



# MIND

## EUPHORY DRINK

**JTR Group srl - Sede legale e Amministrazione: via Unione Sovietica, 4 96100 Siracusa P.IVA 01788 230892 - Tel/Fax: +39.0931.1854541  
e-mail: [info@jtrgroup.it](mailto:info@jtrgroup.it)**

**JTR ENTERPRISES LIMITED**

**CLIFTON HOUSE, FOUR ELMS ROAD, CARDIFF, SOUTH GLAMORGAN, UNITED KINGDOM, CF24 1LE-08502442**

## Abbiamo inventato un nuovo modo di bere...."Il Beressere"

Arriva un nuovo modo di bere: leggero, gustoso, fresco, energetico, esaltante, euforico e straordinariamente glamour. Il tutto condito da un mix di creatività e innovazione. E' arrivata una nuova era per chi desiderava un plus di energia e benessere psico-fisico. Ideale per mantenere in forma il fisico e la mente. Un plus di benessere affettivo che incrementa le prestazioni socio-relazionali. Nutrirsi, nutrendo corpo e mente: **MIND EUPHORY DRINK**. Frutto di diversi studi nel campo della tecnologia alimentare **MIND** va oltre al concetto classico dell' Energy drink, costituendo una nuova categoria di bevande: Euphory Drink. Il nuovo modo di concepire il benessere legato alla sensazione di euforia. Questo stato d'animo rappresenta per la nostra società l'equivalente affettivo di una visione del mondo.

L'euforia è uno stato d'animo gioioso e appassionato. La persona euforica sperimenta un senso di ricchezza, di abbondanza e di buona fortuna. La persona in preda a uno stato di euforia si sente molto generosa ed è spinta a condividere la propria "ricchezza" con gli altri. La spinta a condividere con gli altri la propria euforia ha il carattere di una necessità. Sembra infatti che per mantenersi, questo genere di stati d'animo abbiano bisogno di "pubblico". Come accade ad esempio per la risata, essa è contagiosa e necessita di essere condivisa per non spegnersi fin troppo rapidamente. L'azione di rinforzo che ha il gruppo nel determinare e nel mantenere gli umori euforici è un aspetto particolarmente rilevante.

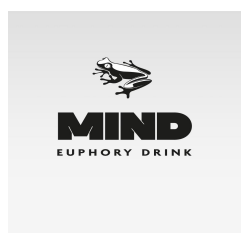
L'euforia è uno stato d'animo e non un sentimento e nemmeno un affetto; esso permea la personalità, modifica la percezione del sé e del mondo oggettuale. Il tempo scorre rapidamente e vogliamo viverlo più intensamente: divertirci alle feste, essere allegri e in forma, ballare più a lungo, fare più sesso, essere sempre più veloci, più duri, più fuori...ovunque, è questo che ci viene richiesto.

**MIND** è in grado di evocare sensazioni di gioia empatica e di comunione euforica col prossimo, inoltre aumenta le prestazioni fisiche e mentali, riduce la percezione soggettiva della stanchezza, mescolando proprietà stimolanti ed antidepressive naturali...

**MIND EUPHORY DRINK** attraversa i locali più cool di tutta Italia dedicandosi a tutti coloro che desiderano scoprire un altro modo di vivere la notte, con un'esperienza unica di gusto e di intrattenimento, in cui il valore principale è la gioia di "assaporare" la vita in sintonia con se stessi e con gli altri.

.....**OPEN YOUR MIND**

.....**OPEN YOUR LIFE**



**MIND EUPHORY DRINK**

L'idea iniziale è stata quella di combinare all'azione energetica classica degli Energy Drink, un'attività centrale, con miglioramento del tono dell'umore negli stati psico-emozionali, aumentando la sensazione di benessere con un potere antidepressivo. A tale scopo si è messo a punto un sistema in grado di veicolare in maniera selettiva un gruppo di sostanze presenti nel seme di cacao. In modo particolare l'attenzione si è rivolta all'anandamide (AEA), lipide identificato di recente presso il "Neurosciences Institute" in San Diego, California. Questo neurotrasmettitore è il principale mediatore responsabile degli effetti euforici e comportamentali legati all'uso della cioccolata. La farmacocinetica e farmacodinamica dell'AEA dipendono, però, da diversi fattori come il pH dello stomaco e la velocità di metabolizzazione, influenzandone negativamente gli effetti benefici. Lo scopo del lavoro di ricerca è stato indirizzato verso la caratterizzazione di microparticelle (nanotecnologia alimentare) per la veicolazione assistita e controllata di anandamide, contenuta all'interno del seme di cacao. Caratterizzate le

**JTR Group srl - Sede legale e Amministrazione: via Unione Sovietica, 4 96100 Siracusa P.IVA 01788 230892 - Tel/Fax: +39.0931.1854541  
e-mail: info@jtrgroup.it**

**JTR ENTERPRISES LIMITED**

**CLIFTON HOUSE, FOUR ELMS ROAD, CARDIFF, SOUTH GLAMORGAN, UNITED KINGDOM, CF24 1LE-08502442**

microparticelle a partire da polimeri lineari biologici si è proceduto all'inserimento all'interno delle particelle di anandamide e alla successiva analisi dei profili di rilascio. Il rilascio è stato effettuato simulando il percorso del sistema farmaceutico all'interno dell'organismo umano prevedendo prima un ambiente a ph acido (ph stomaco) che verrà neutralizzato due ore dopo (ph intestino). Eseguendo vari prelievi ad intervalli di tempo predeterminati della soluzione in cui avviene il rilascio ed analizzandola attraverso uno spettrofotometro, è stata valutata la concentrazione di p.a. presente nel sistema e dunque rilasciato dalle particelle. Grazie alle caratteristiche del polimero selezionato il rilascio è stato caratterizzato da basse concentrazione di p.a. a ph acido per poi completarsi a soluzione neutralizzata. Il rilascio controllato permette al principio attivo di agire direttamente e selettivamente a livello dei recettori cerebrali, consentendo un' incrementata durata degli effetti centrali.

Mind consente di:

- migliorare la concentrazione nei momenti di massimo stress e impegno psico-fisico.
- migliorare le prestazioni fisiche e mentali.
- aumentare la sensazione di benessere.
- migliorare le prestazioni sessuali.
- stimolare il metabolismo.
- aumentare l'autostima.
- provocare euforia.

Per il suo basso volume di gasatura (CO<sub>2</sub>) è indicata anche per il settore sportivo.

**N.B.** La bevanda non è adatta a minori di anni 16, gestanti e persone sensibili alla caffeina.

MIND Euphory Drink è una bevanda formulata da una combinazione funzionale dei suoi ingredienti.

