corta catena e stato ossidativo, influenzando spermatogenesi e qualità del seme. Interventi che rimodellano il microbiota (dieta, trapianto di microbiota in modelli sperimentali) hanno migliorato parametri riproduttivi. I polifenoli del vino sono prebiotici selettivi e subiscono trasformazioni microbiche che ne aumentano talvolta la biodisponibilità antiossidante: è plausibile che una piccola quota di beneficio, se c'è, passi anche da qui.

Giovane o invecchiato?

La maturazione del vino modifica profondamente il profilo fenolico e aromatico:

Nel tempo diminuiscono antociani liberi", mentre aumentano polimeri di tannini e pigmenti stabili; cambiano anche le molecole volatili. Questo può ridurre l'astringenza e cambiare la qualità sensoriale dei tannini.

L'invecchiamento porta ad una maggiore polimerizzazione/condensazione dei polifenoli: non è sempre sinonimo di "meno antiossidanti", ma di antiossidanti diversi (meno molecole piccole come antociani/resveratrolo liberi, più complessi tannino-pigmento, più grandi). L'impatto biologico può variare: alcune attività antiradicaliche diminuiscono, altre (come l'assorbimento gastrointestinale) cambiano.

In pratica i vini giovani o di medio affinamento tendono ad avere una quota maggiore di polifenoli "piccoli" e facilmente assorbibili, e possono teoricamente massimizzare l'apporto antiossidante per unità di alcol. Gli invecchiati offrono polimeri fenolici più dolci al palato e profili aromatici evoluti, ma con fenoli più polimerizzati e meno assorbibili. Sul piano della fertilità, non esistono studi che confrontino direttamente l'effetto del "tipo di vino" su parametri seminali, ma possiamo speculare dalle caratteristiche chimiche e biologiche che conosciamo, che un vino giovane possa fornirci una migliore qualità

polifenolica.

Possiamo concludere che il possibile lato positivo del vino sulla fertilità maschile non dipende dal "vino in sé", ma da "come e quanto". Un consumo saltuario, moderato (≤ 1 bicchiere piccolo (≈ 125 ml) di vino al giorno, non tutti i giorni), ai pasti, inserito in una dieta mediterranea ricca di polifenoli e che sostenga il microbiota, può coesistere con una buona salute riproduttiva. Superare la moderazione, invece, sposta rapidamente l'ago verso gli effetti negativi.

Ecco alcuni consigli:

Abbinia il calice a piatti ricchi di polifenoli e omega-3(es. sgombro, noci, erbe aromatiche): aiuti l'assorbimento, limiti i picchi di acetaldeide e riduci lo stress ossidativo post-prandiale. In caso di azoospermia/oligospermia severe in valutazione, elevato danno da ROS nel seme, terapie epatiche o con farmaci interagenti, storia di abuso, percorsi di PMA, la scelta più prudente è l'astensione.

Ricorda sempre l'importanza cruciale di uno stile di vita sano, le priorità per la fertilità restano: peso sano, attività fisica regolare, sonno, assenza di fumo e una dieta "fertile".

Non possiamo quindi considerare il vino da solo un "potenziatore di fertilità", ma nel giusto contesto, un consumo moderato, occasionale e consapevole sembra ragionevolmente compatibile con la salute riproduttiva maschile.

Giorgio Del Noce



Specialista in Urologia,
Specialista in Chirurgia
d'Urgenza

Andrologo e Sessuologo
Clinico, Torino

L'intimità è la capacità di creare un legame profondo con un'altra persona, basato sulla condivisione di pensieri, emozioni e vulnerabilità in un clima di fiducia e accettazione reciproca. Non è solo un aspetto fisico, ma un processo che porta a vicinanza emotiva, apertura e un senso di sicurezza nel rapporto. L'intimità si costruisce nel tempo e su quest'ultima frase si deve fare una profonda riflessione.

I membri di una coppia non possono nascondersi che vi saranno, nel loro vivere insieme, delle difficoltà, degli imprevisti negativi e dei momenti in cui avranno una voglia terribile di separarsi o di distruggersi mutuamente, ovviamente in senso metaforico. Non potranno quindi prescindere da una certa sofferenza, dagli ostacoli, dalle frustrazioni, ma sapranno anche come gestire il piacere, come riconoscerlo, come conquistarlo, perché sanno che piacere vuol dire anche positività, sviluppo e garanzia di personalizzazione della sessualità. Per mantenere l'amore bisogna lavorare sempre e purtroppoabbiamo, anche noi, costruito una società egoista e narcisista dove la gestione della relazione diventa difficile. Nella terapia di coppia per ottenere un risultato bisogna che ognuno pensi "che cosa posso fare io per ottenere un risultato" e non "che cosa deve fare l'altra persona".

"Ti amo" è un'affermazione potente che implica un impegno, una promessa e il desiderio di felicità e crescita reciproca, e si distingue da "ti voglio bene", che esprime affetto ma con minore profondità e coinvolgimento emotivo, come avviene solitamente per amici o familiari. L'amore vero si distingue dall'infatuazione iniziale, manifestandosi come un sentimento maturo e stabile basato sulla fiducia, il rispetto e la donazione reciproca.

E' chiaro ormai che il sesso non è solo una funzione, vuoi erotica, vuoi riproduttiva. Esso crea, sempre e automaticamente, anche dei problemi. Crea dei conflitti che non è sempre facile gestire, e la coppia deve essere cosciente di queste caratteristiche della propria sessualità. La sessualità implica in tutti i casi il problema dei ruoli, dei modelli che la cultura propone o disdegna.

In realtà la sessualità è solo una componente della relazione. Durante le visite io utilizzo la metafora del tavolo. La relazione con una persona è come un tavolo che viene sostenuto da tante gambe. La sessualità è una di queste gambe. Le altre gambe possono essere la condivisione, la progettualità, l'empatia, il rispetto....

E' chiaro che a 20-30 anni la sessualità è una gamba importante che è in grado di sostenere il tavolo, ma nel tempo diventa sempre più difficile e anche meno soddisfacente. La risposta sessuale risulta sempre più imbrigliata nella monotonia, nell'abitudine, nella non variabilità. Il desiderio finirà per scomparire, per attenuarsi o per indirizzarsi, verso cose che non siano l'erotismo.

Per quanto i due membri della coppia cerchino

PSICOLOGIA DELL'UOMO MATURO, GESTIONE DELL'INTIMITÀ DOPO I 50



“

L'intimità è un legame profondo costruito nel tempo, fondato su fiducia, condivisione e vulnerabilità reciproca. La vita di coppia comporta inevitabilmente difficoltà, ma l'amore si mantiene con impegno, consapevolezza e responsabilità personale. La sessualità è solo una delle "gambe" che sostengono la relazione, insieme a empatia, rispetto e progettualità, e col tempo perde centralità rispetto alla connessione emotiva. L'amore maturo non si misura nella perfezione, ma nella capacità di superare gli ostacoli e continuare a scegliersi ogni giorno.

”



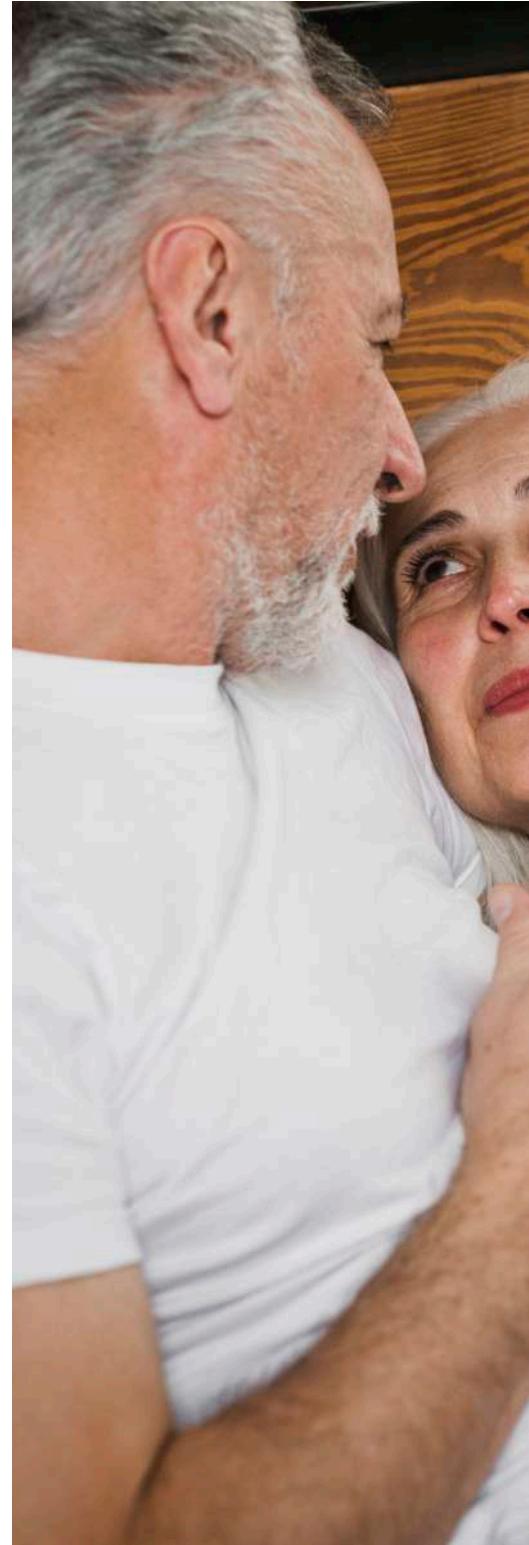
di soddisfarsi vicendevolmente nel contatto, nella relazione, nel rapporto sessuale e nel rapporto orgasmico, potrebbero trascurare quello che succede dopo. E risaputo che la donna dà molta importanza al momento che segue l'orgasmo, mentre il maschio spesso si addormenta. La chiave di una buona relazione di coppia sta in quello che succede dopo il rapporto sessuale, in come si assimila li piacere e in come si prepara il desiderio successivo.

Vi è anche da dire che a 75 anni solo il 20-25% delle coppie hanno ancora rapporti sessuali e solo nel 10%-15% sono penetrativi.

In realtà quando mi ritrovo in una situazione dove il paziente anziano soffre di una condizione di deficit erettile grave e potrebbe giovarsi di una farmacoerezione o una protesi zizzazione del pene, se il paziente ha una bella relazione mi aspetto che rifiuti la terapia e mi risponda con un sorriso: "ma noi ci amiamo ugualmente!". In questo caso le altre gambe sostengono solidamente il tavolo.

Ma è veramente possibile insegnare che cos'è l'amore? Ognuno sembra doverlo poterlo e volerlo scoprire da solo. In questa tendenza, potrebbe esserci un pericolo, ma potrebbe essercene uno maggiore nel volere ricercare li piacere, li godimento e l'amore uguale per tutti, una specie di uniforme psicologica ed emotiva che la coppia dovrebbe indossare per fare come tutti, come sempre, per non cambiare mai.

Per finire, se volete un sunto di quanto scritto sentitevi la vecchia canzone di Jimmy Fontana "L'amore non è bello se non è litigarello" e concentratevi sul testo, che termina con "l'amore senza ostacoli non dura, credi a me".



AMBIENTE, NATURA E STILE DI VITA

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VITIGNI DELLA VALPOLICELLA: CORVINA GIOVANE

La Valpolicella non è solo terra di grandi vini, ma un vero e proprio paesaggio della salute: colline dolci, aria pulita, biodiversità diffusa, uno stile di vita che unisce natura, cultura e convivialità. In questo contesto, la Corvina, vinificata in versione giovane e fresca, diventa ambasciatrice di benessere quotidiano: un vino leggero, equilibrato, che racconta la leggerezza del vivere tra i vigneti veronesi.

