



Vicino a Te  
c'è una luce verde  
sempre accesa

La Tua Farmacia

  
**FARMALUCCA**  
Associazione Proprietari  
di Farmacia di Lucca

GRAFEDIA



Periodico Bimestrale - Anno 4 Numero 18 - Maggio/Giugno 2016

**insjeme**  
per il tuo stare bene



*Buon Viaggio! / La Perimplantite e i suoi rimedi / Il Materasso dei Campioni / La Mononucleosi Infettiva / Proteggere gli Occhi dal Sole / La Carbositerapia / Le 10 Regole d'Oro per una Corretta Automedicazione / Alimentazione ed Equilibrio Mentale / Cause della Perdita Uditiva*



Paolo  
BOTTARI

L'arrivo della bella stagione ridona il sorriso

## Pensare Positivo Genera Benessere

Si respira a pieni polmoni. Lo si vede guardandosi attorno.

Ormai l'estate è alle porte e la primavera è già sbocciata da un pezzo. Colori e profumi rendono le nostre giornate più vivaci e ricche di gioia. Dopo tanto letargo, oscurità e freddo, ecco il cambio tanto atteso. E' un risveglio dei sensi, che ridona energia e un migliore stato di benessere. Ma ognuno s'ingegna come meglio può e rispetto alla sedentarietà imposta dall'inverno, è sempre un buon deterrente. Il consiglio giusto in questi casi è quello d'inseguire il proprio piacere, la voglia di stare all'aria aperta, come e quando vogliamo.

Una passeggiata, una corsetta, qualche allenamento di fitness o una bella e rigenerante nuotata. Oppure che dire di una bella escursione in alta montagna?

Ogni desiderio in questa stagione deve essere un ordine per il proprio corpo e la propria mente. Liberarsi dalle scorie e dall'intorpidimento invernale ci fa sentire più leggeri, ridonando efficienza, motricità e una molteplicità di interessi. Aggiungiamoci anche un'alimentazione più sana e leggera a base di frutta e verdura di stagione che aiutano a non appesantirsi e a fare il pieno di sole e aria fresca. Tutto questo è in grado di generare pensieri positivi. Non sarà la panacea di tutti i mali, purtroppo, ma aiuta ad allontanare tristezza e negatività.

Il benessere ad ogni latitudine esiste ed ha interpretazioni sempre diverse e le più varie, anche tra culture e paesi diversi. E noi ci rispecchiamo con il sole, con la pace interiore che regna sovrana. Se poi il benessere lo intendiamo come lo stare bene con noi stessi, ecco allora che la salute torna in primo piano. Perché benessere è uno stare bene dentro e anche fuori e quindi bisogna sempre stare all'erta e non farsi cogliere impreparati.

Per combattere gli acciacchi dell'età, prevenire le malattie o semplicemente i mali di stagione, è bene sottoporsi periodicamente a dei controlli. Stare bene aiuta a piacersi, avere un buono stato di salute aiuta a guardare avanti positivo.

E chi meglio dei nostri esperti è in grado di captare i segnali di allarme mandati dal nostro corpo? Ormai ci conoscete, la nostra rete di professionisti è in grado di farvi una diagnosi precisa e completa, un po' come un tagliando della macchina, per certificare il vostro stato di salute. E il consiglio ancora una volta è quello di approfittarne.

Troverete cordialità, accoglienza e competenza.

E la Vostra estate potrà iniziare nel migliore dei modi.



Pietro  
ARRIGONI

Il rumore è il fattore più importante che può aggravare la presbiacusia

## Cause della Perdita Uditiva

Il fattore più importante che può aggravare la presbiacusia è di certo il rumore. Nella società attuale è diffuso ovunque: negli ambienti di lavoro, nel traffico delle città e anche in situazioni piacevoli come discoteche, concerti, ascoltando la musica in cuffia. Siamo continuamente esposti a suoni fastidiosi e indesiderati che rendono pericoloso il rumore per l'udito; nello specifico l'intensità del suono e il tempo in cui siamo esposti. Infatti, un'esposizione prolungata a rumori intensi, specie se ripetuta, porta al danno delle cellule ciliate.

Il danno potrebbe essere ridotto evitando l'esposizione prolungata e ripetuta a rumori intensi e proteggendo l'orecchio con cuffie o tappi specifici. Le malattie sistemiche che producono danno all'udito sono

molto comuni: Ipertensione, Arteriosclerosi, Diabete, Cardiopatie, Endocrinopatie, Osteoporosi.

Per ridurre il deterioramento uditivo dobbiamo prevenire queste patologie e, se già presenti, curarle in modo adeguato. È importante una valutazione periodica del proprio stato di salute, l'adozione di uno stile di vita sano, un'alimentazione varia senza eccessi calorici e lo svolgimento di una regolare attività fisica.

Molte le sostanze tossiche per le delicate strutture dell'orecchio interno, era queste alcuni farmaci specie se l'assunzione è concentrata in breve tempo. Riferire al medico tutte le informazioni che possono essere importanti come: malattie precedenti, esposizioni a fattori tossici, uso di antibiotici, antinfiammatori e diuretici. La perdita uditiva può essere favorita anche dalla predisposizione genetica. Alcune alterazioni genetiche, presenti alla nascita, possono però presentarsi tardivamente e progredire lentamente.

