

insjeme

per il tuo stare bene

L'OsteoArtrosi

*I segreti
del dolce dormire*

*Cone Beam:
tecnologia all'avanguardia*

Conoscere la Tiroide

Come fare la spesa

*Alimentazione
intelligente*

*Una scuola...
per la vita!*

*Correggere la vista
riposando*





Paolo
BOTTARI

In vista del cambio di stagione, sempre più cittadini si rivolgono agli esperti del nostro polo del benessere

L'estate sta finendo ma "Insieme" sta crescendo

L'estate è passata insieme ai suoi buoni propositi. Ritrovata la forma, chi più e chi meno..., adesso si tratta di mantenerla. Dopo aver assunto una dose massiccia di bel tempo, di aria e luce, dopo aver trascorso tanto tempo all'aria aperta, siamo alle porte di un cambiamento della stagione e quindi di un avvicinamento dei mesi freddi e piovosi. Che fare, quindi? C'è tempo ancora per rinchiudersi in casa e cercare il tepore dei termosifoni, la stagione autunnale almeno nella sua prima parte ha sempre

Anche su questo numero troverete tanti interessanti interventi dei nostri esperti per darvi la possibilità di tenere sotto controllo il vostro corpo, per aiutarvi a capire ogni segnale che ci manda e per metterlo in condizione di esprimersi al meglio

offerto un bel cocktail di colori e profumi che invogliano sempre a stare fuori. Anche se le giornate di sole non sono più lunghe come a luglio, si può continuare a fare il pieno di sole, luce ed aria. Sono i tre ingredienti fondamentali, per rigenerare la mente, i pensieri positivi e dare la giusta carica per una nuova stagione di impegni e di lavoro. Noi, con questo giornalino guar-

diamo avanti, cercando di offrirvi i consigli giusti per rimanere in forma in ogni periodo dell'anno e per curare la Vostra salute. Anche su questo numero troverete tanti interessanti interventi dei nostri esperti per darvi la possibilità di tenere sotto controllo il vostro corpo, per aiutarvi a capire ogni segnale che ci manda e per metterlo in condizione di esprimersi al meglio. Noi siamo sempre dell'idea "meglio prevenire che curare...", meglio un controllo in più che un dubbio che lacera la mente, meglio dedicare un'ora al giorno per una ginnastica preventiva che non dover fare

terapie riabilitative dopo, meglio insomma una visita all'esperto di turno oggi che avere rimpianti domani. Ma innanzitutto, dobbiamo dire grazie a voi che in tutti questi mesi, dalla nascita del nostro polo del benessere "Insieme" e dalla prima uscita di questo giornalino, siete cresciuti di numero e avete imparato a conoscerci. La tessera fedeltà, il nostro sito e questo giornalino sono già entrati nelle case di molti e tanti di voi sono venuti a trovare i nostri esperti, a chiedere gratuitamente i loro consigli, per meglio comprendere le proprie esigenze. Lo ricordiamo ancora una



volta: il nostro polo del benessere si trova a due passi dalla città, tra S. Filippo e l'Arancio, dove hanno sede le attività dei nostri esperti, collegati tra loro, non solo da una necessaria amicizia ma da grande professionalità, esperienza e stima che quindi ci consente di guardare avanti con ottimismo. La crisi si può sconfiggere anche mettendo in campo collaborazione e grande spirito di iniziativa. Settembre è per i lucchesi il mese della tradizione, della Santa Croce, delle mille iniziative, non si rischia proprio di morire... di

noia ma in quest'abbuffata di storia, religione e folklore, vale la pena non scordarsi di mantenersi vigili e in movimento, altrimenti i benefici di un'estate passata tra tante attenzioni, rinunce, sacrifici e divieti, sarà stata inutile.



