

# insjeme<sup>\*</sup>

*per il tuo stare bene*

*L'Ipertensione*

*La Lombalgia*

*Autismo: che fare?*

*Conoscere le Genetica*

*L'Agoaspirato*

*La Lente Giusta  
per ogni tipo di Occhio*

*Il Materasso in Lattice*

*I Buoni Propositi  
dopo la Pausa Estiva*

**17 Novembre 2013**  
Casermetta S. Croce

**GIORNATA DELLA PREVENZIONE**  
**insjeme**  
con visite  
**GRATUITE**



Paolo  
BOTTARI

E domenica 17 novembre propone  
la "Giornata della Prevenzione" sulle Mura

# "Insjeme" è cresciuto

Quasi un anno è passato ed è già ora di bilanci. Il polo del benessere "Insjeme, per il tuo stare bene" sorto tra S.Filippo e l'Arancio a due passi dalla città, è ormai una bella realtà destinata a crescere e ad ingrandirsi per occuparsi in maniera sempre più completa della salute delle persone. Un'organizzazione che fa della serietà, della competenza e dell'affiatamento tra esperti di diversi settori in grado di dare a ciascuno le risposte migliori, il proprio biglietto da visita. E grazie a questa tenacia e allo spirito di coloro che hanno creduto fin dalle battute iniziali in questa iniziativa, l'impegno è stato premiato e adesso vogliamo fare di più.

Grazie anche a questo nostro giornalino che ricordiamo viene distribuito in ventimila esemplari su gran parte del territorio della Piana di Lucca, siamo

*Domenica 17 novembre  
sulle Mura di Lucca, nella  
casermetta del baluardo  
di Santa Croce, il gruppo  
"Insjeme" ha promosso la  
"Giornata della prevenzione"*

riusciti ad entrare nelle vostre case e a stabilire un contatto diretto con voi, a farvi arrivare i consigli dei nostri esperti per affrontare al meglio ogni stagione e molti di voi ne hanno approfittato per andare a conoscerli di persona presso le loro attività. Ma non sono mancate anche le

occasioni in cui gli esperti di "Insjeme" hanno fatto squadra presentandosi tutti assieme a varie iniziative che avevano come oggetto principale la salute. E visto l'interesse suscitato, "Insjeme" sarà sempre più presente, in maniera itinerante sul territorio. Il primo di questi appuntamenti in programma è previsto per domenica 17 novembre sulle Mura di Lucca dove, nella casermetta del baluardo di Santa Croce, il gruppo "Insjeme" ha promosso la "Giornata della prevenzione". Tutti i nostri esperti saranno pronti a ricevervi, ad ascoltarvi e a darvi i loro consigli.

Dalle ore 10 alle 13 e dalle 14 alle 18 e 30, sarà possibile effettuare visite gratuite. Sarà come fermarsi per un attimo ai box e fare un check up generale della propria salute e il consiglio è proprio quello di venirci a trovare.



insjeme  
per il tuo stare bene



**DOMENICA 17 Novembre**

**Casermetta S. Croce - Zona Pelleria**

**ore 10 - 13 e 14 - 18,30**

Giornata della  
**PREVENZIONE**  
con visite **GRATUITE**

Durante la manifestazione  
saranno offerti i seguenti servizi:

 **CASA DEL  
MATERASSO**  
Consulenza Posturale



Valutazione  
Osteopatica

 **Audiosan**  
SOLUZIONI PER L'UDITO

Esame Audiometrico  
Gratuito



PSICOTERAPIA

Consulenza Psicologica -  
Sportello di Ascolto

 **LAMM**  
Centro Analisi

Prelievo Gratuito per  
Screening della Funzionalità  
Tiroidea (TSH Reflex)

 **martini**  
centro medico

Screening per osteoporosi -  
Screening Tiroideo -  
Valutazione posturale



**CENTROTTICA  
LUCCA**

Controllo Pressione oculare  
per prevenzione glaucoma  
- Esame della Lacrima

 **FARMALUCCA**  
ASSOCIAZIONE PROPRIETARI  
DI FARMACIA DI LUCCA

Misurazione della Pressione Arteriosa



Dino  
SILEO

Come tornare in forma

# I Buoni Propositi dopo la Pausa Estiva

Spesso siamo critici sui risultati della pausa estiva, cercando di “tornare in forma” nel più breve tempo possibile. Ma occorre tener conto di alcune regole di base indispensabili per un allenamento completo.

Ecco alcuni luoghi comuni: “quando ricomincio voglio consumare almeno 600 kcal ad allenamento” oppure “desidero solo modellare gli addominali e rassodare i glutei”... sono solo alcuni esempi delle frasi più comuni che i professionisti dell’attività fisica si sentono rivolgere.