L'aggravamento è lento e insidioso perché il paziente sottovaluta i primi sintomi.

a cura di **AUDIX**

**Insjeme - Per il tuo stare bene**

Testata Reg. presso Trib. Lucca n. 6/2013

Anno 4 - n. 18 Maggio/Giugno 2016

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Immagine Copertina: © Marina Zakharova, 2016/shutterstock.com  
Le immagini fotografiche sono protette ai sensi del D.lgs. 633/41 che ne vieta la riproduzione o la duplicazione con qualsiasi mezzo. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati ed informazioni tecniche sono generalmente fornite dagli autori degli articoli.

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

redazione@insjeme.it - www.insjeme.it - 0583 462139

Insjeme è:

**Audix, Casa del Materasso, Centrotica Lucca,**

**Densanea Clinica Dentale, Lamm Centro Analisi,**

**Martini Centro Medico, La Sanitaria**

Project: **Grafedia**

Project Partners: **Araneus, Farmalucca,**

**Tipografia Francesconi**



Dott.ssa Ylenia ZUCCONI

Il ruolo centrale della Flora Intestinale

# Alimentazione ed Equilibrio Mentale

L'intestino ospita oltre centomila miliardi di batteri: se li mettiamo tutti in fila, arriverebbero sino alla Luna. Questi batteri si trovano in tutto il tratto gastrointestinale.

E' dunque evidente che il nostro intestino pullula di questi microrganismi, cosa che può rendere un pò difficile credere che i batteri intestinali siano sulla lista delle specie in via di estinzione. Qual'è il motivo?

La prevalenza di alimenti di produzione industriale nella nostra dieta, l'uso eccessivo di antibiotici e le nostre case accuratamente sterilizzate minacciano la salute e la stabilità degli abitanti dell'intestino.

Il fatto è che se questi batteri volessero cercare qualcosa da mangiare nel supermercato che frequentiamo di solito, si troverebbero nelle stesse condizioni di chi cercasse cibo in un negozio di ferramenta.

Con la nostra dieta... i batteri intestinali "muoiono di fame".

Per aggiungere il danno alla beffa, almeno un paio di volte l'anno ci viene prescritto un vero e proprio veleno per la microflora intestinale, noto con il nome di antibiotici. E per finire, spendiamo molto in detergenti che rendono le case sterili.

Il risultato è una drastica riduzione delle specie batteriche rispetto ai nostri antenati con effetti sulla nostra salute in termini di obesità, diabete e malattie autoimmuni e non solo...patologie che di solito non si manifestano in società con un microbiota più diversificato.

Questo ci fa capire che a differenza del genoma umano, che è in gran parte fissato ancor prima della nascita, il microbioma può essere modificato per tutta l'esistenza grazie a scelte strategiche che dipendono solo da noi.

Il tema centrale è quello che prende in esame il legame tra il cervello e l'intestino.

Questo legame primordiale che ricorre spesso nelle nostre espressioni quando parliamo di "sensazione di pancia" o "di fidarci del nostro istinto viscerale" di fronte magari ad una decisione difficile, non è solo metaforico, perchè questi due organi sono collegati da una fitta rete di neuroni e da una via di comunicazione attraverso la quale sostanze chimiche e ormoni forniscono senza sosta un feedback su quanta fame abbiamo, se siamo sottoposti a stress o se abbiamo ingerito un agente patogeno.

Questo continuo scambio di informazioni avviene tramite l'asse cervello-intestino e fornisce aggiornamenti costanti su ciò che accade nei due organi. Si tratta di un'ampia rete di collegamenti che controlla l'intero apparato digerente, dall'esofago all'ano, tanto estesa da poter operare indipendentemente dal sistema nervoso centrale ma con cui tuttavia comunica con regolarità.

Esiste un vero e proprio circuito di neuroni, ormoni e neurotrasmettitori chimici che invi-

ano messaggi al cervello sullo stato del nostro colon ma in grado di modulare anche l'ambiente intestinale.

Ma questo non è tutto... non solo il nostro cervello è consapevole dei nostri microbi intestinali, ma questi batteri possono anche influenzare la percezione del mondo e modificare il nostro comportamento.

Sempre più numerosi studi evidenziano l'influenza del microbiota sulla mente.

C'è una forte evidenza che suggerisce che i cambiamenti della flora intestinale potrebbero portare a modifiche nella funzione del sistema nervoso centrale che correlano con cambiamenti comportamentali.

Per esempio, la microflora intestinale influenza il livello di un potente neurotrasmettitore, la serotonina, conosciuto come "l'ormone della felicità".

Numerosi farmaci prescritti per il trattamento di ansia e depressione agiscono modulando i livelli di serotonina, e questo neurotrasmettitore è solo uno dei numerosi messaggeri che determina il nostro umore ed è influenzato dal microbiota.