Insieme - Per il tuo stare bene

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

Anno 1 – n. 3 / Agosto - Settembre 2013

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

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

Insieme 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: © Nik Merkulov, 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. Charles
DI BENEDETTO

L'ortocheratologia

Correggere la vista riposando

Le limitazioni dovute a difetti della vista sono spesso un ostacolo alle normali attività che svolgiamo ogni giorno. Al lavoro, come nello studio, una vista non perfetta può rendere meno efficace o disturbare le nostre performance. Si ricorre allora all'ausilio degli occhiali o delle lenti a contatto. Le lenti per ortocheratologia correggono il tuo difetto visivo (miopia, astigmatismo, ipermetropia, presbiopia) mentre dormi, permettendoti di vedere bene ad occhio nudo, senza ausilio di occhiali o lenti a contatto quando sei sveglio. A differenza delle normali lenti a contatto, le lenti per ortocheratologia non si portano durante il giorno, ma si indossano prima di andare a dormire e vengono rimosse la mattina. Questo ti permette di veder



bene ad occhio nudo, senza lenti a contatto e senza occhiali per tutta la giornata. Il principio di funzionamento è semplice: la lente una volta rimossa al mattino, rilascia un'impronta (la stessa che per esempio effettua un calzino o un anello sulla pelle) tale da permettere una visione perfettamente nitida per tutta la giornata; l'effetto è completamente reversibile e non invasivo, infatti se per qualsiasi motivo deciderai di interrompere l'uso delle lenti, il tuo occhio tornerà alla propria condizione iniziale con la relativa miopia.

L'ORTOCHERATOLOGIA FA PER ME?

I migliori risultati si ottengono su miopie fino a 6 diottrie, su ipermetropie fino a 3 diottrie, inoltre è possibile ottenere ottimi risultati anche per medi astigmatismi e presbiopia. Per sapere se si

A differenza delle normali lenti a contatto, le lenti per ortocheratologia non si portano durante il giorno, ma si indossano prima di andare a dormire e vengono rimosse la mattina

è idonei all'uso delle lenti notturne, basta rivolgersi presso il nostro centro, dove i nostri contattologi confermeranno l'idoneità dopo vari controlli preliminari e visite specialistiche, il tutto senza alcun impegno economico. Inoltre, agli interessati verrà proposta una prova gratuita delle lenti per capire l'effetto della riduzione della miopia su te stesso!

SONO SICURE?

La sicurezza di tali lenti, è garantita dai controlli periodici ai quali verrai sottoposto e alle regole che lo specialista ti fornirà. Le numerose ricerche hanno comunque dimostrato che non esistono controindicazioni specifiche; inoltre l'intera tecnica ha avuto l'approvazione dall'FDA americana (Food and Drug Administration). L'uso

delle lenti ortocheratologiche, non differisce da quello delle classiche lenti a contatto convenzionali; inoltre sono lenti altamente sofisticate che garantiscono un'adeguata ossigenazione alla cornea, anche ad occhio chiuso.

QUANTO DURA L'EFFETTO?

Il periodo di visione nitida, dura mediamente 48 ore, quindi grazie alla "ricarica" notturna con le lenti, sarà possibile avere una visione perfetta per tutta l'intera durata della giornata. Da qui può sorgere spontanea la domanda: "... e se mi capitasse di doverle utilizzare di giorno?", niente di male, si possono utilizzare come delle normali lenti a contatto: mentre le indossi vedi bene, quando le rimuovi continui a vedere perfettamente.

COMODITÀ IN TUTTE LE CIRCOSTANZE ...

Le lenti notturne, garantendoti una visione perfetta durante il giorno, ti permetteranno di svolgere tutte le attività che da sempre hai sognato senza l'aiuto di lenti a contatto "classiche" e di occhiali. Potrai quindi nuotare, fare qualsiasi tipo di sport, anche con una maggiore sicurezza e serenità poiché, affrontare sfide con una vista perfetta incide perfettamente sulle prestazioni e sui risultati. ... e sul lavoro? Durante il lavoro e soprattutto per alcuni tipi di lavoro (piloti, corpi speciali, lavori a contatto con polveri) il forte ed intenso sforzo visivo può essere causa di stress e può comportare un rischio per chi è miope e deve portare lenti a contatto o occhiali. Per chi lavora all'aria aperta possono aumentare i rischi di abrasioni alle cornee causati da corpi estranei e, soprattutto per chi deve portare lenti a contatto, l'utilizzo di protezioni non è sempre sufficiente. Così come gli occhiali completamente ricoperti di polvere, possono creare seri problemi a chi lavora. Finalmente, con l'ortocheratologia, non ci sarà più bisogno né di occhiali né di lenti a contatto durante i turni di lavoro e per tutto il resto della giornata, eliminando notevolmente lo stress lavorativo e migliorando la qualità e le condizioni del nostro tempo al lavoro. Anche nelle circostanze di studio, le lenti notturne migliorano considerevolmente le vostre condizioni psico-fisiche, poiché esse, eliminano la costrizione di ausili per la correzione del difetto visivo, evitando eccessivi affaticamenti visivi e arrossamenti degli occhi.