*Non è sufficiente tenere in considerazione il conto delle calorie consumate nella singola seduta di allenamento, ma bisogna allenarsi per incrementare il metabolismo basale.*

Tenendo in considerazione i parametri metabolici si può arrivare alla conclusione che non è sufficiente tenere in considerazione il conto delle calorie consumate nella singola seduta di allenamento, ma bisogna allenarsi per incrementare il metabolismo basale.

L’attività aerobica blanda produce notevoli benefici, è sicuramente consigliata ai soggetti sedentari nella prima fase di condizionamento o quando si trattano alcune patologie. A questo punto, la parola d’ordine è alternare bassa e alta intensità, così da consumare una minore quantità di grassi durante la seduta di allenamento, ma tenendo attivo il metabolismo per il maggiore tempo possibile.

Quindi ancor prima di stilare un programma di allenamento è bene fissare un incontro con un professionista del settore che prenderà in esame i seguenti dati:

- Valutazione funzionale e posturale
- Frequenza cardiaca a riposo
- Psicometria, rapporto vita/fianchi



- Peso e misurazione circonferenza
- Peso ideale nell'indice di massa corporea
- Percentuale massa grassa

Il suggerimento comunque è una proposta di allenamento atta alla ripresa graduale dell'attività fisica.

*“Tutte le parti del corpo che hanno una funzione, se usate con moderazione ed esercitate nell'attività alla quale sono deputate, diventano più sane, ben sviluppate ed invecchieranno più lentamente, ma se non saranno usate e lasciate inattive, queste diventeranno facili ad ammalarsi, difettose nella crescita ed invecchieranno precocemente” (Ippocrate).*

a cura di Life Personal Fitness 

**Insjeme - Per il tuo stare bene**

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

Anno 1 - n. 4 / Ottobre - Novembre 2013

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

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

Insjeme è:

**Audiosan, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,**

**Lamm Centro Analisi, Life Personal Fitness,**

**Centro Medico Martini, Studi Persea**

Project: **Grafedia**

Project Partners: **Araneus, Farmalucca, Tipografia Francesconi**

Immagine Copertina: © natuska, 2013/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.



Dott.ssa Benedetta  
TOSCHI

DNA, geni, test genetici e consulenza genetica

# Conoscere la Genetica

La Genetica è la scienza che studia le variazioni ereditarie tra le persone. Nel corso degli anni la genetica è entrata sempre di più nell'ambito della pratica medica per il notevole sviluppo di nuove tecnologie di laboratorio e per la sempre più precisa caratterizzazione clinica delle patologie genetiche.

I caratteri ereditari sono portati dai cromosomi, sui quali sono allineati i geni che sono circa 20.000-25.000.

*Oggi c'è la possibilità di  
effettuare test genetici  
per verificare l'eventuale  
presenza di un'anomalia  
cromosomica e/o  
genetica associata a  
patologia genetica.*

L'uomo possiede 23 coppie di cromosomi. Il gene è l'unità dell'ereditarietà, ovvero è un segmento di DNA che porta l'informazione per codificare una determinata proteina con una specifica funzione. Facendo un esempio, ci sono geni per la determinazione del colore degli occhi, geni coinvolti nel corretto sviluppo degli organi, geni che regolano la funzione uditiva, visiva, e così

via. Il DNA ha una struttura a doppia elica determinata da due filamenti attorcigliati uno all'altro; tali filamento sono costituiti dalla sequenza di quattro basi nucleotidiche (Adenina, Citosina, Guanina, Timina) variabilmente combinate. Ogni gene ha la sua specifica sequenza. Facendo un paragone, i cromosomi sono come un'enciclopedia di 46 volumi, costituiti ciascuno da un certo numero di capitoli (geni) che complessivamente sono 20.000-25.000 e all'interno di ciascun capitolo c'è l'informazione genetica scritta.

Sommariamente possiamo dire che le patologie genetiche possono essere determinate da un'alterazione della struttura o del numero dei cromosomi (ad esempio quando è presente un volume in eccesso; la patologia cromosomica più frequente è la trisomia 21 o sindrome di Down), oppure da mutazione di un singolo gene, ovvero quando si verifica un "errore di stampa" all'interno di un capitolo (esempi sono la talassemia, la fibrosi cistica, la distrofia muscolare di Duchenne, etc.).