Questo ci fa capire come il ruolo del microbiota vada oltre la sua collocazione nel tratto digerente.

Uno studio ha dimostrato che in un gruppo di donne sane è possibile ridurre la risposta ad un compito che genera ansia, modificando la composizione dei batteri intestinali attraverso l'assunzione due volte al giorno di una bevanda di latte fermentato.

Le sostanze prodotte dai batteri penetrano le pareti dell'intestino, entrano nel flusso sanguigno e raggiungono il cervello.

Forse le persone che soffrono di una paura paralizzante o di fobie irrazionali, o quelle che si cimentano in attività rischiose come gli sport estremi, possono in parte attribuire i loro comportamenti ai propri batteri intestinali.

Numerose pubblicazioni evidenziano come il cambiamento nella composizione della flora intestinale abbia inciso sull'aumento dell'autismo, di depressione e dei disturbi d'ansia nel mondo occidentale.

Ma cosa viene prima? Forse un episodio di stress ha provocato un cambiamento deleterio del microbiota? o si è verificato prima uno squilibrio del microbiota che poi ha portato a depressione o stato di ansia ?

Capire e di conseguenza trattare questo tipo di malattie è incredibilmente complesso.

Anche se alcuni vedono i batteri benefici come una possibile soluzione per riequilibrare un asse cervello-intestino inefficiente (psicobiotici).

Il dottor Thomas Insel direttore del National Institute of Mental Health ritiene che l'incredibile potenziale del microbiota possa influenzare il nostro approccio alla malattia mentale.

Concludo affermando che il corpo umano è un organismo complesso che contiene cellule sia umane che batteriche, perciò dobbiamo riconoscere che la loro biologia è strettamente intrecciata.

Questi microbi restano con noi per sempre: se saremo in grado di "nutrirli" e prendercene cura, a loro volta essi proteggeranno il corpo in cui abitano.

*Non solo il nostro cervello è consapevole dei nostri microbi intestinali, ma questi batteri possono anche influenzare la percezione del mondo e modificare il nostro comportamento*



Dott.ssa Elisa GIUSTI

Consigli per l'Automedicazione

# Le 10 Regole d'Oro per una Corretta Automedicazione

1) L'automedicazione va fatta esclusivamente con medicinali acquistabili senza ricetta medica identificabili da questo bollino riportato sulla confezione, mentre non si devono assumere di propria iniziativa medicinali acquistabili solo con ricetta medica.

2) Quando si assume un medicinale di automedicazione è importante seguire con attenzione le istruzioni di impiego contenute nel foglietto illustrativo. Se si hanno dubbi e non si comprende esattamente il significato di alcuni termini, rivolgersi al medico o al farmacista.

3) Quando si chiede al farmacista un medicinale di automedicazione è bene segnalare se si stanno assumendo altri farmaci o se si soffre di particolari allergie o malattie croniche (es. asma, diabete, ecc.). Il vostro farmacista saprà consigliarvi

per evitare le interazioni negative tra i diversi farmaci assunti.

4) L'automedicazione deve sempre essere limitata nel tempo. Se un piccolo disturbo non si risolve nel giro di alcuni giorni con l'assunzione di un medicinale di automedicazione è necessario consultare il proprio medico. Un'eccezione è rappresentata dai medicinali per smettere di fumare che vanno presi per diverse settimane in modo continuativo.

5) In genere i farmaci di automedicazione sono sicuri se impiegati in modo appropriato. Essendo comunque dei farmaci possono provocare effetti indesiderati in persone particolarmente sensibili o se utilizzati in modo scorretto (dosi eccessive, vie di somministrazione improprie, assunzione per prolungati periodi di tempo).

6) Un medicinale di automedicazione può essere somministrato ai bambini, senza consiglio del medico, solo se è espressamente indicato nel foglietto illustrativo.

7) Tutti i farmaci, anche quelli di automedicazione, durante la gravidanza vanno utilizzati solo se i benefici superano i possibili rischi per il feto e, in generale, solo su consiglio del medico.

8) Tenere i farmaci in luogo non accessibile ai bambini e non utilizzarli dopo la data di scadenza.

9) Non assumere farmaci di automedicazione su consiglio di persone non qualificate: ogni cura va adattata alle esigenze di ogni singolo individuo.

10) Corrette abitudini di vita aiutano a ridurre il ricorso ai farmaci. E' importante, ad esempio, non fumare, partecipare un regolare esercizio fisico, avere una alimentazione corretta, variata e equilibrata, non abusare di bevande alcoliche.

Fonte: [www.sferafarmacie.it](http://www.sferafarmacie.it)



© Jammangela, 2016/shutterstock.com

*Tenere i farmaci in luogo non accessibile ai bambini e non utilizzarli dopo la data di scadenza*

a cura de LA SANITARIA



Dott.ssa Maria Rita GHERARDINI

Benefici e Applicazioni

# La Carbossiterapia

Per carbossiterapia si intende l'utilizzo dell'anidride carbonica, allo stato gassoso, a scopo terapeutico.

