ANNO 15
NUMERO 6
EURO 1,90
DICEMBRE 2025 – GENNAIO 2026

Tutti gli eventi e gli spettacoli
di Mantova, Brescia,
Verona e Lago di Garda.

20 ANNI MCG

MCG MANTOVA CHIAMA GARDA

www.mcgmagazine.it

LIFESTYLE . MODA . ARTE . CULTURA . VIAGGI

GUARDANDO IL 2026

Verso nuove sfide, tra cambiamento e opportunità

IT'S CHRISTMAS TIME

Atmosfere, emozioni, meraviglia. Tanti suggerimenti per un Natale luminoso e scintillante.

SUSANNA CARRA

Intervista alla senologa che ha costruito un modello di cura centrato sulla donna

SCIARE CON GUSTO

L'Alta Badia celebra la golosità, alla scoperta del piacere e dell'eccellenza gastronomica.

Salute & Bellezza

DI ALESSANDRA FUSÉ

XAIKONIX

STARDUST, DETERGENTE VISO

Per trasformare questa fantastica polvere di stelle (stardust), dalla consistenza setosa, in una schiuma ricca e morbida, basta aggiungere un po' d'acqua. Si otterrà un detergente schiumogeno delicato, contenente collagene marino, che aiuta a rivitalizzare e illuminare il viso, Amido di riso, Betaina e Sorbitolo, per una pelle più morbida e sollevata. La Vitamina C offre inoltre un'azione illuminante e levigante.
L'effetto è sorprendente e immediato: da subito la pelle appare più luminosa, liscia, compatta, come riossigenata. Perfetto per una routine di pulizia viso quotidiana e comodissimo da portare in viaggio, in tutte le stagioni. Si massaggia delicatamente su viso e collo e poi si risciacqua. Distribuito da Maison Group.
Info: www.me22group.it

FOAMOUS

CRUISING GIRL

Litchi, ambra e frutti di bosco illuminano la giornata multivitaminica con fragranze incredibilmente fresche e piacevoli. Un ibrido tra cosmetico e profumo, è una schiuma di profumo, con una persistenza fino a 6 ore, una base in aloe vera e una mousse soffice come un marshmallow. Disponibile in varie profumazioni, il nome Foamous deriva dalla contrazione tra le parole inglesi Foam e Famous. Modalità d'uso: shakera, spruzza e applica Foamous sul collo, sulle braccia, in tutto il corpo e addirittura sulla tua chioma, per immergerti dalla testa ai piedi in una soffice nuvola profumata. Vegano, è un prodotto cruelty-free, ipoallergenico, adatto all'esposizione solare con proprietà idratanti, dall'effetto di lunga durata. Una ventata di emozioni.
Info: www.abatonbros.com

MAGICSTRIPES

HYALURONIC TREATMENT MASK

L'efficace maschera idratante idrogel con acido ialuronico si compone di sostanze di primissima qualità in alta concentrazione. Essa stimola l'approvvigionamento di elementi nutritivi. Idrata, ha un effetto levigante e migliora sensibilmente l'elasticità cutanea. La temperatura della pelle viene sfruttata per favorire l'assorbimento dei componenti attivi presenti nel tessuto di cotone 100% biologico e biodegradabile. La maschera idrogel rassoda e idrata la pelle secca che invecchia. È arricchita di trealosio, una sostanza che aiuta la pelle a resistere ai cambiamenti climatici. L'acido ialuronico rimpolpa e attenua istantaneamente le rughe del viso, l'idrogel idrata in profondità. L'effetto rinfrescante immediato rassoda la pelle, migliorandone l'elasticità e rafforzando la resistenza della pelle ai cambiamenti climatici. Distribuito da Kaon. **www.perfumology.it**

SENS ET ENCENS

MAROCMAROC

Un esfoliante per il corpo estremamente raffinato, adatto anche alle pelli sensibili, arricchito con un'audace quantità di minuscole perle esfolianti selezionate per la loro finezza per garantire un'esperienza sia sensoriale che efficace, una sensazione sorprendente, piacevolmente morbida ed estremamente confortevole. Le cellule morte che rendono la pelle secca e spenta vengono eliminate delicatamente, lasciandola immediatamente radiosa e morbida. Purifica senza seccare, nutre e ristruttura. Rituale di utilizzo: massaggiare delicatamente sulla pelle umida o asciutta a seconda delle preferenze, usando movimenti ampi, partendo dalle caviglie e proseguendo verso l'alto. Facile da risciacquare sotto la doccia. Distribuito da Kaon.
www.perfumology.it

SPONDILITE ANCHILOSANTE

NON UN "SEMPLICE" MAL DI SCHIENA

Cosa la differenzia la spondilite anchilosante da un normale mal di schiena? Ce lo spiega il Prof. Salvatore D'Angelo, Consigliere Nazionale FIRA Fondazione Italiana per la Ricerca in Reumatologia, Prof. di Reumatologia, Università della Basilicata e Dirigente Medico di Reumatologia al San Carlo di Potenza.

La spondilite anchilosante è una forma di artrite cronica che colpisce soprattutto la colonna vertebrale e il bacino. Il dolore è di tipo "infiammatorio", più intenso al mattino o durante la notte, accompagnato da rigidità e affaticamento. A differenza del comune mal di schiena, che tende a migliorare con il riposo, questo tipo di dolore peggiora a riposo e tende a migliorare con il movimento. Esiste una predisposizione genetica importante, ma incidono anche fattori come infezioni intestinali, alterazioni del microbiota e abitudini di vita come la sedentarietà o il fumo. La diagnosi si basa su una combinazione di più elementi: la valutazione clinica fatta da un reumatologo, gli esami del sangue e gli esami di imaging come la risonanza magnetica del bacino. I farmaci antinfiammatori possono ridurre dolore e rigidità, mentre le nuove terapie mirate (farmaci biologici e piccole molecole) bloccano l'infiammazione e rallentano la progressione della malattia.

Quali attività sportive è consigliato fare?

L'attività fisica è parte integrante della cura: camminate regolari, stretching, nuoto, yoga e pilates aiutano a mantenere la colonna elastica e migliorano la postura. È importante evitare la sedentarietà e il fumo, che possono aggravare l'infiammazione.

Avete dati circa il numero di persone colpite in Italia?

Si stima che colpisca circa 180.000 persone in Italia, con una prevalenza maggiore negli uomini. FIRA è impegnata nella ricerca epidemiologica, per migliorare la raccolta di dati e la conoscenza della malattia in Italia, questo aiuterà a definire con più precisione quante persone ne soffrono e pianificare strategie di diagnosi e trattamento sempre più personalizzate.