... E PER I GIOVANI?

È ormai documentato scientificamente che le lenti a contatto per ortocheratologia sono un mezzo fra i più efficaci per bloccare o rallentare la progressione miopica nei giovani. Tra i più recenti ad autorevoli studi in materia, ricordiamo il "Singapore Study" del Dr. Khoo e lo studio condotto dal dipartimento di Oftalmologia dell'Università di Tsukuba, Giappone. I risultati, condotti su oltre 100 bambini tra i 10 e i 12 anni, hanno confermato il rallentamento della progressione miopica nei soggetti che hanno utilizzato lenti ortocheratologiche, rispetto ai coetanei che utilizzavano solo gli occhiali, con notevoli vantaggi soprattutto tra quelli in più rapida progressione. Per questa ragione, in assenza di controindicazioni è auspicabile non rimandare l'utilizzo di queste lenti a contatto aspettando che la miopia non peggiori.

Che dire... rivediamoci, da stanotte!



Dott.ssa Ines
NUTINI

Come aiutare un adolescente a crescere

Una scuola... per la vita!

Lavorando con gli studenti si avverte la sensazione di una diffusa fatica a ragionare in termini complessi; è evidente che la frenetica evoluzione del mondo giovanile che produce continuamente nuovi codici relazionali e comunicativi e muta rapidamente le norme comportamentali e le sensibilità spinge verso la superficialità e l'approssimazione, non c'è tempo per fermarsi a riflettere e a pensare, bisogna muoversi, agire ...

Questa realtà rende ineludibile la ricerca di un contatto con il mondo dell'adolescente ma soprattutto con quei giovani che inseguendo la crescita e l'autonomia si mettono alla prova oltre le loro possibilità.

Un comportamento responsabile non può che essere il frutto di un pensiero

*Un comportamento
responsabile non può che
essere il frutto di un pensiero
maturo, che richiede
uno sforzo di analisi e di
comprensione, una percezione
concreta della realtà e l'abilità
di individuare i problemi e
proporre soluzioni*

maturo, che richiede uno sforzo di analisi e di comprensione, una percezione concreta della realtà e l'abilità di individuare i problemi e proporre soluzioni.

Anche la capacità di instaurare delle buone relazioni interpersonali è condizionata dall'occasione che il soggetto ha di osservare e di "apprendere da" adulti che mettono in atto comportamenti adeguati.

In questo panorama la scuola si pone come l'ambiente privilegiato dove è possibile fare buone esperienze e dove queste capacità possono essere maturate e sperimentate.

La scuola può e forse deve, fare un'azione di promozione del benessere che prevenga il formarsi di situazioni di disagio, individuando e sostenendo le caratteristiche e i comportamenti "antagonisti" che sono meglio indicate con il termine "Skills for life", abilità e competenze importanti per mettersi in relazione con gli altri, per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della quotidianità.

I programmi "Life Skills" sono stati sperimentati positivamente in numerosi contesti dimostrandosi efficaci nel campo della prevenzione dei compor-

tamenti a rischio. I bambini e gli adolescenti che acquisiscono queste capacità risultano più competenti nel far fronte alle sfide della vita quotidiana e nel gestire il proprio benessere.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito un nucleo fondamentale di Skills che deve rappresentare il fulcro di ogni programma di formazione.

-Decision making -Problem solving -Creatività -Senso critico -Comunicazione efficace -Abilità per le relazioni interpersonali -Autocoscienza -Empatia -Gestione delle emozioni e dello stress.