È una tecnica che trae origine dalla Medicina Termale fin dal 1930 ma che negli ultimi anni è stata rivalorizzata e viene usata prevalentemente in medicina estetica, angiologia e dermatologia. È praticata esclusivamente da personale medico e consiste nell'immissione sottocutanea di anidride carbonica medicale attraverso dei micro aghi.

L'anidride carbonica, gas atossico per il nostro corpo, nel trattamento è emessa da sofisticati apparecchi elettromedicali che ne regolano e controllano il flusso.

L'efficacia della carbossiterapia è stata dimostrata da diversi studi scientifici ed è indicata nel trattamento di:

adiposità localizzata - come trattamento complementare alla liposuzione - nelle smagliature cutanee - nelle lassità cutanee - cellulite - come antiaging del volto e del corpo - psoriasi - vasculopatie arti inferiori e superiori - insufficienza venosa e flebopatie - linfedemi - ulcere cutanee - fenomeno di Raynaud.

La carbossiterapia agisce sui tessuti riattivando la microcircolazione, quando questa è alterata, provocando vasodilatazione locale con aumento del flusso ematico e conseguente apporto di ossigeno e di sostanze nutritive.

Ha un'azione lipolitica determinando la lipolisi dei trigliceridi intradipocitari, attraverso l'aumentata richiesta metabolica locale. Inoltre l'enfisema sottocutaneo determina l'attivazione di sostanze algogene che attivano la lipolisi.

Ridona elasticità alla cute e ripristina il trofismo fisiologico tramite l'azione di scollamento meccanico dei tessuti.

Migliora la tonicità dei tessuti stimolando i fibroblasti a produrre collagene ed elastina. Favorisce il drenaggio con conseguente miglioramento della circolazione.

Le sedute hanno una durata di 20/30 minuti sono indolore fatta eccezione per un lieve fastidio di pochi secondi all'inizio del trattamento.

Il ciclo di terapia va dalle 6 alle 12 sedute con frequenza di 1 o 2 sedute settimanali.



© Steven Francis, 2016/shutterstock.com

*La carbossiterapia agisce sui tessuti riattivando la microcircolazione, quando questa è alterata*

a cura del Centro Medico Martini

© Jiri Miksa, 2016/shutterstock.com



a cura del Centro Medico Martini



Charles  
DI BENEDETTO

Consigli utili per i nostri occhi

## Proteggere gli Occhi dal Sole

No all'esposizione senza adeguate protezioni: fondamentali gli occhiali scuri con filtri a norma di legge. Sconsigliato l'impiego di lenti a contatto non giornaliere al mare o in piscina

Cosa provoca l'esposizione eccessiva al sole? L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti del sole, in assenza di adeguata protezione, è alquanto dannosa a livello oculare così come lo è per la pelle. Uno dei problemi più comuni è legato all'esposizione in luoghi con molto riverbero (spiaggia o piste da sci), dove si può essere vittima della cheratocongiuntivite attinica, un'infiammazione acuta che colpisce sia la congiuntiva sia la cornea, con sintomi quali lacrimazione, dolore, gonfiore alle palpebre, sensazione di sabbia negli occhi, vista annebbiata o ridotta.

Cosa si può fare in questo caso?

È necessario recarsi dallo specialista, il quale verificherà se si è contratta qualche malattia e, in caso positivo, dovrà somministrare una terapia adatta. Si tratta, comunque, di un disturbo lieve, che generalmente si risolve nel giro di pochi giorni senza lasciare alcuna conseguenza.

Come prevenire i disturbi oculari causati dai raggi solari?

È sempre fondamentale proteggere gli occhi mettendo occhiali da sole dotati di filtri a norma di legge e diffidare da occhiali alle bancarelle o a bassissimo prezzo. In particolare, gli occhiali da sole avvolgenti sono quelli che meglio proteggono gli occhi perché bloccano i raggi nocivi provenienti anche lateralmente. Inoltre, un cappello a tesa larga offre un certo grado di protezione. Bisogna ricorrere a tali protezioni in tutte le situazioni in cui ci sia una forte esposizione ai raggi ultravioletti (mare, montagna o lampade abbronzanti). Qualora compaiano fastidi – quali bruciore, rossore e fotofobia (intolleranza alla luce), visione offuscata, macchie scure sulla parte bianca del bulbo (simili a nei) – è consigliabile recarsi dallo specialista, il quale prescriverà la terapia idonea.



A quali terapie si può ricorrere da soli?

Per automedicazione si possono usare in abbondanza le lacrime artificiali, sapendo però che non sono sempre efficaci. Può essere inoltre opportuno utilizzare dei colliri, ma per il tipo specifico è necessaria un accertamento preciso. Infatti è importante evitare di usare prodotti senza cognizione di causa perché, in presenza di una cheratocongiuntivite (congiuntivite associata a una cheratite), l'uso di un collirio errato potrebbe persino peggiorare il quadro clinico.

Cosa avviene se si fissa il sole?