Oggi c'è la possibilità di effettuare test genetici per verificare l'eventuale presenza di un'anomalia cromosomica e/o genetica associata a patologia genetica. Rispetto ad altri esami di laboratorio, i test genetici presentano

alcune peculiarità, in quanto i risultati coinvolgono l'identità biologica non solo della singola persona, ma anche della sua famiglia (ascendenti e discendenti). I test genetici, in rapporto alla loro finalità sono classificati come segue:

- test diagnostici: consentono di effettuare una diagnosi o di confermare, in una persona affetta, un sospetto clinico. Possono essere eseguiti in epoca prenatale o nel corso della vita;

- test di identificazione dei portatori sani: permettono di individuare mutazioni comuni in specifici gruppi etnici, attraverso screening di popolazione, oppure indagini "a cascata" sui familiari a rischio di soggetti affetti;

- test preclinici o presintomatici: permettono di individuare il gene responsabile di malattie genetiche, i cui sintomi, non sono presenti alla nascita, ma compaiono successivamente, anche in età avanzata;

- test di suscettibilità: per individuare alterazioni genetiche che di per sé non causano una malattia, ma comportano un aumento del rischio di svilupparla.

L'esecuzione dei test genetici deve essere preceduta da una consulenza genetica al fine di discutere il significato del test, i limiti dell'indagine di laboratorio e le implicazioni per il paziente e per la famiglia, oltre che per verificare l'indicazione ad effettuarlo e a raccogliere il consenso informato del paziente. Il risultato di un test genetico deve essere sempre discusso e commentato in sede di consulenza genetica per chiarirne il significato in relazione alla diagnosi, alla prognosi, al trattamento e al follow-up della patologia di interesse e alla definizione dei rischi di ricorrenza e alle possibilità di prevenirla. La consulenza genetica è competenza del medico specialista in Genetica Medica e ha diversi ambiti di applicazione: può essere effettuata durante un gravidanza, in ambito pediatrico, in età giovane adulta, per infertilità di coppia, per poliabortività e per patologia oncologica familiare. Proprio per la notevole eterogeneità delle patologie trattate, l'approccio più adeguato è quello multidisciplinare che richiede una stretta collaborazione con i vari specialisti. Il nostro laboratorio è in grado di eseguire i test genetici di ultima generazione, compreso l'innovativo test PrenatalSafe che permette, fin dalla 10° settimana di gravidanza, di isolare dal sangue materno il DNA fetale su cui eseguire la ricerca per le malattie genetiche più frequenti, evitando così di ricorrere a test invasivi come l'amniocentesi e/o la villocentesi.

© Sergey Nivins, 2013/shutterstock.com





Dott.ssa Paola  
BROSIO

La terapia utile per curare la tiroide

# L'Agoaspirato

Come è noto, l'ecografia della tiroide è utile per la diagnosi di patologia sia benigna che maligna, nodulare e non.

Allo scopo di valutare la natura del o dei noduli repertati all'esame ecografico, ci si avvale di una metodica minimamente invasiva che utilizza aghi sottili, l'agoaspirato o FNA (fine needle Aspiration).

Attualmente le indicazioni all'esecuzione di tale esame sono 3:

- noduli palpabili che si accrescono velocemente;
- noduli inferiori al cm ma che presentino caratteristiche ecografiche peculiari (nodulo ipoecogeno, margini irregolari, microcalcificazioni, vascolarizzazione intranodulare;
- noduli in soggetto a alto rischio (familiarità per carcinoma o pregressa irradiazione tiroidea)

Lo scopo dell'ago aspirato della tiroide è quello di ottenere materiale cellulare da sottoporre ad esame citologico, ma in caso di voluminose cisti può avere utilità terapeutica. L'esame viene eseguito ambulatorialmente da un medico specialista, non necessita di anestesista

*La tecnologia con beam esegue una sola rotazione di 180° o 360° a seconda del modello di apparecchio e per ogni grado di rotazione esegue una singola emissione di raggi X*

ne' di sedazione ed ha una durata di pochi minuti. Il paziente viene disteso sul lettino con il capo iperesteso, si procede ad accurata disinfezione della zona anteriore del collo e si procede all'inserimento di un ago sottile, sotto guida ecografica, nel nodulo interessato al fine di aspirare per capillarità una quantità di materiale sufficiente per l'allestimento dei vetrini da inviare al servizio di Anatomia Patologica di riferimento.

È una metodica di semplice esecuzione, ben tollerata dal paziente, ed è esente da complicazioni (la più frequente è rappresentata da una formazio-





ne di un piccolo ematoma a livello della zona di aspirazione , che può essere pervenuta dall'applicazione locale di ghiaccio per pochi minuti).

Le linee guida attualmente in vigore, raccomandano di eseguire l'agoaspirato su tutti i noduli accessibili e non solo su quelli di maggiori dimensioni.