Affrontare i temi dello sviluppo giovanile, nell'ottica di aumentare i fattori di protezione, offre l'opportunità di maturare il senso di responsabilità verso se stessi, gli altri e il contesto e necessita di metodologie adeguate alle specificità di questa fase della vita, coinvolgendo congiuntamente ragazzi, docenti e genitori.

Tenendo presente quanto detto, i progetti che abbiamo realizzato in numerose scuole della provincia promuovono mutamenti negli atteggiamenti e nei comportamenti dei ragazzi, sia a livello individuale che collettivo, attraverso la scelta di metodi e di strumenti che attivano processi intenzionali di cambiamento stimolando l'azione partecipativa e l'interazione con lo studente, sollecitandolo concretamente ad esprimersi, coinvolgersi, e agire.

Dopo l'esperienza alcuni ragazzi della scuola media, hanno voluto esprimere il loro pensiero: "grazie ai 'giochi' fatti insieme siamo riusciti a conoscere profondamente noi stessi e la nostra classe"; "... non so come mai ho lasciato che questa ingiustizia restasse segreta, non ho mosso un dito per fermarla, giuro che se potessi tornare indietro lotterei con tutte le mie forze per impedire quel torto"; riflette una ragazza che è stata testimone di un atto di bullismo verso una compagna. "... mi hanno fatto riflettere sul rapporto tempestoso della classe, vorrei impegnarmi per creare solidarietà tra di noi, così possiamo aiutarci a vicenda e superare anche gli ostacoli più alti."

Possiamo concludere dicendo che gli studenti hanno mostrato una grande capacità di utilizzare gli strumenti che gli sono stati proposti, partecipando appassionatamente senza esitazione, mostrato una grande creatività nel cimentarsi con le situazioni che andavamo proponendo e una gran voglia di cambiare... per stare meglio imparando!



Alimentazione intelligente

La nostra generazione sarà la protagonista di quella che può essere definita la nuova Rivoluzione copernicana in campo nutrizionale. Ricordate? Nel 1500 i Tolemaici (conservatori) sostenevano che la Terra fosse al centro dell'Universo e che il Sole girasse intorno alla Terra. Copernico (innovatori) capì che invece era la terra a girare attorno al Sole e che, insieme al sole e ad altri pianeti, orbita in un universo di cui ancora conosciamo ben poco.

Ovviamente la sua scoperta non fu accettata dalla società dell'epoca, dalla Chiesa e dalla comunità scientifica, che anzi la ostacolarono in tutti i modi, così come ogni nucleo di potere cerca di arginare il nuovo che avanza, per paura di perdere i privilegi sui quali ormai resta arroccato.

E così, dopo Copernico, sono serviti altri scienziati geniali e non asserviti, che per tutta la vita hanno cercato di promuovere e verificare le loro innovative, avveniristiche e giuste ipotesi.

Oggi, post 2000, i Moderni-Tolemaici pensano che l'uomo sia al centro dell'Universo, unico padrone che può disporre a suo piacimento. I Moderni-Copernicani ritengono invece che l'uomo sia solo un ingranaggio dell'intricatissimo Sistema Universo e deve rispettarlo e valorizzarlo, se non vuole distruggerlo ed estinguersi insieme ad esso. Solo la Storia sarà testimone di ciò che accadrà, ma a noi spetta il compito di portare avanti con coraggio e convinzione le idee in cui crediamo.

Cosa c'entra la rivoluzione copernicana con la scienza della nutrizione e della salute?

È finalmente verificato che un'adeguata nutrizione è indispensabile per essere sani, nella prevenzione delle malattie e nel rallentamento dell'invecchiamento cellulare.

La medicina dovrà focalizzarsi sempre più sulla prevenzione delle

*Nella prevenzione,
l'alimentazione riveste
il ruolo più importante,
affiancata da una corretta
attività fisica*

malattie, perché la sola cura di un danno conclamato non è più sufficiente per una società in continuo movimento, che vede la propria aspettativa di vita arrivare fino oltre i cento anni, ma con gli ultimi venti passati tra ospedali, acciacchi che si susseguono e il fisico che non è più in grado di bastare a se stesso.