**Ingredienti:**

Acqua, zucchero, acidificanti: ac.citrico, anidride carbonica, correttore di acidità: citrato trisodico, Taurina (0.4%), Caffeina (0.032%), Inositolo (0.02%), L-Carnitina(0.004%), Estratto semi di Guaranà (0.002%), Panax Ginseng(0.085%), Estratto semi di cacao (0.1%), Vitamine gruppoB ( niacina, ac. Pantotenico, B6, B12), coloranti: caramello E 150d e riboflavina.

Aromi naturali

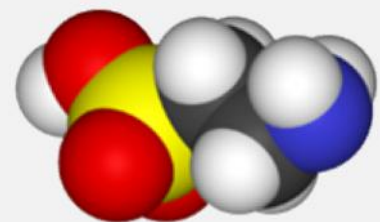
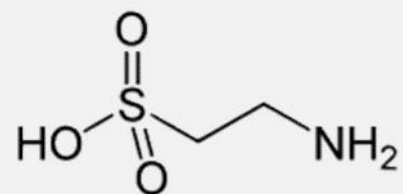
La taurina è un amminoacido condizionatamente essenziale che viene aggiunto in molti integratori e bevande energizzanti. Dal punto di vista biologico la taurina si differenzia dai venti alfa aminoacidi che formano le proteine per la presenza di acido solfonico (SO<sub>3</sub>H) al posto del tradizionale gruppo carbossilico (COOH).

La taurina svolge un ruolo fondamentale nella sintesi degli acidi biliari; questi acidi, prodotti nel fegato ed incorporati nella bile, derivano dal colesterolo e ne facilitano l'eliminazione. La bile è inoltre essenziale per la digestione dei grassi e per l'assorbimento delle vitamine liposolubili.

Insieme allo zinco, la taurina è importante anche per la visione e per la salute degli occhi

La taurina è particolarmente concentrata a livello dei globuli bianchi, dei muscoli scheletrici, del cuore e del sistema nervoso centrale (regolarizza la trasmissione degli impulsi nervosi e stabilizza le membrane cellulari).

La taurina viene attualmente considerata un amminoacido condizionatamente essenziale dato che in particolari circostanze può non essere sintetizzata a velocità sufficiente per far fronte alle



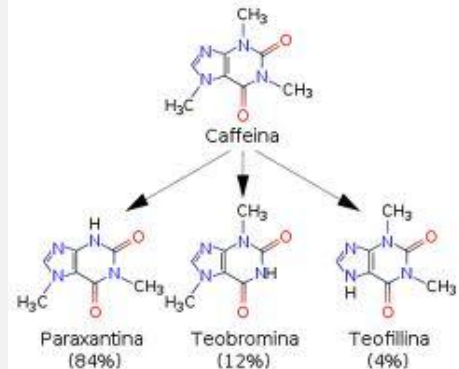


richieste metaboliche dell'organismo (stress psicofisici elevati, attacchi cardiaci).

La taurina contrasta il processo di invecchiamento grazie alla sua azione anti-radicali liberi. Questo prezioso aminoacido è inoltre importante per la sintesi di ossido nitrico, un potente agente vasodilatatore.

Nello sport la taurina sembra stimolare l'efficienza e la contrattilità cardiaca aumentando l'apporto di sangue al miocardio.

Altre possibili applicazioni della taurina in campo medico sono: malattie cardiovascolari, infertilità maschile (dovuta alla scarsa motilità degli spermatozoi), ipercolesterolemia, epilessia, diabete, degenerazione maculare, Morbo di Alzheimer, disordini epatici, alcolismo e fibrosi cistica.



La caffeina é una sostanza appartenente alla famiglia degli alcaloidi, un gruppo di composti assai variabili diffusi nelle piante.

La caffeina, così come gli altri alcaloidi (atropina, nicotina, stricnina, morfina ecc.) é fisiologicamente attiva sugli animali anche a concentrazioni molto basse e probabilmente viene impiegata dalla pianta come meccanismo di difesa dagli erbivori.

Anche nell'uomo la caffeina influenza numerosissime reazioni biologiche. Alcune di queste interazioni sono favorevoli per l'organismo mentre altre sono responsabili degli effetti collaterali di questa sostanza.

La caffeina (estratta soprattutto dal caffè, *Coffea arabica*, famiglia Rubiaceae), appartiene al gruppo degli alcaloidi purinici come la teofillina (dal té, *Camellia sinensis*, fam. Theaceae), e la teobromina (dal cacao, *Theobroma*, famiglia Sterculiaceae).

#### Effetti della caffeina

La caffeina é il farmaco psicoattivo più usato al mondo, la sua conformazione chimica la rende infatti idonea ad interagire con specifici recettori biologici che regolano la funzionalità del sistema cardiovascolare, endocrino e nervoso.

Anche se gli effetti di questa sostanza sono numerosissimi (come vedremo nel dettaglio tra poche righe) la maggior parte di essi é dovuta agli effetti stimolanti che la caffeina esercita sull'intero organismo.

#### SISTEMA NERVOSO:

eccitabilità, miglioramento dei riflessi e della capacità di concentrazione, azione analgesica,

**AZIONE MEDIATE DALL'INTERAZIONE CON RECETTORI BIOLOGICI** (sistema cardiocircolatorio e respiratorio):

grazie alla sua azione di antagonista competitivo nei confronti dei recettori dell'adenosina, la caffeina favorisce il rilascio di due ormoni chiamati adrenalina e noradrenalina.

Le catecolamine favoriscono l'aumento del metabolismo corporeo, della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e del numero di atti respiratori (aumentando così l'ossigenazione del sangue)

JTR Group srl - Sede legale e Amministrazione: via Unione Sovietica, 4 96100 Siracusa P.IVA 01788 230892 - Tel/Fax: +39.0931.1854541  
e-mail: info@jtrgroup.it

JTR ENTERPRISES LIMITED

CLIFTON HOUSE, FOUR ELMS ROAD, CARDIFF, SOUTH GLAMORGAN, UNITED KINGDOM, CF24 1LE-08502442

Se assunta entro i livelli massimi consentiti la caffeina ha un'azione positiva sulla performance della maggior parte degli atleti. Anche dosi tutto sommato moderate (200-400 mg) ingerite un'ora prima della competizione migliorano l'attenzione, la concentrazione e la resistenza. Considerata la grande variabilità individuale si consiglia comunque di sperimentarne l'utilizzo in allenamento prima di assumerla in gara.