Se lo si fissa troppo a lungo si rischia una "maculopatia fototraumatica": purtroppo si tratta di un danno persino irrimediabile poiché, a causa dei raggi ultravioletti non filtrati, può generare una cicatrice sulla retina nella zona maculare (area centrale della retina deputata alla visione dei volti, alla lettura, alla guida, ecc.). Le conseguenze possono essere anche molto gravi, con perdita

temporanea o permanente della visione centrale (ad esempio una macchia al centro del campo visivo perché la retina è stata danneggiata). Non sono possibili terapie specifiche che permettano di recuperare il danno. Perciò una raccomandazione tanto fondamentale quanto ovvia è quella di non guardare mai direttamente il sole. Nel caso in cui lo si voglia osservare – ad esempio quando si verifica un'eclissi solare – è necessario fare uso

*L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti del sole, in assenza di adeguata protezione, è alquanto dannosa a livello oculare così come lo è per la pelle*

di filtri speciali (non bastano quelli degli occhiali scuri ordinari, ma bisogna disporre di filtri specifici per la visione del sole in uso agli astrofili).

Che dieta è consigliabile?

È opportuno consumare molta frutta (soprattutto arance, kiwi e albicocche), verdura (peperoni, pomodori, carote, vegetali a foglia verde come lattuga e spinaci) e seguire una dieta povera di grassi. Può inoltre essere utile – in soggetti affetti da distrofie retiniche – integrare una dieta varia con l'assunzione di complessi multivitaminici (contenenti vitamina A, C ed E, ma anche selenio, zinco, luteina e zeaxantina). Il fine è ridurre ulteriormente lo stress ossidativo e proteggere le cellule della retina.

Inoltre, è consigliabile mangiare spesso pesce perché contiene omega-3 e omega-6, acidi grassi che hanno dimostrato avere un effetto protettivo sulla macula. È sempre importante bere molta acqua – se possibile anche facendo ricorso a specifici integratori di sali minerali – perché le elevate temperature determinano una disidratazione maggiore e anche l'occhio può soffrirne. La conseguenza più comune è l'aumento della presenza delle cosiddette 'mosche volanti' ovvero dei corpi mobili, addensamenti proteici sospesi all'interno del corpo vitreo che proiettano la loro ombra sulla retina, causando qualche fastidio nella visione quando lo sfondo è chiaro (tuttavia sono innocui). Nei casi limite, invece, il corpo vitreo può – in seguito a notevole riduzione del suo volume – andare incontro a distacco (tecnicamente chiamato "distacco posteriore del vitreo").

Cosa fare quando si portano le lenti a contatto?

Così come generalmente non si deve mai dormire con le lenti a contatto e bisogna stare molto attenti alla loro pulizia, analogamente bisogna evitare di addormentarsi al sole mentre si portano le lenti a contatto ed evitare di fare entrare sabbia negli occhi. Le lacrime artificiali devono essere utilizzate più spesso quando si portano queste lenti perché l'occhio tende a seccarsi maggiormente, soprattutto d'estate.

È estremamente consigliato, inoltre, fare il bagno in mare o in piscina con lenti a contatto giornaliere; poiché le lenti a ricambio meno frequente (settimanali, quindicinali, mensili ecc...) dopo averle utilizzate in acqua, possono portare a complicanze e cheratiti dovute al batterio acanthamoeba. Ovviamente, a causa dei vari agenti atmosferici (sole e riverbero sull'acqua, vento, ecc.) si è più suscettibili ad arrossamenti oculari, per cui ribadiamo che è senz'altro preferibile evitare l'uso delle lenti a contatto non giornaliere al mare e fare ricorso, invece, agli occhiali da vista (preferibilmente scuri, fotocromatici o con filtri clip-on).

a cura di Centrottica



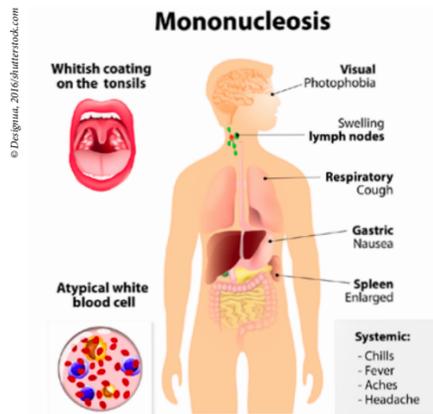
Dott. Moreno  
FERRONI

Test molecolari per una diagnosi precisa

## La Mononucleosi Infettiva

Il virus di Epstein-Barr (EBV), anche noto come herpesvirus umano 4, è un membro della famiglia di virus dell'herpes. È uno dei virus umani più comuni. EBV è diffuso in tutto il mondo e la maggior parte delle persone vengono infettate nel corso della loro vita. EBV causa la mononucleosi infettiva, detta anche mononucleosi, ma è l'agente eziologico anche di altre malattie.

EBV si diffonde più comunemente attraverso i fluidi corporei, soprattutto saliva. Tuttavia, EBV può diffondersi anche attraverso il sangue e lo sperma durante i rapporti sessuali, trasfusioni di sangue, e trapianti d'organo. EBV può essere diffuso utilizzando oggetti, come ad esempio un bicchiere o lo spazzolino da denti, che una persona infetta dopo l'utilizzo: il virus probabilmente sopravvive su un oggetto almeno finché l'oggetto rimane umido.