La Corvina giovane: eleganza e freschezza

Se nell'Amarone la Corvina si esprime con intensità e complessità, nei vini giovani mostra il suo lato più immediato e salutare.

Caratteristiche principali:

- Colore:** rosso rubino brillante, con riflessi vivaci.
- Aromi:** fruttati, con note di ciliegia fresca, fragolina di bosco e fiori rossi.
- Gusto:** secco, armonico, con tannini morbidi e un'acidità che dona bevibilità.
- Struttura:** leggera ma equilibrata, ideale per un consumo quotidiano.

Questa Corvina "di pronta beva" è simbolo di uno stile di vita mediterraneo: non eccesso, ma piacere semplice e naturale.

La salute nel bicchiere

Bere un calice di Valpolicella Classico, ottenuto principalmente da Corvina giovane, significa entrare in sintonia con il territorio. I suoi polifenoli e antiossidanti aiutano a contrastare i radicali liberi, favorendo la salute cardiovascolare. Ma il vero beneficio sta nel rituale: bere lentamente, a tavola, in buona compagnia.

La salute non è solo questione di biologia, ma anche di benessere psicologico e relazionale. In Valpolicella, il vino è parte integrante

della convivialità: non si beve per dimenticare, ma per celebrare la vita, per condividere.

Il paesaggio della salute

Le colline della Valpolicella non offrono solo vino: uliveti, ciliegi, boschi e borghi storici compongono un mosaico che invita al movimento e alla serenità. Camminare tra i vigneti, respirare l'aria collinare, osservare il lavoro lento e ciclico della natura: tutto questo è parte della salute che il territorio regala.

La viticoltura stessa, sempre più orientata alla sostenibilità, contribuisce a preservare l'equilibrio ambientale, riducendo l'uso di sostanze chimiche e valorizzando pratiche agricole rispettose.

I vini della quotidianità

La Corvina giovane si esprime soprattutto nel:

- Valpolicella Classico:** fresco, fruttato, leggero, perfetto per accompagnare pasti semplici e sani.
- Valpolicella Superiore:** una versione più strutturata, che mantiene però la freschezza.
- Rosati da Corvina:** sempre più apprezzati, delicati e profumati, ideali in abbinamento a piatti leggeri. Sono vini che non appesantiscono, ma accompagnano con discrezione, diventando simbolo di equilibrio e moderazione.

Conclusioni

La salute della Valpolicella non è solo nei calici, ma nel paesaggio, nello stile di vita, nella cultura della misura. La Corvina giovane, con la sua freschezza e semplicità, rappresenta l'alleata ideale dell'uomo che vuole prendersi cura di sé senza rinunciare al piacere. Un sorso leggero che diventa metafora: vivere in equilibrio con se stessi, con gli altri e con la natura che ci circonda.



Luigi Montano



UroAndrologo ASL Salerno

Coordinatore Progetto
EcoFoodFertility ProjectPast President Società Italiana
della Riproduzione Umana

AGROFORESTAZIONE E ALIMENTI "EUBIOTICI"

UN MODELLO DI RESILIENZA PER LA SALUTE DEL SUOLO, DEGLI ALIMENTI E DELL'AMBIENTE

L'esperienza del primo Orto Eubiotico nella prima Agroforesta periurbana della Campania a Sant'Anastasia (NA), nell'area della cosiddetta "Terra dei Fuochi", dimostra come pratiche agroforestali e sintropiche possano rigenerare suoli degradati, aumentare la biodiversità e produrre alimenti ricchi di fitonutrienti e composti detossificanti. Integrando sostenibilità ambientale, dieta mediterranea e approccio One Health, il progetto EcoFoodFertility promuove la salute umana e la resilienza climatica.

L'intensa urbanizzazione e le attività umane hanno profondamente compromesso la qualità dei suoli, la biodiversità e la qualità della vita nelle aree urbane e periurbane. Tuttavia, tecniche agroforestali e la creazione di foreste urbane emergono come soluzioni innovative per la rigenerazione territoriale, migliorando la fertilità del suolo, promuovendo biodiversità, rafforzando la capacità di adattamento climatico e di conseguenza la salute pubblica.

L'esperienza del primo Orto Eubiotico, nella prima Agroforesta in un'area fortemente urbanizzata della Campania, presso il comune di Sant'Anastasia (NA), nella cosiddetta "Terra dei Fuochi", simbolo di crisi ecologica e sanitaria in Italia, rappresenta un modello di resilienza ambientale, climatica, agroalimentare e "umana".

Il Progetto di Ricerca EcoFoodFertility che punta a delineare misure di resilienza per sostenere la fertilità umana in ottica One Health, in un'area che fino ad appena 5 anni prima era completamente abbandonata con un suolo che andava verso la desertificazione, a seguito di un grande lavoro di forestazione con tecniche sintropiche da parte di Savio Giuseppe di Dato, Maristella Aiello ed altri volontari dell'associazione TerraMasta, ha creato un'oasi di verde "funzionale" a servizio della comunità con l'impianto di un orto "eubiotico" per la produzione di alimenti secondo le linee guida agroalimentari del Progetto.

Tali linee si declinano nella "bonifica dell'uomo inquinato", ossia alimenti

in grado di sostenere le capacità di detossificazione dell'organismo da inquinanti ambientali.

Pratiche sostenibili possono così contribuire alla salute del pianeta e dell'individuo, in un contesto di crisi ecologica e sanitaria e nello specifico i benefici delle pratiche agroforestali, evidenziano il ruolo di come suoli rigenerati e ripristino della biodiversità, contribuiscono alla produzione di alimenti ricchi di fitonutrienti, con alta capacità antiossidante e detossificante, fornendo un paradigma che coniuga sostenibilità, salute e resilienza.

L'Orto Eubiotico nel cuore di questa "Agroforest", in un contesto periurbano rappresenta un esempio emblematico di come pratiche sostenibili e innovative possano contribuire alla rinascita ambientale e alla tutela della salute umana.

Questo tipo di orto, si basa sui principi della sinergia naturale, dell'armonia con l'ambiente e dell'uso di pratiche agricole che rafforzano il microbiota del suolo creato grazie alle tecniche di agricoltura sintropica con cui è stata realizzata la foresta urbana. Questa attività microbica, fondamentale per il ciclo dei nutrienti, la mineralizzazione e la sintesi di composti bioattivi, si traduce in un ambiente più resistente alle erosioni, più capace di sequestrare il carbonio, e con suoli più ricchi di humus. Tali pratiche migliorano anche la qualità nutrizionale degli alimenti prodotti, che risultano più ricchi di fitochimici come flavonoidi, carotenoidi e altri composti bioattivi con alto potere antiossidante e detossificante. benefici per la salute umana e, in particolare, per la salute riproduttiva.

Ma i benefici di quest'approccio si estendono anche all'ambiente e alla salute collettiva. L'alta biodiversità, grazie alla presenza di piante e specie selvatiche, favorisce gli habitat per microrganismi benefici, insetti impollinatori e altri organismi utili, contribuendo così alla resilienza climatica e alla mitigazione degli effetti delle ondate di calore e dell'inquinamento. La biodiversità microbica, rafforzata da pratiche eubiotiche, aiuta il nostro organismo a difendersi meglio dagli agenti tossici presenti, metalli pesanti e altre sostanze chimiche, attraverso meccanismi di chelazione, attivazione

di enzimi detossificanti e azione antiossidante.

In questo quadro, la Dieta Mediterranea, con prodotti provenienti da sistemi agroecologici e sostanzialmente "eubiotici", si configura come uno strumento potente di resilienza e di protezione della salute riproduttiva dai contaminate ambientali. Ricca di frutta, verdura, legumi e oli vegetali, questo modello alimentare favorisce l'apporto di fitonutrienti, come flavonoidi e fenoli, che esercitano effetti antiossidanti, detossificanti e antiinfiammatori. Studi scientifici dimostrano che gli alimenti biologici contengono livelli di antiossidanti e composti bioattivi significativamente superiori rispetto a quelli coltivati con metodi convenzionali, offrendo così un'arma naturale contro gli effetti nocivi dell'inquinamento e dello stress ambientale.

La combinazione di dieta mediterranea, pratiche agricole sostenibili e medicina preventiva, come suggerito dal modello della MedEubiotica del progetto EcoFoodFertility, rappresenta così un nuovo orizzonte per la prevenzione e il benessere, in un'ottica di Medicine One-Health, che vede la salute umana come strettamente connessa alla salute del pianeta.

In conclusione, questa esperienza concreta di rinascita territoriale, offre un modello di sostenibilità replicabile in altri contesti ambientalmente compromessi, capace di coniugare tutela dell'ambiente naturale e salute umana, rendendo possibile una nuova visione di resilienza e di armonia tra uomo e natura in un'epoca di crisi degli ecosistemi.



Marta Giavoni



Biologa Nutrizionista

La globalizzazione è un processo enorme, che travolge ogni aspetto della nostra vita, con aspetti positivi e negativi. Ci ha avvicinato e fatto conoscere culture molto diverse dalla nostra, rendendo possibili scambi che ci hanno fatto evolvere. Di contro, ha appiattito le nostre diversità, riducendo le nostre peculiarità in favore dell'uniformità. Questo è vero anche nel mondo dell'alimentazione.

Su scala mondiale, pensiamo alla quinoa, all'avocado, al sushi. Prodotti che fino a qualche anno fa non conoscevamo e che adesso prendono piede con una velocità disarmante, a volte pericolosamente accostati a qualche Claim di cui si sono appropriati, come "superfood" e "healthy", e quindi portate sul podio come cibo di serie A. Se la globalizzazione avesse solo aggiunto, saremmo qua a decantarne le lodi, ma purtroppo non è così. Se è vero che ha aggiunto, ha anche tolto molto di più: come? Spingendo il consumo di determinati cibi più facili da commercializzare, più redditizi dal punto di vista economico, più palatabili, e riducendo invece il consumo di alimenti più difficili da commercializzare o vendere, con meno marginalità, cibi scomodi perché necessitano di tempi più lunghi per essere cucinati, o meno attraenti dal punto di vista del gusto. Ha inoltre favorito le grandi multinazionali capaci di dirigere il mercato schiacciando le piccole produzioni che non riescono a stare al passo, e da qui la perdita del nostro patrimonio autoctono.

A causa di questo processo, è molto più probabile che un ragazzo del 2025 abbia mangiato molto più spesso quinoa che polenta, nonostante il mais sia da sempre uno dei cereali traino nel panorama agricolo italiano. A testimoniare questa tendenza ci sono anche i numeri pubblicati da Glovo. Nell'ultimo anno sono state consegnate oltre 31 milioni di porzioni di sushi in Italia, con una crescita del 27% rispetto al 2023. L'Italia è il secondo Paese al mondo per consumo di sushi tramite la piattaforma, subito dopo la Spagna, e tra i primi tre in Europa per crescita di utenti attivi. Il giorno di San Valentino del 2025 è stato il più "sushi-attivo" dell'anno, con quattro ordini al minuto. Non si tratta più solo di un pasto, ma di un vero rito contemporaneo, di una moda, e da qui il problema!