#### **Inositolo**

L'inositolo è una sostanza essenziale per l'organismo, che è in grado di produrselo in autonomia affiancandolo a quello di origine alimentare. Attualmente è considerato un nutriente vitamino-simile, dal momento che non esistono certezze sull'essenzialità dell'apporto esogeno (peraltro assicurato dall'ampia distribuzione alimentare). A dispetto di questa considerazione, alcuni autori lo segnalano con la sigla vitamina B7. Una volta prodotto, l'inositolo entra nelle cellule, dov'è in gran parte trasformato in fosfatidilinositolo; le azioni biologiche di questa sostanza sono molteplici e per certi versi ancora da chiarire. Sappiamo, ad esempio, che è attivo nelle membrane plasmatiche, dove partecipa, come precursore di secondi messaggeri, ai sistemi di trasmissione dei segnali che controllano l'attività cellulare.

Sostanza affine agli zuccheri ma dal sapore poco dolce, è coinvolto in diverse funzioni cellulari, nella trasduzione del segnale insulinico. Ha inoltre un'attività regolatoria nei confronti della serotonina e, quindi, dell'umore.

#### **Vitamina B2**

**O Riboflavina:** E' essenziale per innumerevoli reazioni metaboliche, soprattutto nei tessuti.

Indispensabile alla vita della cellula.

E' contenuta in lievito di birra, fragole, latte (ove è in forma libera), albume d'uovo, pesce, carne, vegetali verdi. I suoi peggiori nemici sono le radiazioni ultraviolette (ad esempio il latte perde gran parte della vitamina B2 se esposto al sole).

Viene eliminata attraverso feci ed urine. La carenza può causare anche perdita dei capelli e calo di peso.

Le persone sottopeso che hanno sensazioni di tensione e depressione potrebbero aver bisogno di più riboflavina.

I risultati di alcuni studi mostrano che la carenza di vitamina B12, C e riboflavina può causare depressione.

La riboflavina è la miglior alleata dello sportivo, perché viene immagazzinata nei muscoli e utilizzata al momento dell'attività fisica.

Uno degli aspetti più interessanti della riboflavina, è il suo ruolo protettivo, insieme ad un enzima chiamato glutazione reduttasi, nei confronti dei radicali liberi (elementi che attaccano il corpo in modo distruttivo). La vitamina B2 lavora anche come antiossidante che cattura e distrugge le cellule anormali nel corpo, come quelle che causano il cancro.

La riboflavina, vitamina idrosolubile, non viene immagazzinata nel corpo, e deve quindi essere assunta quotidianamente con gli alimenti o con gli integratori.

#### **Vitamina B3**

**O Niacina o vitamina PP.** Comprende l'acido nicotinico e la nicotinamide. La vitamina PP conduce a NAD (nicotinamide-adenina-dinucleotide) e NADP (nicotinamide-adenina-dinucleotide-fosfato) che sono implicati in tutte le reazioni di ossidoriduzione dell'organismo.

Inoltre è importante per la circolazione periferica. In parte l'organismo è in grado di sintetizzare la vitamina B3 dal triptofano.

La niacina è un efficace disintossicante (anche per narcotici e alcool).

E' vitale per una corretta attività del sistema nervoso, per il mantenimento della salute della pelle e della lingua e per la formazione dei tessuti del sistema digestivo. E' necessaria per la sintesi degli ormoni sessuali.

#### **Vitamina B5**

**O Acido Pantotenico o calcio pantotenato.** E' praticamente indispensabile all'organismo umano.

E' il precursore del coenzima A (vit. B5+ATP+cisteina), utilizzato da tutte le cellule dell'organismo per la sintesi di acidi grassi, per il meccanismo respiratorio, per la sintesi ormonale, del colesterolo, etc.

Prolunga la vita media delle cellule, (studio condotto su topi trattati con integrazione di questa sostanza che vivevano più a lungo di circa il 20% rispetto a quelli a cui non veniva somministrata).

E' la vitamina antistress di cui hanno particolare bisogno le ghiandole surrenali per funzionare normalmente. L'acido pantotenico aumenta l'energia, migliora i risultati atletici, accelera la cicatrizzazione delle ferite, previene la caduta dei capelli e la comparsa dei capelli bianchi, ritarda l'invecchiamento e aiuta a controllare lo stress, fattore importante per i cardiopatici.

#### **Vitamina B6**

##### **Funzioni della vitamina B6**

La vitamina B6 interviene nelle reazioni di:

- transaminazione degli aminoacidi;
- decarbossilazione degli aminoacidi;
- deaminazione ossidativa delle amine,
- deidratazione della serina;
- distacco dello zolfo dalla cisteina;
- racemizzazione enzimatica, nell'interconversione L- e D-aminoacidi.

Il piridossal fosfato interviene anche:

- metabolismo del triptofano (chinureninasi);
- trasformazione dell'acido linoleico in arachidonico;
- formazione degli sfingolipidi della guaina mielinica;
- sintesi di molti neurotrasmettitori serotonina, taurina, dopamina, norepinefrina, istamina e acido aminobutirrico;
- formazione dell'acido  $\alpha$ -amino-levulinico (un precursore dell'eme);
- nella catalisi del legame glicosidico (glicogeno-fosforilasi);
- come modulatore degli ormoni steroidei.

#### **Vitamina B12**

O cobalamina, il colore rosso scuro le viene dato dal cobalto

E' strettamente collegata all'azione di quattro aminoacidi, dell'acido pantotenico e della vitamina C.

La B12 aiuta nel fissaggio della vitamina A nei tessuti dell'organismo, assistendo il carotene nel suo assorbimento o conversione in vitamina A. Assiste anche nella produzione di DNA, il materiale genetico del corpo.

Esistono varie forme di vitamina B12, tra cui la cianocobalamina, l'idrossicobalamina, la metilcobalamina, l'adenosilcobalamina (l'atomo di cobalto legato a 4 atomi di azoto è sempre presente).

E' indispensabile per la sintesi di energia (ciclo di Krebs) e per la conversione da omocisteina a metionina. La carenza impedisce la sintesi del DNA.

La vitamina B12 e l'acido folico hanno una relazione particolare nel lavoro di divisione cellulare. Per la sua stretta correlazione con l'acido folico, un'associazione delle due vitamine potrebbe portare beneficio in molti casi.

La vitamina B12 è conosciuta come "la vitamina energizzante" (nei soggetti carenti, stressati, stanchi o convalescenti). E' conosciuta per i suoi effetti positivi sui disturbi del sistema nervoso e del cervello.

La vitamina B12 allevia i disturbi neuropsichiatrici e previene la degenerazione mentale.

#### **L-Carnitina**

L-Carnitina è un integratore naturale che svolge un ruolo essenziale nel metabolismo energetico dell'organismo. L-Carnitina è essenziale per fornire l'energia necessaria a numerosi organi del nostro corpo tra cui il cuore, muscoli, cellule del sistema immunitario.