Dopo l'infezione primaria si può diffondere il virus anche per settimane prima di avere sintomi. I sintomi di infezione da EBV includono: astenia, febbre, faringite, laringite, linfadenopatia con gonfiore dei linfonodi del collo, ingrossamento della milza e del fegato ed eruzioni cutanee.

L'infezione generalmente si contrae in età infantile e spesso è asintomatica o caratterizzata

da sintomi similinfluenzali lievi e di breve durata. I sintomi tipici dell'infezione sono invece evidenti e più importanti quando l'infezione viene contratta da adolescenti o adulti, ma si risolvono in 2 a 4 settimane; tuttavia, alcuni individui possono continuare a lamentare astenia cronica per settimane o mesi.

*La diagnosi di infezione da EBV può essere difficile in quanto i sintomi sono simili ad altre malattie*

Dopo l'infezione primaria il virus va in latenza, cioè persiste inattivo nell'organismo e in caso di immunosoppressione per stress o altre patologie può riattivarsi. Durante la riattivazione, di solito asintomatica, gli individui immunocompromessi per età o altre patologie o terapie immunosoppressive possono presentare sintomi evidenti ed importanti. Durante la riattivazione EBV può potenzialmente essere trasmesso di nuovo, non importa quanto tempo sia passato da quando l'infezione iniziale.

Non esiste un trattamento specifico per EBV se non una terapia sintomatica. La diagnosi di infezione da EBV può essere difficile in quanto i sintomi sono simili ad altre malattie. L'infezione da EBV può essere confermata con un esame del sangue che rileva gli anticorpi prodotti anche precocemente contro il virus, ma una diagnosi più precisa e specifica può essere fatta utilizzando test molecolari di ultima generazione che rilevano la quantità di virus nel sangue; sono altamente sensibili e specifici e possono essere utilizzati non solo per diagnosticare la malattia, ma anche per monitorare l'andamento dell'infezione.

[www.cdc.gov/epstein-barr/laboratory-testing.html](http://www.cdc.gov/epstein-barr/laboratory-testing.html)

a cura di LAMM Centro Analisi



Domenico  
CARONNA

Allenamento, dieta sana e... un materasso

## Il Materasso dei Campioni

Oltre alle loro eccezionali caratteristiche, i materassi Innergetic presentano tutti i vantaggi della schiuma di lattice



zione in modo che, con i cambiamenti di posizione durante il riposo, si crei un effetto "pompa" che genera un'adeguata circolazione dell'aria.

Queste eccellenti caratteristiche fisiche sono affiancate da ottima igiene e caratteristiche microbiologiche. La schiuma di lattice è antibatterica e antimuffa con una totale assenza di prodotti nocivi per la salute ...

**Innergetic®: consigliato dal top dei ciclisti**

I ciclisti professionisti che hanno dormito alcune settimane su un materasso Innergetic confermano di aver notevolmente migliorato la qualità del riposo. Un programma di ricerca scientifica sul riposo, in collaborazione con una università belga (Vrije Universiteit Bruxelles), ha valutato e analizzato le esperienze dei ciclisti.

*I ciclisti professionisti che hanno dormito alcune settimane su un materasso Innergetic confermano di aver notevolmente migliorato la qualità del riposo*

Oltre ad un buon allenamento e a una dieta sana, per un ottimo riposo e una buona qualità del sonno, il materasso Innergetic è senza dubbio il migliore allenamento per un eccellente rendimento atletico.

a cura della CASA DEL MATERASSO

**AUDIX**  
Centro Acustico

Piazza Curtatone, 143 (LU) - 0583491939  
audixlu@gmail.com

**CASA DEL  
MATERASSO**

Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726  
www.casadelmaterasso.com - casadelmaterassolu@hotmail.com

**CENTROTTICA  
LUCCA**

Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451  
www.centrotticalucca.com - info@centrotticalucca.com

**DENSANA**

Viale Regina Margherita, 129  
www.densana.it



Dott. Gabriele BROGI

L'importanza di affidarsi a impianti di qualità

## La Perimplantite e i suoi rimedi

La chirurgia implantare è sempre più utilizzata per la sostituzione di elementi dentali mancanti, per cui una percentuale crescente di individui risulta essere portatore di impianti osteointegrati.

È però anche noto che una delle problematiche principali che affliggono l'impianto è l'insorgenza della perimplantite.

La perimplantite è principalmente dovuta ai batteri che si accumulano a livello del cavo orale e sulla superficie degli elementi protesici e che, se raggiungono la superficie implantare, danneggiano i tessuti prossimi all'impianto stesso.

La perimplantite è tuttavia l'ultimo atto di una serie di eventi che possono e devono essere intercettati molto prima.

I batteri, una volta organizzati in colonie, danno origine alla placca batterica e se non vengono tempestivamente rimossi causano, con la produzione dei loro metaboliti, uno stato di infiammazione della gengiva prossima all'impianto chiamato mucosite perimplantare.