E nella prevenzione, l'alimentazione riveste il ruolo più importante, affiancata da una corretta attività fisica. Dobbiamo prenderci cura del nostro corpo fin da giovani, giovanissimi, se vogliamo che resti attivo e scattante in età adulta e sano e autonomo anche per tutta la vecchiaia. Ciò che più conta diviene la capacità di conquistare un'adeguata coscienza alimentare e la volontà di cibarsi in modo corretto per restare in buona salute.

© Shutterstock Dmytro, 2013/shutterstock.com



Molte persone hanno mangiato - per troppo tempo - così tanto e così male da innescare l'insorgere di qualche malattia, anche grave, come alcune forme di diabete, la sindrome metabolica, l'obesità. L'oncologo Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Istituto europeo di oncologia (Ieo) di Milano, intervenendo a un incontro all'università La Sapienza di Roma, ha spiegato che il primo luogo nel quale fare prevenzione contro i tumori è la tavola, perché “a innescare il tumore sono nel 35% dei casi

*A innescare il tumore sono
nel 35% dei casi le cattive
abitudini alimentari*

le cattive abitudini alimentari”. Per fortuna però le scoperte biochimiche e molecolari sulla nutrizione hanno chiuso il cerchio e questa diviene l'essenza del messaggio nutrizionale moder-

no: alimentazione sana e intelligente

Per beneficiare delle proprietà nutritive e salutari dei cibi che quotidianamente ingeriamo, è indispensabile alimentarsi in modo cosciente e consapevole, evitare il fai da te, personalizzare la dieta giornaliera e nutrirsi secondo le caratteristiche del proprio fisico, rispettandone le esigenze e sopperendo alle naturali lacune.

Citando Francois de La Rochefoucauld “mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte”.





Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Imparare a leggere le etichette per capire cosa mangiamo

Come fare la spesa

Se è vero che “siamo ciò che mangiamo” che cosa mangiamo?

Impariamo a leggere le etichette: mentre i dati relativi al produttore ci possono aiutare a selezionare i prodotti locali o nazionali, l'elenco degli ingredienti può aiutarci di scegliere il prodotto giusto. Tutti gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di quantità. È buona norma scartare quei prodotti con un elenco infinito di ingredienti dai nomi impronunciabili. Spesso sono additivi.

Per brevità punterò l'attenzione su tre classi di ingredienti cui prestare attenzione.

È bene controllare se sia presente zucchero: spesso questo ingrediente si cela dietro denominazioni disparate: sciroppo di glucosio, destrosio, fruttosio, amido di mais modificato...Ci sono evidenze scientifiche che corre-

*È buona norma scartare
quei prodotti con un elenco
infinito di ingredienti dai
nomi impronunciabili.
Spesso sono additivi*

lano l'eccesso di zuccheri con l'aumento di peso e l'obesità ma anche diabete, carie, cancro e malattie cardiovascolari. Lo zucchero dà dipendenza, eccitazione nervosa, irritazione intestinale. Per essere assimilato ha bisogno di sali minerali quali calcio magnesio e

tende ad acidificare l'organismo. Pertanto l'elevato consumo di zuccheri si associa ad osteoporosi e carie dentale. Non è facile sfuggire allo zucchero perchè si nasconde in molti alimenti: dal cibo in scatola alle conserve ai sottaceti ed in molti cibi pronti. La sua presenza tende a correggere i sapori di prodotti qualitativamente scarsi.

Non sono certo migliori gli alimenti edulcorati. Quasi tutti i dolcificanti sono tossici. È bene evitare gli alimenti che li contengono.

Altro ingrediente cui prestare attenzione è l'olio ed il grasso riportato in etichetta. Il migliore è l'olio extravergine di oliva. Purtroppo, per via dei costi e della necessità di prolungare la scadenza dei prodotti, l'industria alimentare fa ricorso a oli vegetali. Gli oli di semi vari, l'olio di palma o palmisti e l'olio di colza contengono una percentuale di grassi saturi notevole.