L-Carnitina ha una funzione vitale per le normali funzioni metaboliche e in particolare del metabolismo energetico muscolare. Migliora la performance sportiva.

#### **Estratto di semi di Guarà**

**Il guaranà è utile in caso di affaticamento psico-fisico, stati depressivi e convalescenza. Migliora la capacità di resistenza al lavoro fisico e mentale. Riduce la sensazione di fatica.**

**Estratto di Panax Ginseng**

**Il Ginseng migliora la capacità fisica e mentale. Potenzia le difese immunitarie. Possiede un potere fortemente afrodisiaco, grazie alla sua capacità di aumentare il rilascio di ossido nitrico.**

**Estratto di semi del cacao**

**Nel cacao sono state identificati neurotrasmettitori psico-attivi (serotonina, endorfina, anandamide, feniletilammina) in grado di influenzare in modo significativo il tono dell'umore, a cui viene associata un'efficace azione antistress. La feniletilammina favorisce la veglia e ritarda la comparsa di fatica. La sua presenza provoca il cosiddetto "effetto craving" e cioè il desiderio impulsivo/compulsivo per una sostanza gratificante. Grazie a questi effetti la feniletilammina viene considerata un "antidepressivo naturale".**

**L'alcaloide presente in quantità maggiore è la teobromina che ha la funzione di innalzare il livello di attenzione del cervello, favorire la concentrazione ed allontanare la sensazione di fatica.**

## Approfondimenti tematici

### Estratto dei semi del cacao.

Che il cacao sia un valido aiuto nei momenti di tristezza e depressione fa parte dell'esperienza comune , ma il suo valore antidepressivo è assolutamente reale ed è legato a specifiche attività.

Anzitutto il cacao agisce da catalizzatore , facilitando la produzione di endorfine, un gruppo di oppioidi prodotti naturalmente dal cervello, con un'azione simile a quella della morfina , stimolando le sensazioni di euforia e attenuando il dolore. Va aggiunto che il cacao contiene una certa quantità di feniletilamina (PEA , 1 mg ogni etto), che fa parte delle sostanze cosiddette simil - lisergiche, insomma, simili all'LSD.

Il nostro cervello produce naturalmente la feniletilamina in associazione con sentimenti di desiderio fisico e forse addirittura d'amore, ma può arrivarvi per via ematica dopo aver consumato una tavoletta di cioccolato.

La cioccolata diventa desiderabile e a volte indispensabile nei momenti difficili della giornata a causa della sua associazione con la serotonina , uno dei principali neurotrasmettitori , che svolge un'azione inibitoria e tranquillizzante ,tanto che una sua diminuzione è messa in relazione con l'aumento di aggressività e tendenza al suicidio .

Il desiderio di mangiare prodotti a base di cacao viene spiegato come “effetto craving”: il craving è il desiderio impulsivo/compulsivo per una sostanza psicoattiva, per un cibo o per qualunque altro oggetto-comportamento gratificante; questo desiderio impulsivo sostiene il comportamento “addittivo” e la compulsione finalizzati a fruire dell'oggetto di desiderio. La ricerca ha identificato delle sostanze chimiche, più comunemente note come neurotrasmettitori (serotonina, endorfina, anandamide, feniletilamina), in grado di influenzare significativamente il tono dell'umore, a cui viene associata un'efficace azione antistress.

La feniletilamina, presente in discrete quantità, è una molecola che ha struttura chimica simile alle amfetamine, di cui condivide in parte gli effetti neurofarmacologici, andandosi a legare agli stessi recettori; può mimare gli effetti di dopamina e noradrenalina, favorendo la veglia e ritardando la comparsa di fatica.

E' proprio la 2-feniletilamina a provocare la voglia di cioccolato “effetto craving”. Grazie agli effetti citati in precedenza, questa sostanza viene considerata un “antidepressivo naturale”.

Gli alcaloidi purinici, o metilxantine, sono caratterizzanti di tutti gli alimenti che, come il cacao, il tè, il caffè, ecc., vengono definiti “alimenti nervini”.

Nel cacao la caffeina è presente in quantità variabili dallo 0.6 allo 0.8%, ma l'alcaloide maggiormente presente è la teobromina: la sua concentrazione nei cotiledoni va dal 2 al 2.7%.

Queste sostanze stimolano il sistema nervoso centrale (da qui l'aggettivo “nervine”) e aumentano la concentrazione e lo stato di veglia; la teobromina, inoltre, è un vasodilatatore coronarico e renale, con azione diuretica marcata rispetto alla caffeina.

Durante la fermentazione delle fave di cacao, la teobromina - che si trova compartimentata nelle cellule del cotiledone - migra nella buccia del seme; infatti, rappresenta uno dei prodotti di estrazione e di recupero della buccia: estratta con solventi organici, viene purificata e commercializzata come farmaco (antiasmatico).

La teobromina e la caffeina (metilxantine) hanno la prerogativa di innalzare il livello d'attenzione del cervello, favorire la concentrazione ed allontanare la sensazione della fatica.

Nel cacao sono presenti anche concentrazioni di Tetraidroisochinoline, TIQ: queste sostanze sono molto importanti perché sono responsabili dei meccanismi “antidepressivi” che il cioccolato può esercitare sull'uomo. Salsolinolo e salsolina, alcaloidi dopamina-derivati che si formano naturalmente anche nel cervello dell'uomo; le TIQ, quindi, sono composti dopaminergici che presentano diversi effetti farmacologici, che alla fine si concretizzano in un effetto antidepressivo:

- Inibizione delle MAO;
- Inibizione della tiroxina idrossilasi e dell'uptake delle catecolamine;
- Inibizione della formazione dell'AMP ciclico e del rilascio delle B-endorfine.

Uno studio recente ha messo in evidenza la presenza nel cacao del tetraidrocannabinolo (THC) che è un principio attivo della marijuana.



Anche il tetraidrocannabinolo avrebbe un suo equivalente naturale nel nostro cervello, l'anandamide, neurotrasmettitore collegato a forti sensazioni di benessere, picchi di euforia e alterazione della cognizione del tempo. L'anandamide viene metabolizzata molto velocemente e con la sua scomparsa vengono meno anche euforia e benessere.

Nel cacao contenuto nella formula segreta della bevanda sono stati individuati enzimi capaci di ritardare la dissoluzione del neurotrasmettitore, prolungando in tal modo le sensazioni piacevoli che derivano dalla sua produzione naturale nel nostro organismo.

L'anandamide (AEA arachidoniletanolammide) è un lipide che fa parte di una nuova classe di mediatori lipidici, comunemente noti come endocannabinoidi.