L'utilità quindi dell'agoaspirato è quella di distinguere i pazienti che devono sottoporsi ad intervento chirurgico per l'alto rischio di malignità di un nodulo, da quelli che devono essere seguiti nel tempo perchè considerati portatori di noduli a basso rischio.

a cura del Centro Medico Martini 

*Sul sito [www.insjeme.it](http://www.insjeme.it) è disponibile la versione digitale della rivista.*



*I possessori di Tablet  
possono trovare la rivista  
nelle edicole digitali*





Dott.ssa Sara  
MARCHESINI

I bambini preziosi e le strategie speciali  
nelle scuole del nuovo millennio.

# Autismo: che fare?

Scrivere questo articolo è per me un po' una scelta obbligata. Ho iniziato a fare questo lavoro circa 15 anni fa. Subito dopo la laurea e la specializzazione ho cominciato a peregrinare per le varie istituzioni scolastiche della Regione, incontrando insegnanti, dirigenti, bidelli, genitori, ma soprattutto bambini e ragazzi. In Italia, a differenza di quanto accade in altri paesi, sono state abolite le scuole speciali. "Sonderschulen", le chiamano in Germania. O "special need schools", come vengono definite in Inghilterra. Pertanto, sebbene la mission etica che sottendeva alla loro chiusura fosse pensata come un tentativo di rispondere al diritto di "uguaglianza", in realtà la carenza di strutture specifiche con personale specializzato ad hoc, ha

*Siamo tutti unici ma  
con uguale diritto  
all'istruzione (e non solo)  
nel rispetto della nostra  
unicità.*

creato non pochi problemi alle figure coinvolte nella presa in carico di un bambino con "bisogni speciali" in una classe di alunni con "bisogni normali" (e qui ci sarebbe da aprire un altro capitolo, ma facciamo un'altra volta...).

Sia che fossi chiamata direttamente dalle insegnanti o dal preside, sia che il mio intervento venisse richiesto dalla famiglia, le problematiche erano più o meno sempre le stesse. Il bambino non parlava, non si relazionava ai compagni, talvolta manifestava comportamenti auto o eteroaggressivi, presentava spesso ritardo cognitivo, disturbi di regolazione e o di iperattività, era insomma di difficile gestione considerando anche la necessità di garantire una politica di integrazione o inclusione nella classe di appartenenza. Come fare? E come sostenere un certo tipo di intervento in assenza di sufficienti risorse per una copertura totale delle ore di permanenza a scuola del bambino? Il dato reale, o dato di realtà, è che a partire dalla chiusura delle scuole speciali e proseguendo per le varie riforme che si sono susseguite negli ultimi anni, la situazione è andata sempre peggiorando, creando difficoltà sempre più significative sulla qualità della presa in carico sia dell'alunno con handicap sia degli altri alunni della classe. Anche perché, purtroppo o meno male, non è vero che siamo tutti uguali. Siamo tutti unici ma con uguale diritto all'istruzione (e non solo) nel rispetto della nostra unicità.

Secondo me, il problema non si concentra tanto e soltanto sulla risposta alla domanda “scuole speciali sì o scuole speciali no”, bensì su come favorire una vera e propria inclusione ed integrazione efficace dei ragazzi non solo “dentro” le istituzioni scolastiche ma anche e soprattutto all’interno dei loro contesti di vita, che in altre parole significa valorizzare il loro potenziale di persone in modo da promuovere lo sviluppo di competenze rispetto ai vari ambiti che rendono una persona tale (vedi, tra l’altro, le Life Skills). Quindi, il punto centrale della questione rimanda all’indispensabilità di non perdere di vista la dignità e l’unicità dell’essere persona, che prevede la promozione di



© Zarijeta, 2013/shutterstock.com

contesti dove ella (o essa?) possa imparare e sviluppare le varie competenze che rendono umano l’umano: l’autonomia, l’adattamento, la relazione, la comunicazione e quindi l’apprendimento delle relative abilità, anche in ambito scolastico. Il nodo, o lo snodo, cruciale sta qui.

Il nodo, o lo snodo, cruciale sta qui.

*Ogni ragazzo prezioso ha bisogno di un intervento su misura a partire dai suoi punti di forza e dalle sue potenzialità*

Alla luce dell’esigenza di rispondere alla tangibile e consistente richiesta di “curing and caring” che si estende dalla famiglia alla scuola, alle attività extrascolastiche a cui partecipano i ragazzi

preziosi, appare indispensabile avvalersi di una rete di professionisti che collaborano e soprattutto condividono i vari step del percorso di presa in carico, in grado di prendersi cura, per l’appunto, delle varie necessità che caratterizzano la vita dei ragazzi e delle loro famiglie, attraverso un approccio integrato di intervento volto a promuovere un maggiore benessere ed una migliore qualità di vita. A partire dalla consapevolezza che non esistono ricette ma priorità, e che ogni ragazzo prezioso ha bisogno di un intervento su misura a partire dai suoi punti di forza e dalle sue potenzialità, dal riconoscimento della sua persona e della sua unicità in quanto tale.