Un esempio di globalizzazione alimentare su scala Europea può essere il salmone, pesce del nord che riempie i nostri banchi frigo e che ha totalmente surclassato i pesci nostrani. Ma anche stando in Italia, il consumo di orate e branzini di allevamento regna sovrano, e noi consumatori perdiamo la conoscenza del vasto mondo faunistico subacqueo. Non sappiamo dell'esistenza di zerri, sugarelli, boghe, mustele, alacce, aguglie, palamite, e scendendo nel regionale, non sappiamo che tra le acque tra Venezia e Chioggia ci sono ghiozze, latterini, passere, in Calabria il pesce spatola, in Liguria i cicciarelli, in Toscana il rossetto e gli

LA GLOBALIZZAZIONE DEI MENU'



“

La globalizzazione ha trasformato profondamente le nostre abitudini alimentari, introducendo nuovi cibi come sushi, quinoa e avocado ma appiattendo la diversità locale e favorendo le grandi produzioni a discapito delle tradizioni regionali. Questo processo ha portato alla perdita di biodiversità, di conoscenze gastronomiche e di equilibrio negli ecosistemi. Anche la salute andrologica può risentirne: la diffusione di alimenti globalizzati e a lunga conservazione riduce l'apporto di nutrienti e antiossidanti essenziali.

”



spratti, nelle marche i suri. Insieme alla varietà perdiamo di pari passo conoscenza degli ecosistemi e delle persone che li conoscono, perdiamo antichi saperi, tecniche di pesca, luoghi, predatori naturali delle specie sovra sfruttate, andando a rovinare fragili quanto preziosi equilibri. Eppure la varietà sarebbe possibile anche ai giorni nostri, basti pensare al vino, un campo dove abbiamo fatto della nostra eterogeneità regionale un cavallo di battaglia apprezzato in tutto il mondo. Siamo stati educati a sapere che il barolo è piemontese, il valpolicella veneto e il nero d'avola siciliano, ma non siamo stati educati a sapere che i fagioli di Lamon li troviamo in Piemonte, quelli di Sorana in toscana, e quelli di Altina Dop nel Lazio.

Come può influire la globalizzazione dei menù sulla salute andrologica maschile? Tre possibili risposte sulla quale riflettere potrebbero essere queste:

I nostri piatti potrebbero impoverirsi di nutrienti. Se pensiamo che un kiwi dal Cile o dalla nuova Zelanda può essere raccolto sei mesi prima del consumo, capiamo immediatamente quanto ci sia una possibile perdita in termini di capacità antiossidante, molto importante per la qualità spermatica.

In secondo luogo il sovr拉斯fruttamento ambientale, che torna indietro come un grande boomerang sulla salute. Pensiamo per esempio all'aumento del riscaldamento globale che riduce la nostra qualità di vita, causato anche dalla crescente richiesta di carne rossa e di conseguenza allevamenti intensivi, oppure l'impoverimento del suolo causato dall'agricoltura intensiva: il suolo diventa sempre più povero di minerali preziosi quali selenio e zinco, fondamentali per la salute andrologica.

In ultima istanza la perdita dei fondamenti della dieta mediterranea, famosa per essere stagionale, ricca di micronutrienti e di biodiversità alimentare, in favore di una dieta spesso monotona e piena di alimenti processati. Questo porta ad una

potenziale disbiosi nel microbiota intestinale maschile e femminile. Nonostante sia un campo poco conosciuto che necessita ulteriori studi e approfondimenti, sappiamo che il microbiota intestinale influenza il microbiota vaginale nella donna e uro genitale nell'uomo. Ecco quindi che avremo un uomo e una donna con più rischi di disbiosi a livello uro genitale (vista la contaminazione micròbica che avviene durante i rapporti, anche il microbiota del tratto riproduttivo della donna è un aspetto da considerare). Alterazioni nella componente batterica del liquido seminale sembrerebbero correlate a molteplici disordini tra i quali infertilità, scarsa conta di spermatozoi, prostatiti. Il microbiota degli organi pelvici sembrerebbe essere attivamente coinvolto in disordini urologici, tra i quali prostatiti croniche, sindrome da dolore pelvico cronico o cancro prostatico.



IL VINO FA BENE ALL'UOMO?

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

I VINI DELLA VALPOLICELLA

La domanda è sempre la stessa: "Il vino fa bene all'uomo?"

La risposta non è un sì o un no assoluto. Il vino è come la vita: può essere un alleato o un rischio, a seconda della misura, della qualità e del contesto.

Per capire davvero la differenza tra equilibrio e eccesso, basta guardare dentro il calice dei tre vini simbolo della Valpolicella: Valpolicella Classico, Ripasso e Amarone. Tre modi diversi di intendere il vino, tre stili di vita che dialogano con la salute maschile.

Valpolicella Classico - La leggerezza della misura

Composizione:

- Corvina Veronese 45-70%
- Rondinella 20-40%
- Molinara (o altre autoctone minori come Corvinone e Dindarella) fino al 10%

Profilo:

Vino fresco, fruttato, dal colore rubino chiaro e dai profumi di ciliegia, marasca e fiori rossi. Tannino delicato, acidità viva, corpo leggero.

È il vino del quotidiano, simbolo della moderazione intelligente.

Un bicchiere di Valpolicella Classico bevuto durante i pasti accompagna il metabolismo, favorisce la digestione e restituisce quella sensazione di equilibrio che sta alla base della salute.

Vero o Falso?

✓ Vero: un consumo moderato e consapevole, come un calice di Valpolicella Classico, può essere parte di uno stile di vita sano.

X Falso: che "vino leggero" significhi "vino innocuo" - anche la leggerezza chiede rispetto.

Ripasso - La forza della maturità

Composizione:

- Corvina Veronese e Corvinone 60-70%

- Rondinella 20-30%
- Altri vitigni autoctoni (Molinara, Oseleta, Dindarella) fino al 10%

Profilo:

Il Ripasso nasce da una seconda fermentazione del Valpolicella Classico sulle vinacce dell'Amarone.

Questo processo regala maggiore struttura, aromi di frutta matura e spezie, corpo pieno e vellutato.

È il vino della maturità, della forza controllata, simbolo di un piacere più profondo ma ancora misurato.

Vero o Falso?

✓ Vero: i polifenoli e i tannini del Ripasso, se assunti con equilibrio, hanno un effetto antiossidante e protettivo per il cuore.
X Falso: che il vino "più corposo" equivalga a maggiore beneficio - il limite resta sempre la quantità.

Amarone - Il piacere consapevole

Composizione:

- Corvina Veronese 45-70%
- Corvinone fino al 50% (in sostituzione parziale della Corvina)
- Rondinella 5-25%
- Oseleta, Dindarella e altri autoctoni in piccole percentuali

Profilo:

Le uve destinate all'Amarone vengono appassite per 3-4 mesi, concentrando zuccheri e aromi. Il risultato è un vino possente, caldo, di grande struttura e lunga vita, con note di ciliegia sotto spirito, cacao e spezie dolci.

È il vino della pienezza sensoriale, simbolo dell'intensità e del piacere consapevole.

Vero o Falso?

✓ Vero: un Amarone di qualità, degustato lentamente, stimola i sensi e favorisce il rilascio di endorfine, legate al benessere emotivo.

X Falso: che la sua ricchezza giustifichi

l'abuso - l'Amarone è un'esperienza da vivere con rispetto, non da consumare con leggerezza.

Conclusioni: La misura è salute

I tre vini della Valpolicella raccontano il percorso ideale della salute maschile:

- Il Classico insegna la moderazione.
- Il Ripasso rappresenta l'equilibrio della maturità.
- L'Amarone celebra il piacere consapevole.

Bere bene significa capire quando fermarsi, cosa scegliere e come vivere il vino.

Il vino fa bene all'uomo?

Vero, se l'uomo sa scegliere il suo Valpolicella.



Antonio Aversa



Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica

Marco Leuzzi



Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro

Il rapporto tra consumo di vino e salute sessuale maschile è oggetto di numerose credenze popolari, spesso amplificate dai media, senza adeguato supporto scientifico. La complessità dei meccanismi biologici coinvolti e la variabilità delle risposte individuali rendono necessaria un'analisi critica della letteratura per distinguere chiaramente i fatti dalle speculazioni. La ricerca contemporanea ha evidenziato l'importanza di distinguere tra gli effetti dell'etanolo e quelli dei composti bioattivi presenti nel vino, in particolare i polifenoli. Meta-analisi recenti hanno chiarito che l'alcol cronico compromette sistematicamente la funzione gonadica maschile, mentre studi meccanicistici suggeriscono potenziali benefici specifici dei polifenoli del vino rosso attraverso pathway molecolari distinti. Questa dicotomia concettuale è fondamentale per una comprensione scientificamente accurata degli effetti biologici del vino sulla salute riproduttiva maschile.

Vino e Prostata: il calice non fa il miracolo
Alcuni studi sostengono che il vino rosso offra protezione contro il cancro prostatico. Lo studio prospettico più significativo, condotto su 47.568 uomini del Health Professionals Follow-Up Study, ha identificato un'associazione statisticamente significativa tra consumo moderato di vino rosso e ridotto rischio di progressione del carcinoma prostatico verso forme letali. Tuttavia, questi dati osservazionali presentano importanti limitazioni metodologiche: i bevitori abituali di vino rosso tendono ad adottare stili di vita complessivamente più salutari, inclusa un'alimentazione ricca di antiossidanti e maggiore attenzione alla prevenzione medica. I polifenoli del vino, particolarmente il resveratolo, potrebbero teoricamente modulare processi infiammatori e interferire con percorsi molecolari antiproliferativi, ma levidenza rimane preliminare e necessita di conferma attraverso ulteriori studi interventistici controllati.

Recenti avanzamenti nella comprensione dei meccanismi molecolari hanno fornito evidenze più solide sui potenziali effetti protettivi dei polifenoli del vino. Uno studio prospettico di coorte del 2025 condotto nel Southern Community Cohort Study ha dimostrato che un maggiore apporto di polifenoli totali, incluse le sottoclassi derivate dal vino rosso, è associato a un rischio modestamente ridotto di cancro prostatico, con i flavonoli che evidenziano l'associazione più favorevole. Studi in vitro hanno chiarito i meccanismi attraverso cui il resveratolo induce apoptosis nelle cellule tumorali prostatiche mediante

Il rapporto tra consumo di vino e salute sessuale maschile è complesso e dipende da dose, frequenza e durata dell'assunzione. L'alcol in eccesso compromette l'asse ormonale, la fertilità e la funzione sessuale, mentre i polifenoli del vino, come il resveratolo, possono avere effetti antiossidanti e protettivi, soprattutto a livello prostatico. Tuttavia, i benefici potenziali restano limitati e non compensano i danni dell'abuso alcolico. Nel complesso, il consumo moderato può essere neutro o lievemente favorevole, ma l'eccesso è chiaramente nocivo per la salute riproduttiva maschile.

MITI DA SFATARE

VINO E PROSTATA, VINO E TESTOSTERONE, VINO E LIBIDO

mobilizzazione del rame nucleare e generazione di specie reattive dell'ossigeno. Una revisione completa del 2021 sui composti fenolici del vino ha documentato molteplici pathways anticancerogeni, inclusi l'induzione del danno al DNA nelle cellule tumorali, l'arresto del ciclo cellulare, l'apoptosi e i meccanismi anti-metastatici.

Vino e Testosterone: la dose fa il veleno

Contrariamente alla credenza che il vino aumenti invariabilmente il testosterone, la letteratura scientifica dimostra effetti dipendenti da dose, frequenza e durata dell'esposizione alcolica. Il consumo cronico ed eccessivo è coerentemente associato a ipotestosteronemia, atrofia testicolare e compromissione dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi per interferenza diretta dell'etanolo con la sintesi steroidogenica e la tossicità sulle cellule di Leydig. Un trial pilota controllato su 45 uomini sani ha documentato incrementi significativi di testosterone dopo consumo di vino bianco moderato, ma la limitata dimensione campionaria, la breve durata del follow-up e l'utilizzo di vino bianco limitano la attendibilità dei risultati.