Dal punto di vista chimico gli endocannabinoidi sono a lunga catena e derivano da acidi grassi insaturi. L'AEA contenuto nella formula è prodotto a partire dai fosfolipidi, costituiti dall'acido arachidonico, utilizzando una via metabolica in cui entrano in gioco gli enzimi Naciltransferasi e fosfodiesterasi NAPE-PLD (N-acylphosphatidylethanolamine-selective phospholipase D) "Key 5H Triptofano". L'inattivazione è guidata da un'idrolisi catalizzata a partire dall'enzima FAAH.

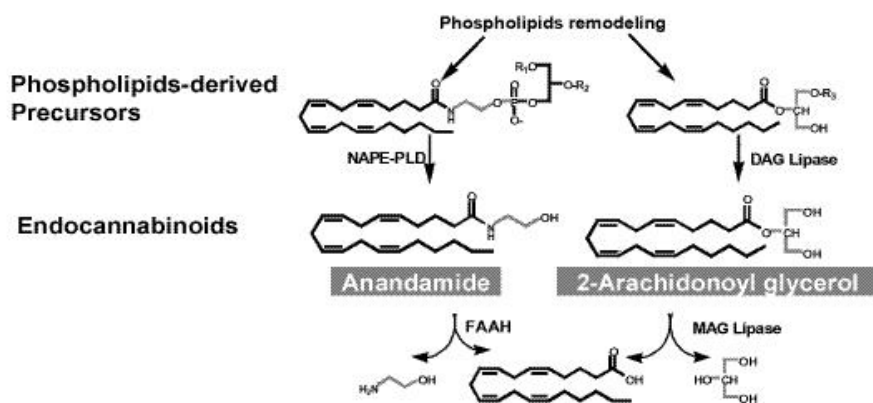
La chiave "Key" isolata e presente nella formula, rappresenta un neurotrasmettitore selettivo nei confronti del sistema recettoriale dei cannabinoidi, ritardando in modo significativo la sua degradazione, aumentando il tempo di "contatto" e conseguentemente prolungando gli effetti benefici (Ripple effect Key).

Essa è infatti capace di legarsi ai recettori CB1 e CB2 presenti nel cervello umano, generando effetti comportamentali e producendo effetti sul tono dell'umore e sulle funzioni cognitive come l'apprendimento e la memoria. L'assunzione di AEA endocannabinoide, sembra in grado di stimolare le percezioni sensoriali inducendo euforia e senso di soddisfazione.

In questi ultimi anni la ricerca scientifica si è concentrata sullo sviluppo di farmaci basati sulla modulazione del sistema endocannabinoide. L'inibizione dell'enzima FAAH è al centro di un'attività di ricerca al fine di selezionare principi attivi in farmaci antidepressivi. Inibendo l'enzima FAAH si prolungherebbe il tempo di vita dell'endocannabinoide e con esso anche gli effetti euforici e antidepressivi. Grazie a una collaborazione di ricerca è stata

scoperta una nuova molecola, chiamata URB597, che potrà essere utilizzata come base per una nuova classe di farmaci per la cura della depressione, dell'ansia e del dolore. Si tratta di un inibitore dell'enzima FAAH (Fatty Acid Amido Hydrolase), un enzima presente nell'organismo umano che a seguito di stimoli in alcune aree del cervello, porta velocemente all'inattivazione dell'anandamide. L'URB597 (Kadmus KDS-4103) blocca in modo selettivo l'inattivazione dell'anandamide alzandone i livelli selettivamente nelle aree cerebrali in cui viene prodotta.

## Endocannabinoids Formation and Inactivation



### Bibliografia

Onal A. "Current analytical methods for the determination of biogenic amines in foods"

Food Chemistry 2007

Jeffrey Hurst W. Toomey P.B. "High -performance Liquid Chromatographic Determination of Four Biogenic Amines in Chocolate"

Buijsse B. Feskens EJ "Cocoa intake, blood pressure"

Ishida K. Murata M. Katagiri N. "Effects of beta-phenylethylamine on dopaminergic neurons of the ventral segmenta area in the rat" J Pharmacol Exp Ther. 2005

Morris K. "Eating your way to happiness: cocoa, brain metabolism and mood"

Neuropharmacology, 2007

## MIND EUPHORY DRINK

È una bevanda notificata al Ministero della Salute come “ Alimento addizionato in vitamine o minerali/ Integratore Alimentare” ai sensi del Reg. 1925/2006 art.7 D.L. 27.01.1992 n.111

La produzione e lo sviluppo della bevanda rispondono ai più alti standard qualitativi e sono conformi ai Certificati:

- ISO 9001:2008
- BRC FOOD CERTIFICATE (Reg.Num. 1904280)
- IFS FOOD CERTIFICATE (70445-2010-AIFS-ITA-SINCERT)
- BIOAGRICERT (IT BIO 007096824) Number 01818/2010- Reg.834/07/CE
- NOP USDA (Number 00053/2009)
- KASHRUTH CERTIFICATE (AV 5770) 2010

### Abstract

#### Autostima e benessere psico-fisico

Uno degli interrogativi più pregnanti della moderna psicologia è quello inerente le potenzialità umane: perché un individuo è più forte, più agile, più dinamico e creativo rispetto ad un altro pur avendo lo stesso quoziente intellettivo? Quali sono i fattori individuali che rendono una persona meno vulnerabile allo sviluppo di condizioni di disagio psichico? Quali sono i fattori che rendono una persona più brillante ed efficace? Esiste un modo per accrescere il proprio talento, per essere leader di se stesso?

E' questa la vera sfida della psicologia del positivo che, avendo superato i legami con il modello del patologico, si pone come paradigma fondamentale per lo sviluppo di stili di vita vincenti attraverso percorsi formativi innovativi. Il cambiamento di prospettiva è determinante e radicale; oggi si parte dal presupposto che la mente umana, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, possiede le energie sufficienti per creare le condizioni che favoriscono la crescita di personalità mature ed efficaci, con confini ben strutturati e un Io consapevole e forte. L'autoefficacia personale esprime infatti le grandi potenzialità della mente umana di rappresentare se stessa in modo coerente, in un dinamismo continuo e positivo, in grado di rendere l'individuo resiliente, capace di autodeterminarsi rispetto alle difficoltà della vita quotidiana.

In questo modo la gestione dello stress lavorativo si apre a nuove dimensioni; non appare come una semplice “resistenza” alle avversità e alle difficoltà della vita, quanto una nuova modalità di gestire, in termini proattivi, che porta ad avere una visione del mondo più positiva e ottimistica.