Simone  
FRANCESCONI

Uno dei disturbi più comuni  
da non trascurare. Ecco come intervenire.

# La Lombalgia

In senso stretto la lombalgia rappresenta un sintomo e non una patologia, potendo derivare da numerose condizioni morbose sia vertebrali che extra-vertebrali.

Di fatto, il significato della parola si è evoluto ed oggi, similmente alla definizione anglosassone di “low back pain”, indica la lombalgia comune, vale a dire quella patologia idiopatica ricorrente che colpisce il tratto lombare della colonna vertebrale caratterizzata da dolore e limitazione funzionale e non attribuibile ad una condizione patologica ben definita. Da numerosi studi è stato messo in evidenza che questa patologia vertebrale è in costante aumento e ciò sembra collegarsi con il cambiamento delle abitudini di vita che la moderna civiltà impone, con il maggiore sviluppo di professioni che costringono a posizioni obbligate per lunghe ore ed a condurre una vita sempre più sedentaria.

Il 20% delle cause sono specifiche, vertebrali o viscerali: Anomalie congenite ed acquisite della colonna, infiammazioni acute o generative, traumi, fratture vertebrali, discopatia, tumori, malattie connettivali e gravidanza; l'80% delle cause sono non specifiche: Vita sedentaria, forma fisica scadente, sovrappeso, stress, depressione, lavoro statico, postura scorretta, allenamenti intensi e ripetuti

I principali fattori di rischio sono la ridotta articularità della colonna e dell'anca, la ridotta forza dei muscoli del tronco, una ridotta coordinazione e una ridotta elasticità dei muscoli ischio crurali; vanno anche considerati come fattori di rischio complementari lavori di tipo sedentario o lavori fisicamente impegnativi che possono sottoporre la colonna a microtraumi ripetuti o a posizioni scorrette mantenute per lunghi periodi. In alcuni studi è stata dimostrata anche la correlazione tra stato di salute generale e lombalgia.

La lombalgia ha un decorso naturale e tre sono gli elementi essenziali che devono essere considerati a tal proposito: l'alto tasso di remissione spontanea del singolo episodio di lombalgia, la notevole tendenza alle recidive e l'importanza della cronicizzazione.

1. La remissione spontanea: almeno due terzi dei pazienti migliorano in due settimane e dal 75% al 90% di essi migliorano in quattro settimane. Quindi il singolo episodio di lombalgia ha una notevole tendenza alla remissione spontanea.

2. La tendenza alle recidive: gli episodi di dolore lombare recidivano in un'alta percentuale di casi; il 60-80% dei pazienti andrà incontro a tre o più ri-

cadute e il 20% dei soggetti avrà dolori più o meno continui per lunghi periodi.

3. L'importanza della cronicizzazione: Il 5-10% delle lombalgie diventano croniche con vario grado di invalidità, incidendo sul sistema sanitario per il 75-90% dei costi totali. Se la lombalgia continua a persistere, può essere utile intraprendere un percorso riabilitativo a meno che non ci siano delle controindicazioni.

Infatti sul piano riabilitativo, per inquadrare il problema del dolore, ci si avvale dei sistemi che tengono conto sia dell'origine dei sintomi, sia della possibilità di identificare la sorgente anatomica del disturbo, per poter intervenire con procedure di trattamento conservativo e terapie cognitivo-comportamentali.

È importante effettuare una corretta valutazione funzionale del disturbo del singolo paziente per individuare la strategia riabilitativa più opportuna. L'85% delle lombalgie è dovuto a cause meccaniche: traumi ripetuti dati da sovraccarichi funzionali. Carichi di lavoro eccessivi per intensità o durata possono favorire la comparsa di sindromi dolorose con evoluzione cronica.