Studi sperimentali su modelli animali hanno mostrato effetti eterogenei dipendenti dal tipo specifico di vino e dalla composizione fenolica, con alcuni casi di riduzione paradossa del testosterone. Una meta-analisi del 2023 su studi controllati ha fornito evidenze definitive sugli effetti dell'alcol cronico sull'asse gonadico maschile, documentando riduzioni significative del testosterone totale, testosterone libero, e SHBG, accompagnate da incrementi dell'estriadiolo. Una revisione sistematica del 2024 ha chiarito che mentre l'assunzione acuta di alcol a dosi basse-moderate può transitoriamente aumentare il testosterone, dosi acute elevate e il consumo cronico riducono il testosterone attraverso l'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, infiammazione e pathways di stress ossidativo.

Vino e Libido: piccolo aiuto, grande inganno

Gli effetti del vino sulla libido e funzione sessuale presentano un pattern bifasico che contraddice l'assunto popolare secondo cui piccole quantità migliorino universalmente le prestazioni sessuali. Basile et al. (2023) suggeriscono che il consumo moderato di vino rosso potrebbe teoricamente migliorare la funzione erettile attraverso meccanismi vasodilatatori mediati dai polifenoli e in virtù di proprietà antiossidanti a livello endoteliale. Questi effetti benefici sarebbero mediati dall'attivazione della via dell'ossido nitrico e miglioramento della funzione endoteliale. Tuttavia, l'abuso alcolico cronico è associato

a deterioramento progressivo della libido e disfunzione erettile attraverso soppressione del sistema nervoso centrale e alterazione dei circuiti neurotrasmettitoriali. Una meta-analisi recente conferma la natura complessa e spesso contraddittoria delle associazioni tra consumo alcolico e parametri della funzione riproduttiva maschile. Evidenze cliniche recenti hanno quantificato con maggiore precisione l'impatto dell'abuso alcolico sulla funzione sessuale maschile. Uno studio clinico trasversale del 2024 condotto su 170 uomini alcol-dipendenti ha documentato una prevalenza di disfunzione sessuale del 67% circa, con mancanza di desiderio e disfunzione erettile correlate con la gravità della dipendenza alcolica. Questi dati clinici supportano una relazione dose-gravità per il deterioramento della funzione sessuale. Una revisione del 2022 sui tossici ambientali e fertilità maschile ha incluso l'alcol tra i fattori associati a ridotta qualità seminale e disfunzione endocrina, contestualizzando l'alcol come tossico riproduttivo tra gli interferenti endocrini.

Conclusioni

L'analisi critica della letteratura scientifica disponibile sfata definitivamente i principali miti riguardanti vino e salute sessuale maschile. Il vino rosso non può essere considerato né elisir miracoloso né nemico assoluto della funzione sessuale. Gli effetti biologici dipendono criticamente da quantità consumata, frequenza di assunzione, durata dell'esposizione e caratteristiche individuali del soggetto. Mentre il consumo moderato potrebbe teoricamente offrire alcuni benefici vascolari attraverso meccanismi antiossidanti dei polifenoli, l'abuso cronico è inequivocabilmente dannoso per tutti gli aspetti della salute sessuale e riproduttiva maschile.

La ricerca contemporanea ha chiarito la necessità di distinguere tra gli effetti deleteri dell'etanolo, dose-dipendenti e ben documentati, e i potenziali benefici dei polifenoli del vino, che operano attraverso pathways molecolari distinti ma rimangono limitati da questioni di biodisponibilità e traslazione clinica. Le meta-analisi recenti forniscono evidenze definitive sui danni dell'alcol cronico all'asse gonadico maschile, mentre studi meccanicistici e di coorte suggeriscono effetti protettivi specifici dei polifenoli a livello prostatico. Al momento mancano evidenze conclusive circa gli effetti real-life del vino sul comportamento sessuale maschile, esistono dati più robusti sul possibile danno riproduttivo associato ad uso eccessivo e prolungato nel tempo.

Claudio Marino



Università Federico II,
Dipartimento di
Neuroscienze e Scienze
Riproduttive ed
Odontostomatologiche,
Napoli

Il vino ha da sempre rappresentato un simbolo di convivialità, sensualità e legame profondo tra uomo e donna. Nell'immaginario collettivo, e in gran parte della tradizione culturale mediterranea, è stato visto come un afrodisiaco naturale, capace di sciogliere le distanze e favorire l'incontro. Oggi, accanto a questa dimensione simbolica e storica, la scienza ci mostra come le sostanze contenute nel vino possano avere effetti concreti sulla salute, e in particolare sulla sfera della fertilità.

Emblematico, in questo senso, è il cosiddetto "paradosso francese". Nonostante una dieta ricca di grassi saturi, la popolazione francese presenta da decenni bassi tassi di malattie cardiovascolari e una longevità superiore alla media europea. Una delle spiegazioni è da ricercare negli straordinari elementi che compongono il vino, capaci di conferirgli caratteristiche che vanno oltre il piacere del gusto e che si riflettono anche sul benessere riproduttivo. Tra questi, il resveratolo occupa un posto di primo piano.

Il resveratolo è un polifenolo presente soprattutto nel vino rosso che ha attirato l'attenzione della comunità scientifica per le sue molteplici proprietà. È noto soprattutto per la sua azione antiossidante e antinfiammatoria, ma studi più recenti hanno evidenziato anche effetti antidiabetici, anti-ageing e, perfino, debolmente estrogenici. Ciò che lo rende particolarmente interessante per la fertilità è la sua capacità di potenziare l'attività mitocondriale: aumentando il numero e l'efficienza dei mitocondri, il resveratolo incrementa la produzione di ATP, la "moneta energetica" delle cellule. Nel gamete maschile questo significa una maggiore motilità e una più corretta preservazione del materiale genetico, mentre nel gamete femminile un migliore funzionamento mitocondriale contribuisce alla formazione del fuso meiotico e al corretto accoppiamento cromosomico. È stato ipotizzato che proprio il declino progressivo della funzione mitocondriale sia una delle principali cause dell'elevata frequenza di aneuploidie che caratterizza la specie umana, in particolare con l'avanzare dell'età.

Ma il resveratolo non è l'unico alleato che il vino mette a disposizione. I polifenoli, di cui è ricco insieme a frutta, verdura e tè verde, sono sostanze note per la loro capacità di contrastare lo stress ossidativo, uno dei principali nemici della fertilità. Proteggendo le cellule riproduttive dai radicali liberi e riducendo i processi infiammatori, i polifenoli contribuiscono a mantenere la salute degli ovociti e degli spermatozoi. Negli uomini, in particolare, sostengono la vitalità degli spermatozoi, riducono i danni al DNA e favoriscono una migliore motilità, elemento chiave per il successo della fecondazione. Tra i polifenoli più studiati c'è la quercetina, presente in mele, cipolle, frutti rossi e naturalmente anche nel vino. Una ricerca pubblicata nel 2020 ha dimostrato che, in uomini con astenozoospermia,

VINO DELL'AMORE: POLIFENOLI, RESVERATROLO, QUERCETINA E FERTILITÀ MASCHILE



“

Il vino, simbolo storico di convivialità e sensualità, contiene sostanze come resveratolo, quercetina e altri polifenoli che possono sostenere la fertilità. Questi composti proteggono ovociti e spermatozoi dallo stress ossidativo, migliorano la motilità spermatica e il funzionamento mitocondriale, riducendo rischi legati all'età e ai danni del DNA. Studi evidenziano benefici sia per la salute riproduttiva maschile sia femminile. Consumato con moderazione, il vino può essere visto non solo come piacere sociale, ma anche come alleato della vita.

”

l'incubazione del liquido seminale con quercetina a concentrazioni moderate portava a un miglioramento significativo della motilità spermatica, in modo dose- e tempo-dipendente. Un dato che apre prospettive interessanti anche per l'utilizzo della quercetina nelle tecniche di procreazione medicalmente assistita, dove la qualità e la motilità degli spermatozoi sono determinanti per il successo.

Se per secoli il vino è stato considerato la bevanda dell'amore per la sua capacità di favorire l'intimità e la passione, oggi sappiamo che il suo legame con la fertilità va ben oltre il mito. Resveratolo, quercetina e polifenoli sono sostanze che, se consumate attraverso un uso moderato e responsabile del vino, possono sostenere la salute riproduttiva maschile e femminile. Naturalmente l'eccesso di alcol rappresenta un pericolo e non un beneficio, ma un bicchiere di vino rosso inserito in uno stile di vita sano può davvero essere visto come un alleato non solo della convivialità, ma anche un alleato alla creazione della vita stessa.



Attilio Guerani

Andrologo, Urologo,
Roma

Fin dai tempi antichi, le bevande alcoliche, ottenute inizialmente per fermentazione, hanno svolto un ruolo sia medicamentoso che religioso, fungendo da panacea per molti malanni e a volte da sacrificio per gli dei. Nell'antico Egitto la birra o il vino, che venivano ottenuti tramite fermentazione, venivano utilizzati, grazie alla proprietà antisettiche, nelle medicazioni delle ferite, ma venivano anche somministrati nel corso di ritualità con finalità curative allo scopo di "favorire" la sacralità. Anche in Cina e in Mesopotamia l'alcol fermentato era usato per scopi rituali o anche alimentari. Nell'antichità, pertanto, l'alcol è stato utilizzato anche nei disturbi gastrointestinali come antidolorifico, per favorire il sonno e come espettorante.

Quando dalla fermentazione si passò alla distillazione - all'incirca nel III-IV secolo - per merito degli alchimisti, inizialmente ellenici, questo procedimento rese possibile isolare l'alcol non più solo come ingrediente nel vino o nella birra, ma come sostanza a sé stante, consentendo un miglior dosaggio della sostanza e soprattutto altri utilizzi. Successivamente furono gli arabi che ebbero il merito di perfezionare e diffondere la distillazione tra VIII e X secolo, anche come metodo di estrazione degli olii essenziali delle piante. In particolare, fu il noto medico siriano conosciuto con il nome di Avicenna che descrisse la preparazione dell'Aqua vitae nonché le modalità di estrazione degli olii essenziali dalle piante. In seguito, fu la scuola Salernitana che contribuì alla diffusione di questi metodi e all'utilizzo delle sostanze ottenute dalla distillazione come medicamenti per molti mali del tempo, dando loro nomi come Aqua ardente e Vino flegmagogo (forse la prima bevanda alcolica aromatizzata con bacche di gin).

L'alcol distillato nel periodo medioevale venne utilizzato per molteplici scopi medicamentosi, primo fra tutti la disinfezione delle ferite nonostante in quei tempi ancora non fosse nota la presenza dei germi. Come già accennato, inoltre, fu utilizzato per la preparazione di tinture mediante infusione di piante medicinali già note (questo procedimento ha dato origine alla moderna farmacologia). Fu utilizzato infine anche come tonico, come antidolorifico e come antireumatico. Sebbene sembri che l'origine della parola alcol derivi dall'arabo al-Kuhl, probabilmente fu il noto medico Paracelso a utilizzare per primo, nel secolo XVI, la parola alcol (alcohol vini) per questi preparati.

Testimonianze scritte importanti sulla preparazione e utilizzo dell'Aqua vitae si hanno a cavallo dl XIII e XIV secolo per merito dei medici Taddeo Alderotti e Michele Savonarola da Padova.