La migliore strategia per prevenire il disagio psichico, a qualsiasi età è quella di considerare l'importanza dei fattori di vulnerabilità e di autoefficacia. I primi – scarsa autostima, dipendenza, rigidità, pessimismo - espongono il soggetto allo sviluppo di condizioni di disagio psichico rendendolo inadeguato all'apprendimento di valide strategie di adattamento. I secondi – buona fiducia in se stessi, consapevolezza, autoefficacia - aiutano il soggetto ad acquisire gli strumenti utili a raggiungere gli obiettivi personali non solo di adattamento nei confronti della vita, ma soprattutto in termini di elaborazione positiva e creativa di un proprio progetto esistenziale. Qualsiasi strategia di intervento, sia curativa che preventiva, nella famiglia, nella scuola, in qualsiasi contesto deve quindi favorire la capacità di ogni singola persona di gestire al meglio le proprie risorse. E' facile intuire, infatti, che le conseguenze di una buona o cattiva autostima incidano sui successi o i fallimenti in determinate attività, ed in linea generale, sul complessivo benessere psicologico. La compromissione del nostro benessere nasce spesso dall'insoddisfazione che ognuno manifesta nei confronti di se stesso, e ad uno stadio precedente, alla debolezza della propria personalità: la negatività alimenta la depressione e abbassa i livelli di energia, la positività alimenta l'interesse per la vita, la motivazione e la determinazione a cambiare. Tutti gli studi condotti in tale ambito suggeriscono che in media c'è l'esigenza di conoscere meglio e rafforzare l'autostima per essere più capaci di gestire le proprie risorse. L'autostima rappresenta un valore profondo della persona, esprime la forza del suo “IO”, è la valutazione che una persona dà di se stessa e applica a se stessa e rappresenta la conservazione di una concezione soggettiva del proprio valore. Inoltre esprime il bisogno di stabilità psicologica

per affrontare il mondo. Risulta sempre più difficile accettarsi come persona ed essere sicuri e determinati rispetto al proprio modo di esistere, di essere soddisfatti delle scelte e soprattutto è difficile avere la giusta dose di fiducia in se stessi che rende possibile la gestione dei problemi della vita, ma ciò che è ancora più importante è il ruolo che gioca l'autostima nel promuovere il benessere. Appare infatti evidente che l'autostima consente alla persona di formulare progetti innovativi e di aprirsi con fiducia a nuove esperienze. Saper riconoscere le proprie risorse, saper identificare gli obiettivi personali significativi, liberandosi dal condizionamento altrui, consente di acquisire una maggiore propensione al benessere e di limitare forme di pensiero inibenti (come le idee irrazionali, disfunzionali o le pretese nevrotiche...) spesso alla base del disagio psichico.

Ma come accrescere la propria autostima? C'è un limite di età? Si può accrescere la propria autostima a qualsiasi età! Per gli adulti riflettere sull'argomento ed implementare la propria autostima è importante in funzione del proprio benessere e di quello altrui. Un insegnante ad esempio che impara ad avere una migliore considerazione di se stesso e della sua autoefficacia trasmette all'alunno maggiore sicurezza e determinazione. Più si è in grado di avere una buona autostima, più si è capaci di essere soddisfatti del proprio modo di essere.

#### Bibliografia

- Casolari L, Pellegrino F, *Il benessere psicosomatico*, Positive Press, Verona, 2004
- Pellegrino F, *Essere o non essere leader*, Positive Press, Verona, 2002
- Abate S, Bruno C, Criscuolo AI, *L'autostima nel bambino*, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli, 2008

#### Autostima e Attività Sportiva

Lo sport nelle sue varie discipline e specialità (di forza, resistenza e destrezza) può avere più fini quali: ricreativi (distrarre e divertere), educativi (favorisce il movimento e la psicomotricità), agonistici (competizioni individuali e di squadra), e professionistici (nel calcio, nel basket, sport motoristici...) ecc.

Gli studi del settore hanno evidenziato che gli sportivi di alto livello si differenziano da quelli meno esperti in 5 componenti psicologiche:

1. concentrazione,
2. controllo dell'ansia,
3. fiducia nelle proprie capacità,
4. preparazione mentale,
5. motivazione.

L'aspetto mentale è, quindi, talmente importante in una prestazione sportiva, che atleti esperti di varie discipline, come la ginnastica, il sollevamento pesi, la lotta, la pallacanestro, spesso attuano pratiche mentali spontanee per il controllo dell'ansia e il miglioramento della concentrazione (uso di pensieri positivi, frasi affermative, tecniche immaginative...). Abilità mentali efficaci sono spesso acquisite dagli atleti attraverso prove ed errori, in anni di esperienza.

Forma fisica e forma mentale sono, quindi, ugualmente importanti per l'atleta: la forma fisica si ottiene con l'allenamento ed uno stile di vita adeguato allo sport, sotto la guida di allenatori, direttori sportivi, preparatori; la forma mentale si raggiunge con esercizi specifici con l'aiuto di uno Psicologo dello Sport competente.

Il giusto sviluppo delle abilità mentali e motorie, necessarie per far fronte alle richieste dell'allenamento e della competizione, deve mirare alla realizzazione delle potenzialità personali e ad una maggiore soddisfazione per l'attività sportiva; tutto questo comporta uno stato di benessere che va al di là della sola attività sportiva, ma si traduce in sicurezza nelle proprie capacità, autostima, autocontrollo, gestione dello stress, e tanto altro ancora....

Se è vero che lo Sport consente di avere:

- maggiore capacità di tollerare gli insuccessi, possibilità di esprimere, dominare e controllare la propria aggressività,
- acquisizione di una sicurezza di sé, attraverso la partecipazione alla vita di gruppo,
- maggiore identificazione di sé attraverso l'acquisizione di ruoli determinati,
- senso di partecipazione sociale, derivante dall'accettazione di valori comuni,
- comprensione di sentimenti di inferiorità e maggiore aderenza alla realtà attraverso gli effetti concreti derivanti dall'osservanza delle regole di gioco,

- giustificazione, socialmente approvata, di certi bisogni esibizionistici, è vero anche che queste sono delle dinamiche dell'uomo comune. L'atleta in quanto essere umano le mette in atto, anche se in modo del tutto particolare.

In qualsiasi situazione sportiva, a seconda del fine che le regole del gioco impongono, l'atleta deve, quindi, essere in grado di adoperare tutta la sua abilità cognitiva motoria per rendere massima la sua prestazione.

Tuttavia l'atleta può sempre incorrere in una prestazione scadente e questa può essere dovuta oltre che ad un'esecuzione poco corretta del movimento anche ad un'errata valutazione della situazione, ad una scarsa intesa con i compagni, alla predominanza inadeguata delle azioni individuali rispetto a quelle collettive o ad un errato riconoscimento delle proprie qualità.