La lombalgia può essere trattata con diverse terapie: infatti una delle terapie che può essere utile in alcuni percorsi fisioterapici è la riabilitazione in acqua; la riabilitazione in acqua è ritenuta essenziale per ottenere i massimi benefici da un progetto riabilitativo perché permette di anticipare l'inizio del percorso riabilitativo che non sarebbe invece possibile in un ambiente condizionato dalle leggi della forza di gravità. I vantaggi sono la riduzione della pressione articolare, effetto antalgico e miorelassante ed infine un corpo immerso nell'acqua "è più leggero" quindi se nella vita di tutti i giorni non è ancora possibile fare determinati movimenti autonomamente, l'acqua invece lo permette. Da abbinare alla riabilitazione in acqua può essere utile intraprendere un percorso in sala riabilitativa basato su terapia manuale seguita da esercizi ottenendo risultati a volte così significativi da determinare un deciso miglioramento sia delle condizioni locali ( recupero muscolare) sia di quelle generali ( riduzione della disabilità). Anche trattamenti con terapie fisiche come la Tecar possono essere molto utili in quanto possiamo ottenere nella maggior parte dei casi un miglioramento significativo dei sintomi dolorosi della lombalgia. Infatti La Tecarterapia è una terapia semplice e non invasiva: sollecita fortemente i meccanismi cellulari e incrementa l'attivazione dei naturali processi riparativi e antinfiammatori, agendo anche sugli strati più profondi. Grazie ai due sistemi, capacitivo e resistivo, la sua azione si può indirizzare alle fasce muscolari e ai sistemi vascolare e linfatico, o più in profondità su tendini, articolazioni, legamenti, cartilagini e tessuto osseo.

In conclusione la lombalgia è sempre più frequente ma con le innumerevoli possibilità di trattamento fisioterapico possiamo migliorare il nostro stile di vita.



Dott.ssa Gabriella  
BRUNETTO

Controllare la pressione spesso,  
come prima prevenzione.

# L'ipertensione

La pressione arteriosa è la forza esercitata dal sangue contro la parete delle arterie. A ogni battito del cuore, il sangue esce dal ventricolo sinistro attraverso la valvola aortica, passa nell'aorta, e si diffonde a tutte le arterie. Quando il cuore si contrae e il sangue passa nelle arterie, si registra la pressione arteriosa massima o 'sistolica'; tra un battito e l'altro il cuore si riempie di sangue e all'interno delle arterie si registra la pressione arteriosa minima detta 'diastolica'. La misurazione della pressione si registra a livello periferico, usualmente al braccio e viene indicata da due numeri che indicano la pressione arteriosa sistolica e la diastolica, misurate in millimetri di mercurio (es. 120/80 mmHg).

Quando i valori di sistolica e/o di diastolica superano i 140 (per la massima) o i 90 (per la minima), si parla di ipertensione.

*L'ipertensione o ipertensione arteriosa, è una condizione clinica in cui la pressione del sangue nelle arterie della circolazione sistemica risulta elevata.*

L'ipertensione o ipertensione arteriosa, è una condizione clinica in cui la pressione del sangue nelle arterie della circolazione sistemica risulta elevata. Ciò comporta un aumento del lavoro cardiaco.

L'ipertensione viene classificata come primaria (essenziale) o come secondaria. Circa il 90-95% dei casi sono classificati come "ipertensione primaria" laddove non si evidenziano cause mediche di base. Ne restante 5-10% dei casi, malattie che colpiscono i reni, le arterie, il cuore o il sistema endocrino scatenano l'ipertensione denominata secondaria

A soffrire di ipertensione si stima che siano circa 15 milioni di italiani, ma circa la metà di questi ne è consapevole.

L'ipertensione è un fattore di rischio per l'ictus, per l'infarto del miocardio, per l'insufficienza cardiaca, per gli aneurismi delle arterie (es. aneurisma aortico), per la malattia arteriosa periferica ed è una causa della malattia renale cronica. Anche moderate elevazioni della pressione sanguigna arteriosa vengono associate ad una riduzione dell'aspettativa di vita.



Cambiamenti nella dieta e nello stile di vita sono in grado di migliorare sensibilmente il controllo della pressione sanguigna e di ridurre il rischio di complicazioni per la salute. Tuttavia il trattamento farmacologico è spesso necessario in persone per le quali i cambiamenti dello stile di vita risultino inefficaci o insufficienti.

Esistono numerose classi di farmaci antipertensivi, in grado di ridurre la pressione arteriosa. Le principali classi di farmaci antiipertensivi attualmente utilizzate sono:

*ACE inibitori: captopril, enalapril, fosinopril, lisinopril, ramipril...*

*Antagonista del recettore per l'angiotensina II o sartani: irbesartan, losartan, valsartan...*

*Calcio antagonisti: nifedipina, l'amlodipina, la lacidipina, la Lercanidipina...*

*Diuretici: la idroclorotiazide, la furosemide, la torasemide...*

*Alfa bloccanti, che agiscono bloccando i recettori alfa del sistema nervoso simpatico: prazosina e la doxazosina*

*Beta bloccanti, che agiscono sui recettore beta adrenergici. atenololo, metoprololo, propranololo...*

*Alfa-Beta bloccanti. Sono farmaci antiadrenergici ad azione mista: carvedilolo, labetalolo...*

*Simpaticolitici ad azione centrale, come per esempio la clonidina e la metildopa.*

Tutte le molecole citate possono essere usate da sole o in combinazione.