Pure la bevanda alcolica detta Whisky sembra nascere in Scozia a cavallo tra il 1400 e 1500 verosimilmente tramandata dai monaci

QUANDO L'ALCOL ERA UN MEDICAMENTO

STORIA DELLA AQUA VITAE





INQUADRA IL CODICE QR
PER VEDERE IL
VIDEO APPROFONDIMENTO

“

Fin dall'antichità, l'alcol è stato utilizzato sia a scopo medicinale, per curare ferite e disturbi vari, sia in rituali religiosi. Con la distillazione, perfezionata dagli arabi e poi dagli alchimisti, divenne la sostanza base di tinture e farmaci. A partire dal XIX secolo l'uso sociale delle bevande acoliche si diffuse moltissimo, ed il fenomeno dell'alcolismo divenne comune, mentre l'impiego terapeutico perse di importanza. Oggi l'impiego moderato dell'alcol mantiene un suo benemerito ruolo nella socializzazione.

”

irlandesi, ma la cui produzione e commercializzazione fu affidata alla corporazione dei medici di Edimburgo proprio per il suo ruolo di medicamento.

Persino un noto personaggio storico come Caterina de Medici fu coinvolta nel perfezionamento delle tecniche di distillazione attraverso molti medici e farmacisti che introdusse alla corte di Francia e in un trattato dal nome "Experimenti..." descrisse svariate ricette da utilizzare in diversi ambiti terapeutici, soprattutto ripresi dai medici che si sono trovati ad affrontare la peste nel XVI secolo.

Nel XVIII e XIX secolo, l'utilizzo dell'alcol raggiunse il suo apice - non solo come impiego medicinale - ma iniziò anche il suo utilizzo sociale a riprova che molte note marche di distillati nascono in questa epoca soprattutto in Francia ma anche nei paesi caraibici.

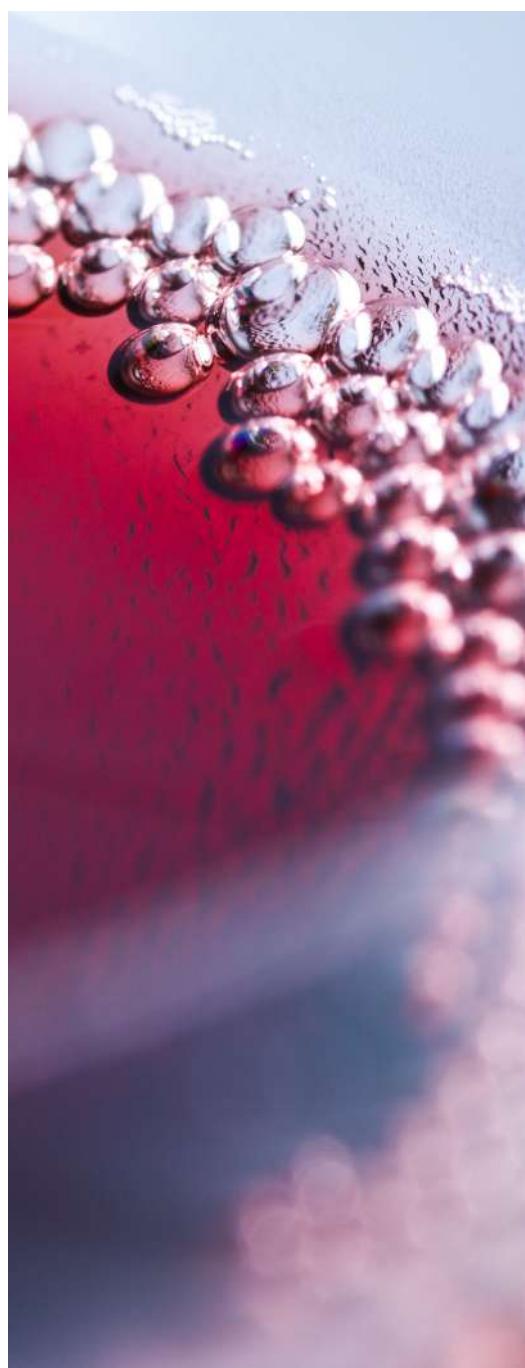
Nel XIX secolo, inoltre, si diffuse l'impiego di infusi di piante contenenti alcaloidi con alcol, tipo il noto laudano (infuso di oppio in alcol) utilizzato su larga scala come antidolorifico, anche nel corso di manovre chirurgiche.

Il propagarsi dell'impiego delle miscele aloliche prescritte praticamente per tutti i mali e soprattutto la sua produzione a livello industriale ha contribuito a diffonderne tra la popolazione l'utilizzo con finalità quanto meno diverse, inizialmente per esempio per rendere più palatabile medicinali molto usati, ma sgradevoli come il chinino per la malaria, che venne utilizzato mescolato con gin, lime e zucchero (forse nasce così il "gin tonic").

Lo sviluppo di sostanze medicinali diverse fece sì che nel XIX secolo venne pressoché abbandonato l'impiego dell'alcol come medicinale, favorendo così il suo utilizzo ludico poi degenerato in abuso fino a creare una patologia a lui dedicata come l'alcolismo cronico oltre a divenire una piaga sociale che ha portato negli Stati Uniti all'avvento del proibizionismo.

Da qui in poi è storia recente, che tutti purtroppo conosciamo, ma che non impedisce di lasciare uno spazio

all'uso moderato di bevande aloliche che, se non fanno bene al fisico, a volte aiutano a favorire la socializzazione: oggi sempre più una pratica in via di estinzione.



VINO E SPIRITUALITÀ

Pierluigi Gaeta



Sommelier - Orlando (FL) - USA

Director of Sales Florida - Volio Imports

Vice President - Wine Makers Import

IL VINO DA MEDITAZIONE: RECIOTO

Il vino, fin dall'antichità, è stato il simbolo della vita, della rinascita, del sacrificio. Nessun altro alimento ha saputo fondere così intimamente il corpo e lo spirito. In questo dialogo tra materia e fede, tra piacere e contemplazione, il vino della Valpolicella che meglio incarna il senso del sacro è il Recioto, il vino dolce delle origini, antenato dell'Amarone, custode di una storia che affonda le radici nel tempo dei Romani.

Le origini: il vino degli dei

Il Recioto della Valpolicella è uno dei vini più antichi d'Italia. Le sue radici risalgono all'epoca romana, quando il poeta Cassiodoro (VI secolo d.C.) descriveva con meraviglia il "vinum reticum" prodotto nei colli veronesi, lodandone la dolcezza e la finezza. Quel vino, ottenuto da uve appassite, era considerato un dono divino, un nettare da offrire durante ceremonie religiose e banchetti solenni.

Nel Medioevo, il Recioto continuò a essere il vino "da messa" e da ricorrenze sacre. Nelle cantine dei monasteri, i frati custodivano le tecniche dell'appassimento come un rito: la selezione delle "recie" — le spalle del grappolo, le parti più esposte al sole — veniva fatta a mano, con pazienza e rispetto.

Il processo sacro dell'appassimento

Il Recioto nasce da un gesto quasi rituale: l'attesa.

Le uve (Corvina, Corvinone, Rondinella e piccole quantità di Oseleta o Molinara) vengono raccolte e adagiate su graticci o cassette nei fruttai ventilati delle colline della Valpolicella. Qui, per circa tre mesi, perdono fino al 40% del loro peso, concentrando zuccheri, aromi e colore.

È una metamorfosi lenta, silenziosa,

che ricorda un processo spirituale: l'essenza si purifica, la materia si concentra. Quando finalmente vengono pigiate, il mosto fermenta solo parzialmente, lasciando nel vino una dolcezza naturale, vellutata, avvolgente.

Il Recioto e il sacro

Nel simbolismo religioso, il vino rappresenta il sangue, la vita che scorre, l'unione tra terra e divinità.

Il Recioto incarna perfettamente questo legame: non è un vino della quotidianità, ma della celebrazione, dell'attesa, della gratitudine.

È il vino dei momenti solenni, di quando si ringrazia per il raccolto, per la nascita, per l'amore, per la rinascita spirituale.

In ogni religione, il gesto del bere insieme ha valore comunitario. Nel cristianesimo diventa eucaristia, nel giudaismo benedizione, nel mondo antico sacrificio. Così anche in Valpolicella il Recioto ha sempre accompagnato i momenti di condivisione profonda, come il vino che "riunisce", che "lega", che celebra la vita stessa.

Il miracolo dell'Amarone

La leggenda vuole che l'Amarone sia nato da un Recioto dimenticato in botte, che proseguì la fermentazione fino a trasformare tutti gli zuccheri in alcol. Da quell'errore nacque un nuovo vino secco, possente, figlio involontario del Recioto.

In questa storia si legge una metafora spirituale: dal dolce nasce l'amaro, dal sacrificio nasce la rinascita. Così la vita, come il vino, si compie attraverso le sue trasformazioni.

Profumi di sacralità

Il Recioto della Valpolicella ha un colore rosso rubino profondo, quasi violaceo; profuma di amarene, fichi

secchi, cioccolato e spezie dolci. Al palato è vellutato, armonioso, con un finale che ricorda la frutta appassita e la devozione della sua lunga attesa. È un vino da meditazione, da gustare lentamente, quasi come un rito personale.

Conclusione

Il punto delle religioni converge su un'unica verità: ciò che è sacro nasce dalla misura, dalla lentezza, dalla consapevolezza. Il Recioto è questo: un vino che unisce il divino e l'umano, che insegna la pazienza dell'attesa e la gratitudine per il frutto della terra.

Bere un calice di Recioto significa partecipare a un rito antico: celebrare la vita con rispetto, equilibrio e meraviglia.



Markus Krienke



Professore ordinario di Filosofia moderna ed Etica sociale presso la Facoltà di Teologia di Lugano e Direttore della Cattedra Rosmini

“

Il vino nella cultura occidentale ha un ruolo simbolico e rituale: nei simposi platonici, senza ubriacare, favorisce la verità e la conversazione, mentre nel cristianesimo diventa dono e comunione nell'eucarestia. Filosofi e religiosi ne sottolineano il valore educativo e simbolico: accompagna il piacere, la socialità e la riflessione, ma il bere non deve essere fine a se stesso. Moderazione e contesto sono fondamentali, poiché il vino celebra la vita, la gioia e la salute e mai dovrebbe essere anestetico o sostanza d'abuso.

”

La figura di Socrate al banchetto di Platone («simposio») offre la scena archetipica per collocare il vino nella cultura occidentale: il vino scioglie le inibizioni, smussa le maschere, ma la verità non nasce dall'ubriachezza – nasce dalla conversazione liberata. Il simposio non giustifica l'eccesso, lo incornicia: è un aiuto alla parola, non un alibi all'assenza di «logos». Per questo, Platone non si stanca di sottolineare che Socrate non subì mai gli effetti dell'ubriacatura, in quanto essa impedisce proprio ciò a cui il vino serve, ossia a un'esperienza più autentica della verità, di sé stessi e degli altri. La funzione divina del vino era, dunque, legata al contesto rituale dei simposi, alla prassi culturale, mentre non si accettava il suo consumo solitario. Kierkegaard racconta, infatti, nello scritto «In vino veritas», una riunione che rievoca il simposio platonico, e siccome «il vino è una difesa della verità e la verità una difesa del vino», prima di parlare in questa riunione «bisogna aver bevuto abbastanza da sentirne la potenza», senza però cadere nel nonsenso. Solo così, le parole possono raggiungere il massimo grado di verità: il vino è esercizio della soglia, in quanto permette alla parola di esporsi, di rischiare il vero davanti agli altri. Simili testimonianze si trovano anche in Hegel – un consumatore appassionato di vino – e in Sartre per il quale esso garantisce una vera esperienza filosofica, per superare la pesantezza del momento storico postbellico di crisi e per «dimenticare il mondo, e dimenticare persino che dimenticavamo», come riassunse

IL VINO TRA EDUCAZIONE E GIOIA NELLA CULTURA OCCIDENTALE RADICI FILOSOFICHE, SIGNIFICATI RELIGIOSI E CULTURA ATTUALE



INQUADRA IL CODICE QR
PER VEDERE IL
VIDEO APPROFONDIMENTO

Simone de Beauvoir tale uso estremo del vino nell'esistenzialismo francese, tanto da vanificare addirittura l'insegnamento socratico.

