

il venerdì

di Repubblica

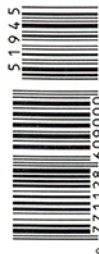
27 GIUGNO 2025
NUMERO 1945



Gli avvocati del diavolo

Un bambino addormentato tra le braccia del gigante buono che presto lo difenderà in tribunale. Il disegno lo ha fatto Mark Samson, 23 anni, che ha ucciso, chiuso in una valigia e gettato in un dirupo Ilaria Sula, di 22. Ci dice molto del rapporto che si può creare tra un femminicida e il suo legale. Ma anche del rischio che corre chi fa questo mestiere: subire la stessa condanna che spetta all'assassino. **A furor di social**

INCHIESTA DI **CLAUDIA ARLETTI** CON UN ARTICOLO DI **BRUNELLA SCHISA**





CHE BELLEZZA
SILVIA LUPERINI

Negli ultimi dieci anni il consumo di integratori è aumentato del 60 per cento (fonte: Integratori & Salute). E questo è il grande momento di quelli "dimagranti", trainati da social e star varie. Ma funzionano davvero? L'ho chiesto a Federica Almondo, specialista in scienza dell'alimentazione e co-founder del nutrition and anti-aging center milanese Cerva 16. Prendiamo per esempio i cosiddetti acceleratori del metabolismo: «In effetti, qualche base scientifica c'è», spiega. «100 mg di caffeina aumentano il dispendio energetico fino al 10 per cento nelle tre ore successive all'assunzione, ma il risultato dipende da molte variabili come miscela e tostatura». Il guaranà è più efficace: «Contiene la guaranina e stimolanti come teobromina e teofillina. Però non fa per tutti. Può provocare insonnia, nervosismo, tachicardia». Quanto ad altri bruciagrassi: «La capsaicina, che conferisce il sapore piccante al

Integratori bruciagrassi: e vissero magri e insonni

Caffeina e guaranà, tra gli altri, potrebbero aiutare a perdere peso. Occhio però agli effetti collaterali...



YULIA REZNIKOV / GETTY IMAGES

In pillole

C'è stato un aumento sensibile nel consumo di integratori negli ultimi dieci anni: +60 per cento

peperoncino, potrebbe far aumentare leggermente il dispendio calorico e farci sentire più sazi. Il Coleus forskohlii, invece, sembrerebbe favorire la perdita di grasso, ma le prove sono poco solide. Pare che la fucoxantina, presente nelle alghe brune, attivi il grasso buono brucia calorie (almeno dai primi studi su animali e in piccoli trial sugli umani). Infine, la L-tirosina, coinvolta nella produzione di dopamina e ormoni tiroidei, potrebbe essere utile in periodi di stress, anche se non fa direttamente dimagrire». La conclusione di Federica Almondo: «Tutti danno una spinta, ma solo se inseriti in un contesto di dieta e movimento». Sic.

© riproduzione riservata

VETRINE
LAURA
ASNAGHI

Forma e sostanza

Konca, il lavabo in vetro termofuso disegnato da Giulio Cappellini, è un mix di gran design ed eleganza senza tempo.

Artelinea, 630 euro



Cuscini volanti

Il divano **Albalonga** è componibile, con appoggi e cuscini volanti dall'aspetto conviviale.

Casa International, prezzo su richiesta

Materasso da sogno
Strato memory e 1.000 molle indipendenti: Essence Recycled, alto 24 cm, garantisce sonni da re e regine.
Dem Armonie del Sonno, 1.856 euro



Cucinare all'aperto

Debutta Solaria, disegnata da Franco Driusso, la cucina da esterno brevettata, bella, resistente, adatta a ogni clima.

Arrital, prezzo su richiesta



Oroscopo
GIUSEPPE SORIGI

Dal 27 giugno al 3 luglio



Ariete

Se la prima parte dell'anno è stata per voi, nel bene o nel male, turbolenta, l'estate non è da meno. E comincia adesso una settimana decisamente calda! Mercurio in Leone dal 26 giugno, Saturno e Nettuno in Ariete... insomma di colpi di testa ne avrete! Non sempre sbagliati. Attenti ai modi però. Talvolta sono determinanti.