Controllare regolarmente la pressione arteriosa e mantenerla a livelli raccomandati, è fondamentale per prevenire le patologie degenerative legate all'invecchiamento.



Domenico  
CARONNA

Per un riposo rigenerante

# Il Materasso in Lattice

La scoperta del lattice è attribuita agli Indios dell'America Centrale, mentre nel 1928 Dunlop riuscì ad ottenere dal latte di lattice una schiuma stabilizzata introducendovi aria. La schiuma di lattice venne utilizzata per produrre i primi materassi in lattice che negli anni 30 arredarono le cabine del transatlantico Queen Mary.

Oggi la più grande produzione di gomma naturale avviene nelle piantagioni dell'Asia sud orientale.

I materassi in lattice Innergetic® di Manifattura Falomo sono il risultato di anni di ricerca con il prezioso contributo di rinomate Università e studi di ergonomia.

*Il materasso si comprime  
solo nel punto di  
contatto, reagendo  
immediatamente con  
una corretta risposta  
elastica.*

Il lattice consente un movimento sincronizzato delle zone spalle e lombo-sacrale: così si ottiene un leggero affondamento che libera energia preziosa, utilizzata per sostenere le vertebre lombari. In questo modo la colonna vertebrale mantiene la sua forma naturale.

Innergetic® è un materiale a cellule aperte che contiene miriadi di minuscole bolle d'aria ed è costituito da molecole microscopiche che interagiscono tra loro. Le bolle d'aria ed i canali di ventilazione inseriti nel materasso durante la fase di iniezione consentono un'eccellente circolazione d'aria favorendo l'evaporazione dei liquidi corporei.

Il materasso si comprime solo nel punto di contatto reagendo immediatamente con una corretta risposta elastica: così la pressione esercitata dal corpo sul materasso si distribuisce in modo uniforme e la colonna vertebrale è sorretta correttamente.

Una corretta postura della colonna vertebrale favorisce il fenomeno della "crescita notturna": i dischi intervertebrali riprendono durante il ri-





posso la loro posizione naturale, si riforniscono di liquido e, dopo un riposo rigenerante, possono favorire una crescita fino a 2 centimetri.

Diversi sono i nemici del sonno che possono compromettere il riposo: un eccessivo calore, ad esempio, crea inquietudine provocando movimenti continui.

Durante il riposo il materasso agisce come un vero e proprio “polmone”: genera un flusso d’aria che riduce drasticamente il rischio di condense ed aumenta il comfort ambientale in cui si riposa.

Ogni notte una persona arriva a perdere fino a 500 g di liquidi e rifiuti corporei, che rappresentano la causa principale della formazione di muffe e batteri.

I materassi Innergetic® contrastano la proliferazione di batteri e funghi, eliminandoli completamente, ricreando e preservando un ambiente sicuro e protetto.





Claudio  
DI BENEDETTO

Per una Visione Nitida e Performante

# La Lente Giusta per ogni tipo di Occhio

Ancora più nitida, contrasti più intensi e colori più brillanti.

Sembra una pubblicità di un televisore di ultima generazione, invece si parla di qualcosa di molto diverso e molto più importante per la vita di ognuno. I nuovi processi di produzione ad alta tecnologia hanno rivoluzionato lo standard qualitativo delle lenti per occhiali migliorandolo.

Perché questa scoperta è così importante? La risposta è semplice: perché nessun occhio è uguale ad un altro. Ogni occhio è unico come lo sono le impronte digitali.

Carl Zeiss ha introdotto sul mercato uno strumento di analisi ad alta precisione i.Profiler che rende possibile analizzare l'occhio

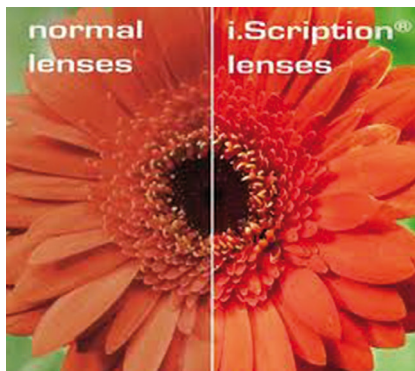
come non si è mai fatto prima, e soprattutto di tenere conto di queste informazioni per i successivi processi produttivi. Lo strumento opera sulla base della cosiddetta tecnologia del fronte d'onda. Oltre ai metodi di analisi

*Ogni occhio è unico  
come lo sono le  
impronte digitali.*

utilizzati dall'Optometrista e dal Medico Oculista, assolutamente validi, ma incentrati sulla misurazione della capacità visiva solo in condizione di luce diurna e ad alto contrasto, questo

sistema tiene in considerazione anche le performance visive al cambio delle condizioni di luce, dei riflessi, dei colori e del cambiamento del contrasto. Non esiste analisi più precisa e completa.