Se si rimuovono tempestivamente i fattori eziologici, i tessuti possono dunque guarire senza alcuna conseguenza. Tuttavia, se lo stato infiammatorio perdura nel tempo, si

andrà incontro a un graduale peggioramento della situazione con l'evoluzione da mucosite a perimplantite.

La perimplantite è anch'essa un processo infiammatorio che colpisce i tessuti perimplantari caratterizzata da una perdita progressiva del tessuto osseo; se non trattata nelle sue fasi iniziali porta irrimediabilmente alla perdita dell'impianto. Ne consegue che una buona igiene orale è fondamentale per mantenere i tessuti perimplantari in un buono stato di salute.

Per rendersi conto dell'importanza della prevenzione di tale patologia basta osservare la sua diffusione nella popolazione.

Nel 2008, al Sesto European Workshop on Periodontology è stato reso noto che la prevalenza della patologia perimplantare è di circa il 50% dei siti perimplantari (80% dei soggetti) per le mucositi e di circa il 12-40% dei siti (56% dei soggetti) per le perimplantiti (Lindhe J. et Al., 2008).

Le metodiche di bonifica delle superfici utilizzate fino a oggi sono state le più disparate, ma nessuna si è dimostrata più efficace delle altre e per questo ogni professionista si basa più che altro sulla propria esperienza cercando di

combinare gli strumenti di prevenzione a oggi disponibili.

In linea di massima si può assumere che i principi di trattamento siano gli stessi che si usano per le parodontiti, tuttavia va ricordato che gli impianti necessitano di accorgimenti specifici in quanto l'anatomia perimplantare è sicuramente diversa da quella parodontale.

Tutte le metodiche applicate durante la gestione dell'igiene orale sono atte a rimuovere la placca e a prevenirne la formazione, ma va ricordato che superficie implantare è molto più delicata del cemento radicolare, e quindi l'adesione della placca sarà da gestire in maniera differente.

Per la perimplantite si è osservato che, una volta instauratasi, è molto difficile che possa essere ricondotta a una guarigione da parte dell'igienista con la sola terapia non chirurgica, con o senza l'ausilio di antibiotici, per cui il paziente diventa di stretta competenza odontoiatrica.

Alcuni recenti strumenti sono oggi disponibili per cercare di aumentare l'efficacia di un trattamento su impianti. Vanno menzionati in particolare il laser che, nelle sue diverse forme (Er:YAG, CO2, a diodi), si è dimostrato efficace soprattutto se usato in combinazione ad altre tecniche principalmente chirurgiche

Da tutto ciò si evince che, dato che la perimplantite è difficile da gestire, che gli strumenti per curarla sono pochi e attraverso procedure complicate e abbastanza invasive, la

prevenzione risulta essere la strada migliore da seguire; in tale ottica uno stretto rapporto tra igienista e odontoiatra costituisce sicuramente un beneficio per il paziente.

Recenti studi hanno messo in risalto come la qualità della fabbricazione dell'impianto den-



© Image Point Fr, 2016/shutterstock.com

tale sia un fattore determinante nel contrastare lo sviluppo delle perimplantiti. Nonostante siano apparentemente tutti uguali, gli impianti hanno una diversa architettura progettuale, una diverso livello di decontaminazione della superficie del titanio e una migliore o peggior precisione nell'accoppiamento del moncone che influenzano di molto l'incidenza di perimplantite. Migliore saranno tali caratteristiche, più alta sarà la durata statistica degli impianti.

Ai nostri pazienti consigliamo sempre di non risparmiare mai su quello che mettono nell'osso e sul livello di prevenzione dopo aver messo un impianto.

Solo così un impianto può essere per sempre.

a cura di DENSANEA Clinica Dentale



Dott.ssa Gabriella BRUNETTO

Consigli e suggerimenti per una vacanza tranquilla

## Buon Viaggio!

Con l'arrivo della bella stagione chi non sogna di partire per una vacanza rigenerante? Un viaggio è un'esperienza formativa che arricchisce di conoscenze, nuove idee, energie, esperienze sensoriali.

Per poter godere a pieno dei benefici della vacanza, è necessario pianificarla soprattutto in funzione della destinazione scelta, per ridurre al minimo il rischio di contrarre malattie durante o a seguito del viaggio. La situazione epidemiologica del paese che si intende visitare, il tempo del soggiorno, l'itinerario, e lo scopo del viaggio nonché la stagione dell'anno in cui si intende partire possono determinare o meno la necessità di adottare precauzioni e profilassi aggiuntive.

*Per poter godere a pieno dei benefici della vacanza, è necessario pianificarla soprattutto in funzione della destinazione scelta, per ridurre al minimo il rischio di contrarre malattie durante o a seguito del viaggio*

Ogni ASL della regione Toscana ha istituito un ufficio dedicato alla medicina del viaggiatore che prende in carico il cittadino che intende recarsi in viaggio all'estero e individua il percorso di profilassi più adatto al mantenimento del buono stato di salute del viaggiatore.