Nel cristianesimo, invece, il vino è dono e promessa. Nell'«eucarestia», esso è letteralmente «ringraziamento» e comunione; dunque, mezzo di riconduzione della vita a Dio in un atto di gratitudine che non si può vivere da solo. L'importanza del vino nel dischiudere i fastigi dell'esistenza – sia nella filosofia che nella religione – accumuna, dunque, il «santo dei filosofi» Socrate con il «Cristo sapiente» che nell'ultima cena ereditò il consumo ritualizzato del vino nell'ebraismo, accompagnato da preghiere. E come Socrate superò le «leggi della natura» nel non ubriacarsi mai rendendo il vino il mezzo per giungere alla verità, Cristo lo trasformò nel suo sangue. Così entrambi rendono il vino il luogo della manifestazione di una più profonda verità rispetto a ciò che la realtà fa conoscere: quella del proprio io (Socrate) o di Dio (Cristo). Non a caso, nelle nozze di Cana Gesù compì il suo primo miracolo trasformando l'acqua in vino (Gv 2) – un miracolo ripetuto anche da San Francesco.

Nel mondo occidentale antico, il vino, a differenza del pane quale alimento base che nutre la vita quotidiana, segna la fuoriuscita dall'ordinario e l'entrata in una dimensione di elevazione della vita – Demetra che dona il pane, è madre di Dioniso. Tuttavia, non mancano le voci che avvertono delle conseguenze negative della « bevanda degli dei »: Aristotele vede nel vino un perturbatore che rovescia i temperamenti. E mentre la convivialità di Kant è spesso sottovalutata – in realtà è stato un carattere molto socievole – e per sostenerla non avrebbe mai rinunciato al suo quarto di vino al pranzo, egli vegliava comunque sul rigore della moderazione. Anche Epicuro non disdegna il piacere che porta il vino, ma nella gerarchia dei desideri, ricorda che il vino non appartiene ai bisogni naturali necessari, per cui la felicità si raggiunge su vie diverse. Si conferma, dunque, con un tono più educativo, che il vino non produce la verità. Infine, Nietzsche sembra glorificare il dionisiaco in quanto afferma la vita superando quel senso del limite che l'apollineo

gelosamente custodisce e, in quanto tale, si pone anche quale superamento dell'individualità. Tuttavia, egli diffida dell'alcool come sostituto dell'ebbrezza della vita: la vera ebbrezza non ha bisogno di anestetici ma chiede stile, ed ecco che lo stesso Nietzsche a metà della sua vita diventa astemio. Per questi filosofi, il vino ha solo il valore simbolico del giusto equilibrio: quando il vino pretende di supplire alla mancanza di senso, degrada a farmaco estetico, mentre quando accompagna un senso in atto, diventa celebrazione. La vitalità del super-uomo, infatti, non si basa sul consumo del vino.

In una modernità che misura tutto in chiave di efficienza, il vino ricorda che esiste una gioia non servile, fine a sé stessa, ma non senza senso: celebra il bene ricevuto e reso. Occorre però imparare a non usarlo come anestetico, e così il vino contribuisce all'educazione del desiderio: come testimonia la cultura filosofica e cristiana, non è il proibizionismo a risolvere il problema dell'abuso. Anzi, in questo modo si cancellerebbe un'ampia parte della cultura occidentale e dei simboli sociali: in tal senso l'Antico Testamento raccomanda l'uso moderato del vino sottolineando che esso «fu creato per la gioia degli uomini» (Sir 31,27). La centralità della cultura del vino per la comprensione della vita emerge quando nel Nuovo Testamento Gesù sceglie per descrivere il suo rapporto con i discepoli l'immagine della vite: «io sono la vite, voi i tralci» (Gv 15,4). Così non sorprende che nella Bibbia si trovano ben 224 riferimenti al vino, anche come consiglio di salute – considerando che fu una valida alternativa all'acqua spesso contaminata: «Non continuare a bere acqua soltanto, ma prendi un po' di vino a causa del tuo stomaco e delle tue frequenti indisposizioni» (1 Tim 5,23).

Il vino, dunque, nella tradizione occidentale e cristiana, è un modo per vivere con gioia, in salute (che non è solo fisica ma anche psichica) e attingere ad una sfera sovra-razionale di verità, qualora si osserva con Roger Scruton la regola «conosciamo l'effetto del bere a stomaco vuoto; peggiore è l'effetto del bere a mente vuota»: a questa condizione esso aiuta l'umanità ad esprimersi creando, così, cultura.

Ariel Di Porto



Rabbino, Comunità
Ebraica di Roma

Nella tradizione ebraica, il vino non è mai stato soltanto una bevanda. È un elemento che attraversa millenni di storia religiosa, intrecciandosi profondamente con i momenti più significativi della vita spirituale e comunitaria. Desidero condividere la ricchezza e la complessità di questo rapporto, che rivela molto della visione ebraica del legame tra materiale e spirituale.

Il ruolo del vino nell'ebraismo emerge chiaramente nei suoi rituali più importanti. Ogni venerdì sera, all'inizio dello Shabbat, la famiglia ebraica si riunisce attorno alla tavola per il Kiddush, la santificazione del giorno su una coppa di vino. Non si tratta di una semplice tradizione: è l'adempimento di un comandamento biblico che trasforma il tempo ordinario in tempo sacro attraverso la benedizione. Durante la Pasqua ebraica, il vino assume un significato ancora più profondo. Nel corso della cena rituale del Seder, vengono consumate quattro coppe di vino, ciascuna simboleggiante una delle quattro espressioni divine della liberazione dalla schiavitù egiziana. Ogni sorso diventa così memoria vivente della redenzione del popolo ebraico.

Anche i matrimoni vedono il vino protagonista: le benedizioni nuziali vengono recitate su una coppa che gli sposi condividono, sigillando la loro unione non solo davanti alla comunità, ma davanti a Dio stesso. Nel Tempio di Gerusalemme, quando ancora esisteva, i sacrifici erano spesso accompagnati da libagioni di vino versate sull'altare, sottolineando la sua elevata posizione rituale.

Il vino racchiude significati stratificati che vanno ben oltre il suo uso pratico. Rappresenta innanzitutto la gioia: secondo la tradizione talmudica, "non c'è vera gioia senza vino", poiché esso "rallegra il cuore dell'uomo", come recita il Salmo 104. Ma è anche strumento di santificazione, un ponte che collega il terreno al divino. Nella mistica ebraica, il vino diventa metafora di verità celate che vengono rivelate. Alcuni testi collegano il suo uso rituale alla rettificazione del peccato originale, trasformando ciò che un tempo fu strumento di caduta in mezzo di elevazione spirituale. Il vino rappresenta inoltre l'anticipazione dell'era messianica, quando il vino preservato dall'inizio dei tempi sarà servito nella redenzione finale.

Tuttavia, l'ebraismo mantiene una visione equilibrata sul vino, riconoscendone anche i rischi. Le Scritture offrono numerosi esempi di come l'eccesso possa portare alla rovina: Noè che si vergogna dopo essersi ubriacato, i figli di Aronne che secondo un'idea muoiono per aver prestato servizio sotto l'effetto dell'alcool, il re Assuero le cui decisioni da ubriaco quasi causano lo sterminio degli ebrei del suo regno. Un insegnamento rabinico paragona le fasi dell'ubriachezza ai comportamenti di diversi animali: chi beve moderatamente è docile come una pecora, chi eccede diventa aggressivo come un leone, poi ridicolo come una scimmia e infine ripugnante.

IL VINO NELL'EBRAISMO

TRA SACRO E QUOTIDIANO



“

Nella tradizione ebraica il vino è molto più di una bevanda: è simbolo di gioia, santificazione e legame tra materia e spirito. Presente nei principali rituali – dallo Shabbat alla Pasqua, dai matrimoni ai sacrifici del Tempio – rappresenta la benedizione e la memoria della redenzione. Pur riconoscendone il valore sacro, l'ebraismo ne sottolinea anche i rischi, invitando a un consumo consapevole. Le leggi della kashrut e le benedizioni che lo accompagnano riflettono questa responsabilità. Il vino, celebrato con il brindisi "Lechaim", incarna l'equilibrio tra piacere terreno e elevazione spirituale.

”



come un maiale.

Nonostante questi moniti, la Torah non proibisce il consumo di vino, ma ne richiede un uso responsabile e consapevole. Il Talmud esprime particolare ammirazione per chi riesce a mantenere la lucidità dopo aver bevuto: Rabbi Hiyya notò che nella numerologia ebraica, il valore della parola "vino" è identico a quello della parola "segreto", entrambe pari a settanta. Chi riesce a non rivelare segreti sotto l'effetto del vino, insegnava, ha una mente ferma come quella dei settanta Anziani del Sinedrio.

A differenza di altri alimenti vegetali, il vino è soggetto a regole particolari nella kashrut, le leggi alimentari ebraiche. Per essere considerato kosher, deve essere prodotto e maneggiato esclusivamente da ebrei osservanti, dalla pigiatura dell'uva fino all'apertura della bottiglia. Questa precauzione deriva dalla storia di utilizzo del vino tanto nel culto ebraico quanto in pratiche idolatriche. Esiste però un'eccezione importante: il vino pasteurizzato. Poiché nel Tempio di Gerusalemme il vino bollito non era considerato adatto per l'altare, oggi il vino pasteurizzato non è soggetto alle stesse restrizioni di manipolazione.

Prima di bere vino, si recita una benedizione specifica: "Benedetto sei Tu, Eterno nostro Dio, Re dell'universo, che crei il frutto della vite". È una benedizione così significativa che, se pronunciata sul vino, copre la maggior parte delle altre bevande consumate durante il pasto. Se durante un pasto viene portato un vino migliore, si recita un'ulteriore benedizione di ringraziamento per il miglioramento ricevuto.

Il rapporto ebraico con il vino riflette una caratteristica fondamentale della tradizione: la capacità di trovare il sacro nel quotidiano senza mai dimenticare la responsabilità che ciò comporta. Quando gli ebrei brindano, dicono "Lechaim!" - "Alla vita!" - un augurio che il bere sia sempre una celebrazione gioiosa e rispettosa dell'esistenza. In un mondo che spesso oscilla tra il rifiuto puritano dei

piaceri terreni e l'eccesso senza limiti, l'approccio ebraico al vino offre una terza via: l'elevazione consapevole del materiale attraverso il riconoscimento della sua dimensione spirituale. Il vino diventa così simbolo di una saggezza antica che sa trasformare ogni momento di gioia in un ponte verso il divino, sempre con moderazione, sempre con gratitudine.



Imam Yahya Pallavicini



Vice Presidente,
Comunità Religiosa
Islamica Italiana -
COREIS

Nell'Islam il rapporto con il vino è regolato da precetti religiosi e insegnamenti spirituali. Alcuni versetti del Corano, da cui sono state elaborate le interpretazioni dei maestri musulmani, normano metodi e divieti di nutrimento, digiuno e astensioni, oltre alla relazione tra il credente e i frutti della terra.