Tutti questi parametri sono tenuti in considerazione nel calcolo dei valori della lente. Questo ha un enorme vantaggio: la prestazione dell'occhio può essere analizzata al centesimo di diottria. Questo si traduce in una migliore acuità visiva, superiore anche di 25 volte rispetto a quella



possibile con una tecnologia tradizionale.

Anche i deficit visivi che fino ad adesso non potevano essere corretti adeguatamente, ora sono parte del calcolo delle lenti personalizzate. Il risultato è una visione più nitida, con contrasti più netti e colori più brillanti.

Le lenti così costruite vengono chiamate lenti i.Scription. Questa tecnologia è disponibile solo su lenti Zeiss, sia monofocali che progressive.

Le lenti i.Scription e i.Profiler, rappresentano le più recenti pietre miliari nella storia Carl Zeiss Vision. La tecnologia i. Scription mira a fornire una nuova qualità della visione.

L'esperienza ci ha mostrato che, per esempio, molti clienti che usavano occhiali da vista esclusivamente in caso di emergenza sono ora convinti che sia una buona idea indossarli sempre.

i.Scription crea l'impressione di vedere meglio "a tutto tondo" e farà sentire a proprio agio fin dalla prima volta che vengono indossati gli occhiali.

I benefici di questa lente si apprezzano specialmente in condizioni visive avverse, l'utilizzo di una lente che non risulta essere ottimale, non tenendo conto delle problematiche che in queste condizioni emergono, ha un beneficio ridotto. Se a questo si aggiungono gli effetti accecanti e i riflessi causati dalle fonti di luce artificiale di sera, come lampioni stradali o gli abbaglianti dei veicoli che arrivano di fronte al guidatore, si ottiene come risultato solo un maggior stress visivo. Gli occhi si affaticano velocemente, rendono più pericolose certe attività come la guida notturna. Ma le lenti Zeiss con tecnologia i.Scription non solo sono ideali per la visione notturna, gli effetti benefici si possono godere in ogni momento della giornata con una visione nitida, contrasti e colori più brillanti, possono migliorare anche la visione diurna.

L'uso di tecnologie avanzate per la cura degli occhi richiede qualifiche speciali.

I professionisti di questo campo hanno bisogno di una formazione e di apparecchi high-tech Carl Zeiss per essere catalogati come "Centro di Eccellenza Zeiss"



---

insjeme<sup>\*</sup>  
*per il tuo stare bene*

  
SOLUZIONI PER L'UDITO

Via di Tiglio, 456 (LU) - 0583494301  
[www.audiosan.net](http://www.audiosan.net) - [walter\\_cinquini@audiosan.net](mailto:walter_cinquini@audiosan.net)



CASA DEL  
MATERASSO

Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726  
[www.casadelmaterasso.com](http://www.casadelmaterasso.com) - [casadelmaterassolu@hotmail.com](mailto:casadelmaterassolu@hotmail.com)



CENTROTTICA  
LUCCA

Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451  
[www.centrotticalucca.com](http://www.centrotticalucca.com) - [info@centrotticalucca.com](mailto:info@centrotticalucca.com)



Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491  
[www.lammlab.it](http://www.lammlab.it) - [info@lammlab.it](mailto:info@lammlab.it)



Via Romana, 231 - Arancio (LU) - 0583 491406  
[www.martinicentromedico.it](http://www.martinicentromedico.it) - [info@martinicentromedico.it](mailto:info@martinicentromedico.it)



Via di San Filippo, 504 (LU) - 0583 91811  
[www.lifeflucca.it](http://www.lifeflucca.it) - [info@lifeflucca.it](mailto:info@lifeflucca.it)



PSICOTERAPIA

Via Romana, 228 - Arancio (LU)  
0583 490440  
Dott.ssa I. Nutini 335 837 6605  
Dott.ssa S. Marchesini 347 082 3060  
Dott.ssa G. Favilla 340 906 8664  
[www.studipersea.it](http://www.studipersea.it)  
Progetto Insieme



**GRAFEDIA.**  
*Hearthinking*

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



*Vicino a Te  
c'è una luce verde  
sempre accesa*

*La Tua Farmacia*



**FARMALUCCA**

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI  
DI FARMACIA DI LUCCA