In questo ambito cercheremo di approfondire l'importanza legata ad un errato riconoscimento delle proprie qualità, ricordando che, c'è sempre una stretta relazione tra autostima, fiducia in se stessi e prestazione.

In effetti, le credenze, su di se o sugli altri, possono essere distinte in due grandi famiglie: quelle neutre o puramente descritte (sono alto 180 cm) e quelle valutative (io sono un buon atleta). Una credenza valutativa si distingue da una credenza neutra per il fatto di avere una valenza positiva o negativa, e ha una valenza perché contiene un'informazione su qualche abilità o su una mancanza di abilità. Una cattiva prestazione è una mancanza di potere rispetto allo scopo che ci siamo prefissati; essere dei buoni atleti implica di avere potere rispetto allo scopo di avere una buona prestazione. Noi tutti, consciamente ed inconsciamente, siamo continuamente impegnati nell'elaborare valutazioni sul mondo e sui noi stessi. Valutare è un'attività cognitiva di fondamentale importanza. Se è vero che le valutazioni sono credenze su poteri, sapere cosa è buono o cattivo, quando lo è e per quali scopi, è condizione per un comportamento efficace ed efficiente. Senza valutazioni, siano esse positive o negative, agiremmo al buio, aumentando il rischio di insuccessi e lo spreco di energie e di risorse. Tra le tante valutazioni, quelle su noi stessi hanno un posto privilegiato. E se ne capisce bene anche l'utilità. Se non fossimo capaci di valutare noi stessi e di distinguere le autovalutazioni dalle valutazioni sugli altri oggetti fisici e sociali, non potremmo distinguere ciò che dipende da noi da ciò che dipende da circostanze esterne, quindi l'autovalutazione è una conoscenza di un individuo relativa al potere che egli stesso ha rispetto a un certo scopo. Questo ci impedirebbe di agire in modo adattivo, perché non saremmo in grado di stabilire le nostre probabilità di successo nelle varie circostanze e di adeguare i nostri mezzi alle circostanze stesse.

Valutarsi è così importante perché è utile, assolve delle funzioni. E' utile valutarsi correttamente perché si permette a se stessi di sapere quali sono i propri poteri e la loro entità, aiutandosi ad agire in modo efficiente, efficace, razionale, pianificato, senza sprechi di risorse e aumentando le probabilità di riuscita. E' utile anche avere autovalutazioni coerenti e stabili, questo bisogno autovalutativo è radicato nella necessità generale di controllare e prevedere la realtà: le autovalutazioni contraddittorie o troppo mutevoli, infatti, non permettono di capire chi siamo veramente, cioè quali sono le nostre reali doti, possibilità e carenze, ne cosa possiamo aspettarci da noi stessi. Un tale stato di incertezza e sospensione del giudizio ostacola anch'esso un comportamento adattivo ed è fonte di grande disagio. Infine, è utile valutarsi positivamente: una buona autostima favorisce un atteggiamento fiducioso ed un comportamento costruttivo. E' quell'incentivo, quella molla motivazionale che ci dà intraprendenza e tenacia, senza le quali è difficile prendere ogni iniziativa, senza un'autovalutazione positiva infatti: le circostanze e le richieste della vita si tingono immediatamente di connotazioni preoccupanti: si tratti dell'oscuro senso di minaccia di fronte al rischio di non riuscire a rispondere adeguatamente a queste richieste, oppure del desolante senso di sconfitta e di disperazione di fronte alla certezza del fallimento.

Ogni atleta sente continuamente il bisogno di sapere di che pasta è fatto e quanto vale e per riuscire a valutarsi positivamente deve avere fiducia in se stesso, cioè deve poter confidare nelle proprie capacità di successo. Ci sono però molte distorsioni cognitive che possono disturbare il pensiero relativamente all'autovalutazione. Tali distorsioni contribuiscono a creare un'autostima inadeguata. Quando il problema è di questa natura, la soluzione non è una modificazione del repertorio comportamentale, bensì una correzione delle distorsioni cognitive.

Sacco e Beck hanno elencato le seguenti distorsioni cognitive che ricorrono come autoaffermazioni e pensieri:

- *inferenza cognitiva*: trarre conclusioni senza dati o disponendo di dati contrari;
- *astrazione selettiva*: focalizzarsi su un dettaglio negativo;
- *sovrageralizzazione*: trarre conclusioni generali sulla base di un singolo caso;
- *magnificazione*: sovrastimare gli eventi negativi;
- *minimizzazione*: sottostimare gli eventi positivi;

- *personalizzazione*: uno stili attribuzionale che fa assumere la responsabilità personale ad eventi negativi;
- *pensiero dicotomico*: pensiero in termini di tutto o niente.

Questi sono i principali tipi di pensiero che più incidono su una bassa autostima e che quindi possono influire negativamente sulle prestazioni. Gli atleti che sperimentano esperienze gratificanti, hanno al contrario un' elevata fiducia accompagnata di solito da pensieri positivi.

Esaminiamo ora a grandi linee le principali modalità, utili nello sport, per affinare la capacità di autovalutazione e migliorare la propria autostima:

**Il problem-solving interpersonale:** ognuno di noi si trova continuamente ad affrontare dei problemi e deve decidere come risolverli. Nel problem-solving sono coinvolte le sfere emozionale, cognitiva e comportamentale. Le emozioni costituiscono spesso il primo indizio che un problema esiste e deve essere risolto; una certa stabilità emotiva, con un livello relativamente basso di ansia e tensione, è una caratteristica che in generale contraddistingue gli atleti di successo.

Le cognizioni vengono utilizzate per l'identificazione del problema. Le abilità comportamentali sono poi indispensabili per portare a termine il piano programmato. Il modello problem-solving è diviso in sette passi:

1. Riconoscere che il problema esiste.
2. Appena il problema è stato individuato, fermarsi e pensare. Uscire un momento dalla situazione e stabilire in che cosa consiste la difficoltà.
3. Allorché il problema è stato identificato con chiarezza, bisogna prefiggersi un obiettivo.
4. Pensare alle diverse soluzioni possibili.
5. Considerare le conseguenze che probabilmente deriverebbero da ciascuna di queste soluzioni.
6. Adesso alcune soluzioni appariranno migliori delle altre. Scegliere una soluzione o una combinazione di soluzioni, basandosi sulla facilità o difficoltà di realizzazione e sull'auspicabilità delle conseguenze.
7. Infine, costruire una strategia per attuare la soluzione prescelta. Ogni passo dovrebbe essere pensato prima di essere attuato in quanto ogni obiettivo che si vuole raggiungere deve essere appropriato per lo sviluppo di una "abilità" o competenza particolare.