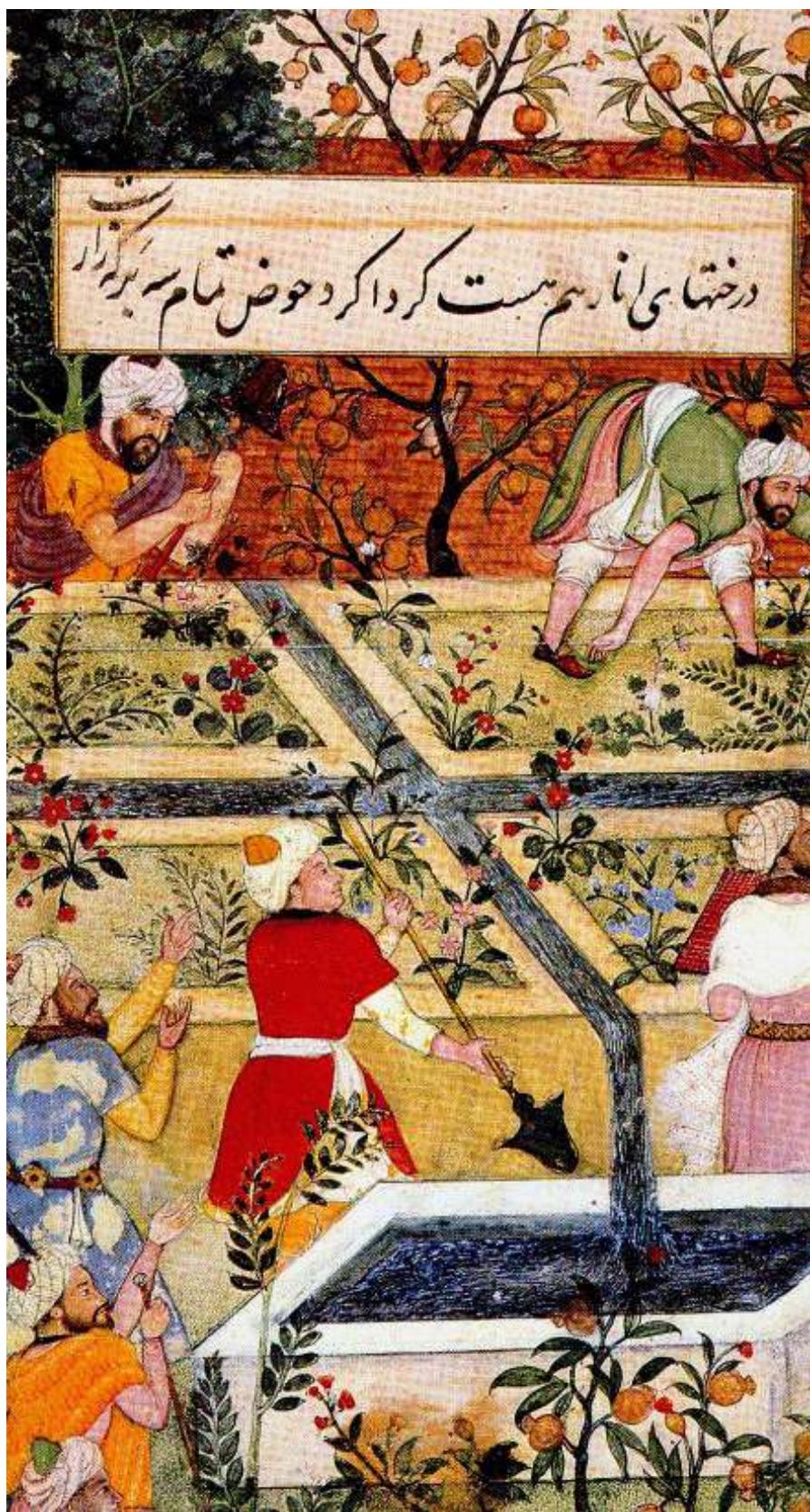
Per evitare che queste regole assumano un pragmatismo bigotto, volgarizzando la religione in un codice etico privo di sensibilità e finalità interiori, i maestri insistono sulla corrispondenza simbolica che ogni essere umano deve saper riconoscere in sé stesso, nel suo processo di crescita e sviluppo e nel suo rapporto con la natura. Su questa base, la dottrina islamica proibisce al musulmano le bevande fermentate che possano offuscare i suoi sensi e privarlo di una dignità nel suo dovere di comunicazione rituale con Dio. L'alterazione dei sensi provocata dalle bevande alcoliche, come il vino, è considerata dai giuristi musulmani uno stato di inebriamento e confusione che ostacola il processo di purificazione e salute del credente.

Senza alcuna contrapposizione ai giuristi, ma superando i limiti del dogmatismo, alcuni maestri musulmani fanno riferimento all'estasi che il vino permette ai credenti, come bevanda simbolica che, proprio per la sua capacità di far perdere il controllo dei sensi, provoca nell'individuo una disposizione più leggera dell'animo umano. Superate, seppur in modo artificioso, le pesantezze e i limiti dell'anima, l'uomo sembra così anticipare la sensazione di una liberazione mistica e di una unione spirituale con ciò che lo trascende. Ora, gli stessi maestri usano l'attrazione per il vino come simbolo dell'amore inebriante per lo Spirito del proprio Signore, come dipendenza per l'unione con l'Amato.

Alcuni teologi descrivono l'effetto di quattro bevande nella vita dell'uomo: l'acqua soddisfa la sete, il latte colma le carenze, il miele cura alcuni malanni e il vino aiuta a superare il dolore. Il Corano descrive le genti del Paradiso che ritrovano la condizione di perfezione originaria (al-fitra) e beneficiano di quattro fiumi che scorrono e soddisfano ogni sete: un fiume d'acqua, uno di latte, uno di miele e uno di vino.

Gli insegnamenti che si deducono riguardano tre parole chiave: sete, gusto e convivialità. La sete è quella scintilla che permette al credente di disporsi e superare ogni ostacolo pur di soddisfare la propria ricerca. Il gusto è il simbolo della conoscenza acquisita, della soddisfazione del devoto musulmano e il segno più elevato e permanente del ricordo interiore. La convivialità, oltre a rappresentare il superamento delle cattive inclinazioni dell'avvidità individuale tramite la partecipazione corale al rito del nutrimento e dell'alimentazione, corrisponde all'ampliamento gioioso della capacità di ospitalità e accoglienza del dono divino in una comunione tra fratelli e sorelle che partecipano insieme ai miracoli della comunione e della circolazione e della

IL VINO COME REALTÀ DEL PARADISO E SIMBOLO DELL'AMORE PER DIO





INQUADRA IL CODICE QR
PER VEDERE IL
VIDEO APPROFONDIMENTO



“

Nell'Islam il vino è vietato perché altera i sensi e ostacola la purificazione spirituale, ma la tradizione ne riconosce il valore simbolico come rappresentazione dell'estasi e dell'amore per Dio. Il Corano e i maestri musulmani evidenziano quattro bevande simboliche (acqua, latte, miele, vino), associando al latte la conoscenza e al vino il superamento del dolore. Il divieto terreno del vino invita alla disciplina e alla ricerca della Fitra, la natura originaria, mentre la convivialità e la leggerezza che il vino simboleggia si realizzano attraverso virtù spirituali senza consumo effettivo.

”

moltiplicazione dei beni.

Vi è un racconto tradizionale legato alle bevande che riguarda il viaggio notturno e l'ascensione celeste (al-isra' wa al-mi'raj,) del profeta Muhammad. Si tratta di un viaggio miracoloso che il Profeta ha compiuto in stato di veglia durante una notte da Mecca alla città di Gerusalemme e da qui, risalendo per i sette cieli, fino all'incontro con Dio. Un compagno del Profeta di nome Abu Huraira narra: "La notte in cui il Messaggero di Dio fu portato in un viaggio notturno, gli furono presentate a Gerusalemme due coppe, una contenente vino e l'altra latte. Egli le guardò e prese la coppa di latte. L'angelo Gabriele disse: 'Sia lodato Dio che ti ha guidato verso al-fitra (la retta via); se avessi preso (la coppa di) vino, la tua nazione si sarebbe smarrita".

Il latte come simbolo di conoscenza prevale, dunque, per la comunità islamica da 14 secoli come possibilità di realizzazione rispetto al simbolo del vino che induce ebbrezza. Il vino rimane presente come realtà del Paradiso dove si esauriscono per gli uomini e le donne i doveri del mondo delle responsabilità sulla terra.

Seguire il profeta Muhammad verso la scoperta della natura primordiale, al-fitra, diventa la priorità per i musulmani. Sarebbe riduttivo vedere la vita come un insieme di doveri contrapposti ai piaceri, nei quali il divieto del vino ne rappresenterebbe la prova. La riflessione sul perché una cosa presente nel Paradiso sia vietata sulla terra pone, invece, la questione su di un piano di conoscenza che apre il cuore a un'altra visione della vita. Il vino come simbolo di convivialità e di leggerezza dell'anima si compie per i musulmani in questo mondo realizzando determinate virtù e ricercando la Grazia divina senza necessariamente consumare la bevanda in sé.

Comprendere e accettare che esistono differenze tra le comunità, ad esempio ad ebrei e cristiani è consentito l'uso del vino, rappresenta un ulteriore spunto sulla grandezza divina che ha dato a ciascuna comunità strumenti diversi per vivere la vita in questo mondo, sforzandosi di trovare ciascuno

l'armonia secondo ciò che ha ricevuto, cosa che potrebbe consentire di andare d'accordo con gli altri.



Kirsten Thiele



Pastora della Comunità evangelica-luterana di Verona-Gardone

La Bibbia, dove Noè è considerato il primo intenditore e produttore di vino, fa un uso simbolico del vino. Nel libro dei Salmi il vino è sinonimo di gioia di vivere, per Salomon è un rimedio per chi soffre, ma anche un intossicante da consumare con cautela. Il popolo d'Israele viene paragonato a un vigneto; Gesù descrive il legame con i suoi seguaci come quello tra la vite e i tralci. L'opera dello Spirito Santo viene paragonata al vino nuovo in fermentazione. Il vino può sedurre e anche - come calice di ebbrezza - manifestare l'ira divina.

La Bibbia consiglia espressamente un consumo costante ma moderato di vino, come si legge in Siracide 31,27+30: "Il vino è come acqua vitale per l'uomo, se bevuto con moderazione... Troppo vino aumenta la rabbia dello stolto fino alla sua rovina, indebolisce la forza e provoca molte ferite."

Il primo Testamento racconta che sin dagli albori della storia dell'umanità venivano piantate viti e ne venivano sfruttati i frutti: «Noè, il contadino, fu il primo a piantare una vigna» (Genesi 9,20) quando, dopo il diluvio universale, si era ristabilito con la sua famiglia. Noè osserva una capra che mangia chicchi d'uva. Questo momento lo spinge a diventare viticoltore. Ma poi Noè fu letteralmente travolto dal delizioso risultato del raccolto. Il succo d'uva fermentato gli piacque molto. Noè non solo bevve molto, ma bevve troppo. Giaceva nudo nella tenda, ubriaco fradicio, e non sapeva più cosa fare. Quanto è onesta la Bibbia con i suoi eroi...