A seconda della meta, saranno necessari dei vaccini che devono essere effettuati anche da 1 a 3 mesi prima della partenza. Pertanto chi è sensibile ai last minute deve calibrare la scelta in base alla situazione vaccinale in atto al momento della scelta del viaggio. Ad esempio, se ci si vuol recare in un paese in cui è obbligatorio il vaccino per

la febbre gialla è necessario vaccinarsi almeno 1 mese prima se si è adulti immunocompetenti altrimenti si rischia di non essere coperti. Essendo un vaccino "vivo" non è consigliato nei primi tre mesi di gravidanza e per chi vuole intraprendere una gravidanza è bene attendere almeno 15 giorni dal vaccino. Diverso è il caso della malaria per la quale la profilassi può essere intrapresa il giorno che precede la partenza con un prodotto che deve essere preso una volta al giorno per tutto il periodo di permanenza nella zona a rischio.



© Sunny studio, 2016/shutterstock.com

Durante il soggiorno in zone malariche, è anche opportuno usare abiti chiari ed un buon repellente adatto alle zone tropicali; sono consigliati prodotti che contengano non meno del 30% di dietiltoulammide.

Se compaiono febbre e sintomi simil influenzali dopo una settimana dalla permanenza e fino a 6 mesi dal rientro, è bene ricordare al medico che si è soggiornato in paesi a rischio malaria, perché possa essere intrapresa la terapia più opportuna. Tifo, colera, rabbia e meningite, sono malattie endemiche in alcune aree del mondo, per

cui è bene prepararsi accuratamente in funzione della meta scelta.

Il comportamento da tenere durante il viaggio deve essere rispettoso delle norme igieniche, tenendo conto delle condizioni dell'ambiente ospitante, dell'alloggio, del ristorante, della mensa, che hanno un peso rilevante nella determinazione del rischio sanitario. Una patologia comune che può pregiudicare la buona riuscita della vacanza è la diarrea del viaggiatore, dovuta al contatto con una flora batterica differente dalla propria. In genere il fenomeno è autolimitante, ma per contenere i disagi si può ricorrere alla rifaximina, un antibiotico da assumere al manifestarsi dei sintomi fino alla loro scomparsa. La profilassi in questo caso può essere intrapresa con un buon probiotico da cominciare prima di partire e

continuare durante il periodo di permanenza nel paese straniero. E' buona norma evitare ghiaccio, acqua ed alimenti non gestiti in condizioni igieniche corrette.

E' importante attivare il servizio di assistenza sanitaria nel paese ospitante: se sono presenti convenzioni con l'Italia, essere a conoscenza dei servizi di cui si può usufruire in caso di necessità, e se non esistono convenzioni, è opportuno attivare una copertura assicurativa che garantisca l'accesso alle cure ove necessarie ed eventualmente al rimpatrio. Per i malati cronici è importan-

te pianificare la cura durante il soggiorno estero, onde evitare di ricorrere a medicinali che potrebbero essere contraffatti o non corrispondenti ai propri, o di dover interrompere cure programma-

*E' opportuno partire con la propria documentazione sanitaria attestante lo stato di salute, le ricette con le relative cure in atto, eventuali patologie, allergie e intolleranze*

te e necessarie. E' opportuno partire con la propria documentazione sanitaria attestante lo stato di salute, le ricette con le relative cure in atto, eventuali patologie, allergie e intolleranze.

Il viaggiatore dovrebbe allestire inoltre una piccola farmacia da viaggio contenente, oltre ai farmaci in uso abituale e quelli per la profilassi da effettuare nel paese ospitante, alcuni prodotti utili per la gestione di imprevisti. In particolare:

- farmaco antidiarroico (Rifaximina), un probiotico, ed eventualmente loperamide.
- Soluzione reidratante in caso di rischio disidratazione.
- un antipiretico
- un antiinfiammatorio
- disinfettante, cerotti, bende, forcicine, pinzette
- termometro, siringhe, preservativi
- repellente per insetti, pomata antistaminica, pomata antibiotica locale e cortisonica
- cortisone per uso orale
- collirio reidratante rinfrescante monodose
- antibiotico ad ampio spettro per uso orale
- protezione solare e doposole
- melatonina e/o prodotti per gestire eventuale Jet-Lag

E' opportuno rivolgersi al medico e al farmacista per calibrare opportunamente la strategia preventiva in modo da poter sfruttare al meglio il tempo prezioso delle vacanze. Buon Viaggio!

a cura di FARMALUCCA

sanea  
Clinica Dentale

LUCCA - Tel. 0583 954222  
info@densanea.it

LAMM  
Centro Analisi

Lucca - Arancio - Via Romana, 231  
Lucca - S. Anna - Via Cavalletti, 183  
Altopascio - Via Cavour, 83 (presso Studi Medici IGEA)  
Pescia - Piazza Mazzini, 75  
Tel 0583 581491 - info@lammlab.it

martini  
centro medico

Via Romana, 231 - Arancio (LU) - 0583 491406  
www.martinicentromedico.it - info@martinicentromedico.it

La Sanitaria

Via Carlo Gianni, 142 - S. Marco (LU) - 0583 464537/950336  
www.ortopedialasanitaria.com - info@ortopedialasanitaria.com