Leone

La comunicazione, scritta o verbale, si fa accesa. Così la vostra mente, in un tumulto di idee e passioni, ma anche di gelosia e insicurezza (che poi è alla base di ogni gelosia) e altre robe inutili e infestanti. In parte non è colpa vostra, ma di Mercurio che fa il suo regale ingresso nel vostro segno. Voi però pretendete verso il meglio e volate alti sulle stupidaggini.



Sagittario

Siete grandi programmatori di vacanze. In modo apparentemente zingaresco, in realtà molto studiato. Il punto è: i vostri compagni di vacanza gradiscono? In caso affermativo, bene; viceversa non è forse il caso di sfruttare i prossimi giorni per realizzare quella vacanza in solitaria che tanto agognavate? Direi di sì. Felici voi e felici gli altri.

© riproduzione riservata



Toro

Ultima settimana in cui Venere sosta nel vostro segno. Approfittatene! Non si tratta di sconti di fine stagione, anzi dell'ultima culminante settimana di questo pianeta intriso di voluttuoso fascino. Quindi osate se finora avete esitato oppure piantate la bandiera sulla cima scalata. Dal 4 luglio Venere passa in Gemelli, e la musica cambia.



Vergine

Beddamatri! Tipica espressione dialettale palermitana per esprimere profondo sgomento non privo di una certa ironia: fa al caso per tratteggiare i prossimi giorni. Sorprese, impedimenti che si riveleranno giovamenti e giovamenti che invece saranno poi roture. Ci siamo capiti. Ma con virginea ironia voi potete tutto.



Capricorno

Non si può cominciare l'estate col muso. Quanti di voi sono calati in uno dei proverbiali capricornini silenzi contro il partner, un amico o collega, no. Fate forza su voi stessi - di volontà ne avete da elargire a tutti - e disinnescate questo silenzio punitivo. Rischiare di innescare una situazione che potreste trascinarvi per mesi.



Gemelli

L'estate comincia alla grande. Il vostro Mercurio, più passionale e mondano che mai, da ieri indossa un'estiva leonina criniera e riscalda l'atmosfera per l'ingresso di Venere nel vostro segno; ma per questo dovete aspettare il 4 luglio. Astrologismi a parte, siete freschi e calienti al tempo stesso: caratteristica del vostro segno. Usatela bene!



Bilancia

Lo lascio o non lo lascio? La amo o non la amo? Mi piacciono o non mi piacciono? No, non vi preoccupate, non state peggiorando. Cioè sì, ma dipende dai punti di vista. È Venere che si avvicina al suo passaggio in Gemelli che avverrà il 4 luglio. Poi sarà peggio. Ma nell'indecisione c'è un vantaggio: invece di escludere, includere. No?



Acquario

Ve l'ho già detto: attenti a quel bisogno di controllo strisciante, ben camuffato, ma che vi pervade con insospettabile forza. Soltanto voi sapete di cosa parlo... perché dissimulate bene. Lasciate andare. Punto. Il controllo camuffato da benessere e cura di sé è particolarmente nocivo! D'estate poi! Siate aquiloni sulla spiaggia senza filo!



Cancro

Voi coi sensi di colpa ci fate colazione, merenda, pranzo, cena e spuntino di mezzanotte. Ci scherzo su, ma c'è da piangere! Anzi no, verbo inadatto per voi che avete la lacrima facile. Vi prego, non sentitevi in colpa! Non questa settimana e possibilmente nemmeno le prossime. È tutto apparecchiato per godervi il meglio della vita. Fatelo!



Scorpio

Trascurando pianeti, lune e frasette da oroscopo, parliamoci chiaro: inutile reprimervi. È peggio, molto peggio! Voi sarete anche silenziosi, ma non siete tipi che possono tacere, reprimersi o implodere. Assolutamente no. Pagate altrimenti un prezzo altissimo sulla vostra pelle. Quindi fuori tutto. A modo vostro. Sia quel che sia.



Pesci

Agognavate qualche giorno di emotiva stabilità? Senza dubbi e indecisioni? Dove uno più uno fa due? Ecco, non è la settimana giusta. Come al solito fatti, cose, persone, emozioni e amori si moltiplicano. E una persona come deve fare per starci dietro?! Non preoccupatevi, dal 4 luglio Venere passa in Gemelli e la situazione si complica ulteriormente.