**Il dialogo interno:** il dialogo interno concorre in maniera significativa alla costruzione della propria immagine positiva o negativa, per questo è bene ricordare l'importanza di parlare a se stessi con autoaffermazioni positive. È fondamentale che l'atleta impari a controllare i propri pensieri per conseguire diversi obiettivi: controllo dell'attenzione, correzione degli errori, apprendimento di abilità, elicitazione di emozioni positive, incremento della fiducia in se stessi. In un programma generale di allenamento mentale, inoltre, l'abilità a controllare e ad utilizzare in modo vantaggioso anche gli stimoli stressanti va sviluppata in sintonia con gli altri aspetti della preparazione, poiché un elevato livello di ansia (che si può manifestare sia a livello cognitivo che somatico) è nocivo per la prestazione e crea vissuti negativi di inadeguatezza e sfiducia nelle capacità personali.

**Lo stile di attribuzione:** un'attribuzione è un processo cognitivo mediante il quale si cerca di spiegare un evento collegandolo ad una causa. Poiché facciamo attribuzioni su ogni sorta di eventi positivi e negativi, esistono molte possibili modalità attribuzionali. La regola generale per le situazioni positive è attribuirsi il merito dei propri successi, non di trovare qualche altra giustificazione. La regola generale per le situazioni negative è decidere realisticamente se è possibile correggere la situazione o impedire che si verifichi nuovamente; in caso contrario cercare di ridurre lo stato d'animo negativo.

**L'autocontrollo:** per mantenere l'autocontrollo in situazioni problematiche o particolarmente stressanti l'atleta può mettere in atto diverse strategie, quali: la verbalizzazione delle regole; la ristrutturazione cognitiva, così da vedere il problema di fronte cui è posto anche in altre ottiche; visualizzare l'obbiettivo che vuole raggiungere; rilassamento distensivo.

**La modificazione degli standard cognitivi:** degli standard troppo alti con cui affrontare le prestazioni sono controproducenti, poiché creano tensione e nervosismo, e fanno nascere il desiderio di vincere a tutti i costi, rendendo timorosi di perdere e questo influisce in senso negativo sulla prestazione. Bisogna bene avere in mente quali sono le mete che veramente si vogliono raggiungere pensando a cosa è veramente importante ottenere in quel momento valutando costi, benefici e possibilità di riuscita. L'obbiettivo non potrà essere il risultato (inteso come "vittoria"), poiché il risultato non si può allenare, mentre si può allenare la prestazione. Infatti, quando l'unico obbiettivo è il risultato, qualora il risultato non venga raggiunto (ed è ovvio che non possa sempre essere

raggiunto) si avranno conseguenze negative: molto spesso c'è frustrazione, calo di motivazione, calo di autostima, ecc.. Tutti aspetti psicologici abbastanza difficili da "recuperare".

Se invece modifichiamo i nostri standard cognitivi puntando al miglioramento di tutti gli aspetti che compongono il gesto sportivo (miglioramenti chiari e verificabili: a breve, medio e lungo termine) ogni volta si avrà sicuramente un obiettivo raggiunto. Se l'atleta non vince ha comunque la possibilità di verificare che qualche miglioramento tra quelli che si era proposto è stato raggiunto, ad esempio: giocare meglio, rimanere concentrato, non perdere la fiducia, divertirsi. In questo modo motivazione ed autostima dell'atleta si alimentano da soli.

Le abilità di comunicazione: per avere una buona autovalutazione di se stessi è importante essere in grado di avere buoni rapporti comunicativi con gli altri. La capacità di mettere in atto una comunicazione efficace si rende necessaria nell'ambito sportivo. Nel lavoro di squadra, infatti, sono spesso necessarie competenze comunicative quali: essere in grado di mostrare che si è capaci di comprendere anche punti di vista diversi dai propri, saper cooperare in attività di gruppo, saper condividere qualcosa, riuscire ad unirsi al gruppo in maniera armoniosa, poter concludere le interazioni senza conflitti, avere una buona capacità di ascolto.

Questi sei passi, atti a migliorare le proprie capacità autovalutative e migliorare la propria autostima, offrono un quadro generale su come l'importanza di un senso di chiarezza su ciò che si deve compiere e sugli eventuali problemi da affrontare, una buona capacità introspettiva ed una buona capacità di adattamento siano elementi fondamentali per andare avanti lì dove ci possono essere degli ostacoli.

Lo stato di benessere o malessere psichico nell'atleta è pertanto strettamente connesso con un buona riuscita dell'evento sportivo.

Attivare delle capacità di autovalutazione negli atleti fa sì che questi ultimi siano in grado di cogliere al meglio il senso delle loro esperienze e ristrutturare, eventualmente, le attività e gli obiettivi di lavoro in modo adeguato a promuovere delle performance migliori.

#### Bibliografia

- Attili G., (2000) *Introduzione alla psicologia sociale*, Roma, Seam.
- A Valle U., Maranzana M., (1998) *Cultura pedagogica*, Torino, Paravia.
- Bianchi A., Di Giovanni P., (2000) *La ricerca socio-psico pedagogica*, Torino, Paravia
- Castelfranchi C., (1988) *Che figura, emozioni e immagine sociale*, Bologna, Il mulino.
- Miceli M., (1998) *L'autostima*, Bologna, Il mulino.
- Pope A., McHale S., Craighead E., (2002) *Migliorare l'autostima*, Trento, Erickson.
- Sacco W. P., Beck A. T., (1985) *Cognitive therapy of depression*, Homewood, Dorsey.
- 

**N.B.** Nella formulazione della bevanda sono contenuti neurotrasmettitori psico-attivi (Serotonina, PEA, Anandamide, Endorfine), in grado di influenzare in modo significativo il tono dell'umore, a cui viene associato un'efficace aumento dell'autostima. In particolare la feniletilamina (struttura chimicamente simile alle amfetamine) può mimare gli effetti di dopamina e noradrenalina, favorendo la veglia e ritardando la comparsa di fatica. Essa è la prima responsabile dell'effetto craving (Desiderio impulsivo-compulsivo per una sostanza psico-attiva). Insieme all'azione esercitata dall'anandamide, resa biodisponibile nella formulazione della bevanda, stimola il sistema nervoso centrale aumentando la concentrazione e lo stato di veglia.

**Energia e benessere, Energia periferica funzionale e benessere psichico. L'uno innesca il meccanismo dell'altro. Il nuovo concetto energetico della formula MIND (Ripple effect).**

L'energia fisica viene innescata dalla forza della mente e viceversa.

In altri termini: La forza di un toro non risiede solo nei muscoli, ma anche e soprattutto, nella consapevolezza di sé stesso!