Ma viene anche sottolineato il potere distruttivo del vino. Nei Proverbi di Salomon, le esperienze di Noè vengono sintetizzate in modo ammonitore: "Non guardare il vino così rosso e così bello nel calice: entra liscio, ma poi morde come un serpente e punge come una vipera. I tuoi occhi vedranno cose strane, il tuo cuore dirà cose strane e tu sarai come uno che dorme in mezzo al mare." (Proverbi 23,31-34)

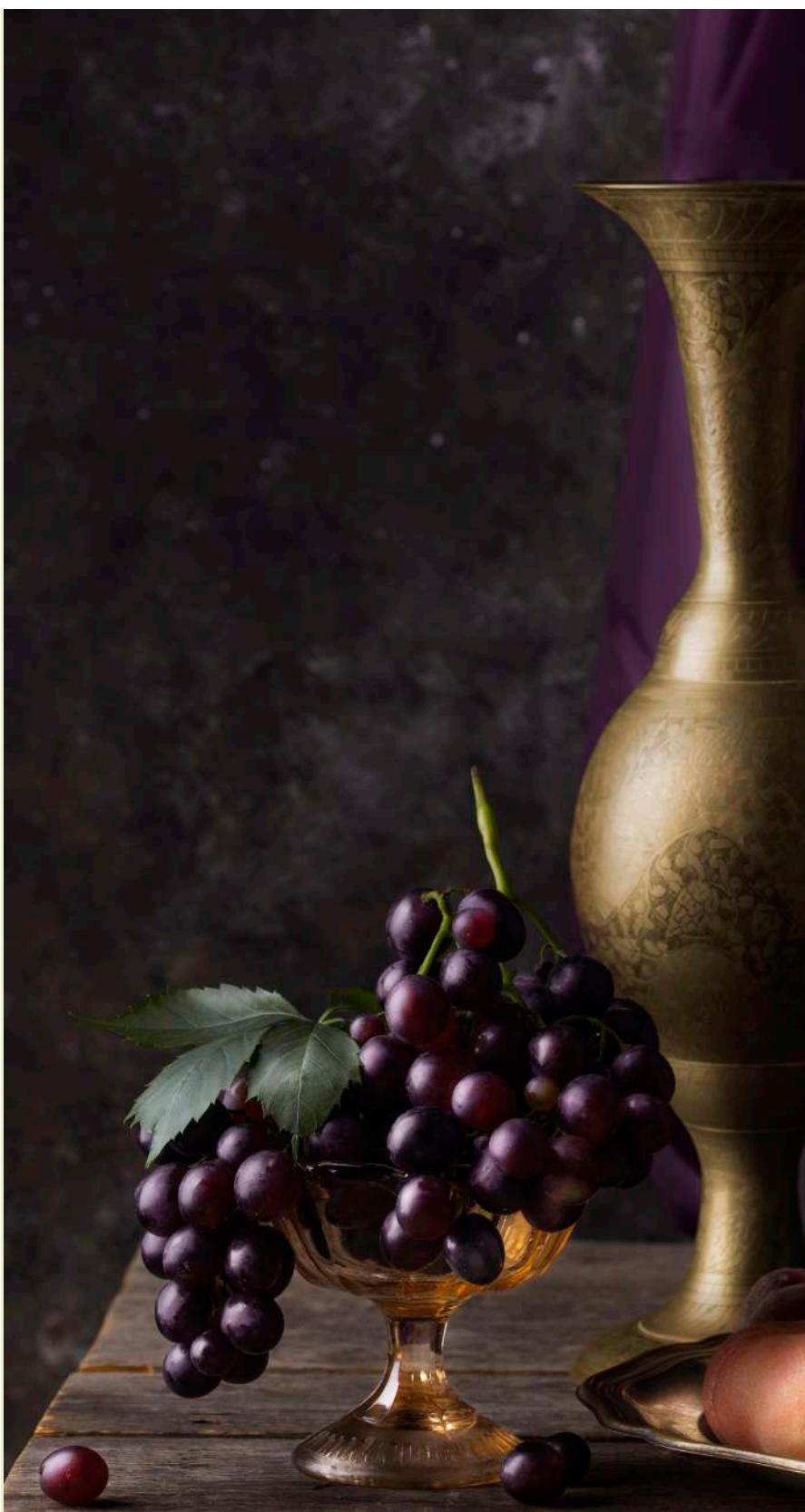
Nella Bibbia ci sono circa 500 passaggi in cui viene menzionato il vino. Viene descritto prevalentemente come rinfrescante, che migliora l'umore e fa bene alla salute. "Il vino rallegra il cuore dell'uomo", canta il Salmo 104.

Il vino è una benedizione ed è indispensabile per la vita: "Dio ti dia la rugiada del cielo e il grasso della terra, il grano e il vino in abbondanza" (Genesi 27,28), include la benedizione del patriarca Giacobbe sul figlio Isacco.

Nel secondo testamento, il primo miracolo compiuto da Gesù secondo l'evangelista Giovanni non è la guarigione di un malato, ma un miracolo legato al vino:

Gesù è con i suoi discepoli a un matrimonio a Cana di Galilea. Quando la festa è al culmine, improvvisamente finisce il vino. Le scorte sono esaurite. Ma Gesù interviene con un miracolo. Fa riempire d'acqua delle giare di pietra vuote e trasforma l'acqua in vino. Da 600 litri d'acqua nasce il vino più pregiato. (Giovanni 2,1-11) In questa storia si manifesta il significato teologico del vino. Gesù non era astemio. A differenza dell'ascetico Giovanni, Gesù condivide con noi tutta l'umanità, le preoccupazioni e le gioie. I suoi avversari lo chiamano quindi con tono di rimprovero "mangione e beone"

IL VINO È COME ACQUA VITALE PER L'UOMO, SE BEVUTO CON MODERAZIONE...



“

Nella Bibbia il vino assume significati simbolici e pratici: gioia, benessere, comunione, ma anche pericolo se consumato in eccesso. Noè è il primo viticoltore e la sua esperienza insegna moderazione; Salomone ammonisce sugli effetti dell'ubriachezza. Gesù trasforma l'acqua in vino a Cana, mostrando il dono della gioia e della comunione, e utilizza il vino come elemento terapeutico e sacramentale. Il vino diventa simbolo di abbondanza, spiritualità e legame comunitario, riflettendo la moderazione e la presenza divina nella vita quotidiana.

”



(Matteo 11,19). Gesù conosce i pericoli della dipendenza dall'alcool. Quando l'alcool diventa il nostro dio, ci distrugge. Gesù vede tuttavia nel vino un dono di Dio che suscita gioia e può portare alla comunione. Anche un certo eccesso non sembra scandalizzarlo.

Gesù interpreta questo miracolo del vino come un segno dell'abbondanza del regno di Dio che ha inizio con lui. Dove la fede in Cristo apre le porte del cielo, possiamo già assaporarne i doni celesti sulla nostra lingua.

Inoltre, viene sottolineato il potere benefico del succo d'uva per la salute. Il buon samaritano versa olio e vino sulle ferite del ferito (Luca 10,25 ss.); il vino ha una funzione disinettante e antinfiammatoria.

Nell'istituzione della Santa Cena, il vino assume un ruolo centrale: Gesù fa del vino, insieme al pane, il segno visibile della sua presenza!

La vite e i tralci diventano infine il simbolo di Cristo e della sua comunità:

“Io sono la vite, voi siete i tralci. Chi rimane in me e io in lui/lei, porta molto frutto, perché senza di me non potete fare nulla.” (Giovanni 15,5)

Gesù ci presenta qui una visione, un sogno: possiamo vivere in modo completamente diverso, diverso da quello che ci viene insegnato da questa società. L'isolamento, il cocooning, la nostra freddezza ci fanno ammalare. Il bisogno di “benessere” è così grande anche perché sempre più persone non si sentono a proprio agio nella loro pelle e nel loro stile di vita, perché hanno l'impressione di “essere vissute”, perché si rendono conto di desiderare la verità e la comunione e in realtà sono sole.

“Rimanere attaccati” alla vite della vita è qualcosa che ognuno/a può fare nella propria quotidianità. Ma vogliamo anche “rimanere attaccati” come comunità di molti cristiani in tutto il mondo – volentieri con un buon bicchiere di vino!



Francesca Boragno



Gallerista, contitolare della storica libreria Boragno

Co-conduttrice di Parole in Musica per One tv

Titolare dell'App SBAPP - The Social Bookshop and the Public Library

Vini, amori non è un manuale di enologia: è una costellazione di racconti che dialogano con bottiglie reali. Camilla Baresani usa il vino come linguaggio del desiderio e della relazione: scegliere, stappare, assaggiare diventano azioni narrative che parlano di identità, coppia, misura. È un libro che si legge come si degusta: con tempo, curiosità, attenzione.

C'è un tratto del maschile contemporaneo che queste pagine intercettano bene: il bisogno di rimettere ritmo e misura al piacere. Non tecnicismo da sommelier, ma piccola scuola sentimentale: rallentare, nominare ciò che si sente, scegliere. Tre verbi che valgono al ristorante come in camera da letto, tra amici come nella solitudine di chi si sta rimettendo in ascolto.

La prosa è arguta, a tratti ironica. La bottiglia diventa un personaggio – con il suo carattere, i suoi difetti, un contesto – che ci addestra a due posture poco praticate: attesa e attenzione. Annusare prima di bere, scegliere la temperatura, discutere il perché di una scelta: un allenamento che scardina il riflesso della prestazione (dimostrare, impressionare, "reggere l'alcol") e lo sostituisce con un gesto più adulto: stare.

Qui il vino non è scorciatoia per la seduzione, ma scenografia lucida per tornare all'eros come lo intendevano i Greci: relazione, misura, presenza. L'attrazione nasce dal dialogo, non dall'anestesia. In un'epoca in cui la disinibizione viene scambiata per intimità, il libro ricorda che il consenso è un sì che si ripete, che la curiosità conta più dei gradi alcolici e che la memoria di un incontro dipende dalla qualità dell'attenzione. Bere meno, sentire di più: vale per il palato, vale per il corpo intero.

C'è anche una cura di sé che attraversa le pagine. Scegliere la bottiglia giusta comporta informarsi, fare domande, riconoscere i propri limiti; tutto questo ha un riflesso diretto sulla salute maschile: sonno migliore, rapporti più presenti, meno automatismi. Non moralismo, ma igiene del piacere: la misura non abbassa l'intensità, la rende memoria. E nella memoria, si gioca una parte della nostra identità affettiva.

Se cercate un prontuario per "fare colpo", questo libro non fa per voi. Se invece volete una palestra gentile per l'attenzione – quella che serve anche quando l'erezione è più figlia dell'ansia che del desiderio – allora sì: i racconti di Baresani, più di una degustazione, offrono una drammaturgia della vicinanza.

Camilla Baresani. *Vini, amori* (Bompiani)

IL GUSTO CHE EDUCA IL DESIDERIO

CAMILLA BARESANI
GELASIO GAETANI D'ARAGONA



VINI, AMORI

illustrazioni di
VALERIA PETRONE

BOMPIANI





Da oggi puoi
acquistarlo anche
online



www.drolessano.it

L'integratore per il mantenimento
del **benessere** e la **salute**
dell'**UOMO**

CONSIGLIATO DAGLI ANDROLOGI ITALIANI DELLA SIA



CONGRESSO SIA NAZIONALE



11-13 GIUGNO 2026

ARRIVEDERCI A



BUON COMPLEANNO SIA!

50° ANNO

1° CONGRESSO INTERNAZIONALE SIA MONTE CARLO

SIA 50^{anniversario}

MEZZO SECOLO DA RACCONTARE
E IL MEGLIO ANCORA DA SCRIVERE...

50 anni di SIA!

13-14 FEBBRAIO 2026