L'eccesso di grassi saturi è correlata con l'insorgenza di dislipidemie. L'olio di colza, inoltre, contiene anche l'acido erucico notoriamente cardiotossico. Sicuramente sono da scartare i prodotti che contengono margarine e grassi idrogenati. Questi sono ottenuti dagli oli vegetali attraverso trattamenti chimici che oltre a rendere saturi i grassi di origine produce una certa quota di grassi insaturi in configurazione "trans". Numerosi studi evidenziano che i grassi "trans" aumentano il rischio cardiovascolare. Su molti prodotti dolciari spicca la scritta "senza grassi idrogenati", tuttavia laddove non sia chiara la natura del grasso presente vegetale o animale che sia non è possibile appurare se il prodotto sia o meno salutare.

Ultima considerazione sugli additivi: spesso sono identificati con delle sigle es. E250 (Nitrito di sodio). La lettera indica che la sostanza è ammessa nell'unione europea, il numero definisce la categoria: coloranti, conservanti, antiossidanti, correttori di acidità, addensanti, emulsionanti e stabilizzanti, aromatizzanti. Purtroppo molti additivi non sono proprio innocui: il nitrito di sodio contenuto nella carne in scatola e nei salumi ad esempio può generare composti potenzialmente cancerogeni reagendo col le ammine in ambiente acido già nello stomaco. Per questo il fondo mondiale per la ricerca sul cancro raccomanda di "evitare il consumo di carni conservate".

Concludendo, l'acquisto consapevole del cibo è propedeutico per mangiare sano.



Dott. Moreno
FERRONI

I sintomi, le conseguenze e come curare la malattia

Conoscere la Tiroide

La tiroide è una ghiandola endocrina (cioè a secrezione interna) situata anteriormente nel collo, adagiata sulla parete della trachea e della laringe.

Il funzionamento della ghiandola tiroidea è costituito da un complesso sistema, ma semplificando si può dire che essa sia preposta alla produzione di ormoni contenenti iodio che, viaggiando nel sangue, raggiungono tutti gli organi influenzandone l'attività: se la quantità in circolo è sufficiente la tiroide smette di produrli, per poi ricominciare quando il livello scende. Lo iodio

L'ipertiroidismo è uno dei disturbi endocrini più frequenti e può manifestarsi a qualsiasi età, ma interessa soprattutto le donne in età fertile

è un componente essenziale per la produzione di questi ormoni, e una sua eventuale carenza determina un malfunzionamento della ghiandola: è perciò importante che questo elemento sia presente in quantità adeguata

nella nostra alimentazione, anche con l'uso di sale iodato.

I sintomi delle malattie tiroidee sono aspecifici, ovvero comuni a molte patologie, perciò è talvolta difficile individuare e identificare un problema come dovuto a una sua disfunzione. Tuttavia gli eventuali campanelli d'allarme vanno in ogni caso ascoltati e analizzati rivolgendosi al medico di famiglia; in caso questi ritenga necessario approfondire, prescriverà di effettuare dosaggi ormonali; spetterà infine all'endocrinologo interpretare e investigare eventuali risultati poco chiari. L'ipotiroidismo è una sindrome clinica causata da un'inefficienza della tiroide; la ghiandola non è in grado di sintetizzare una quantità di ormoni adeguata al fabbisogno dell'organismo e porta alla riduzione di tutte le funzioni d'organo e a sintomi quali aumento di peso, stanchezza, astenia, depressione, stipsi, e un tipico gonfiore al volto chiamato mixedema. L'ipertiroidismo è una patologia legata, nella maggior parte dei casi, a una eccessiva produzione ormonale da parte della tiroide, con conseguente esposizione dei tessuti periferici a livelli elevati di ormoni tiroidei. L'ipertiroidismo è uno dei disturbi endocrini più frequenti e può manifestarsi a qualsiasi età, ma interessa soprattutto le donne in età fertile, a causa – pare – di una generale maggior predisposizione del sesso femminile alle malattie autoimmuni.

Oltre a un sensibile aumento di volume della tiroide, i sintomi possono comprendere numerosi disturbi, tutti legati a un aumento dell'attività metabolica: perdita di peso, intolleranza al calore, alterazioni della cute e dei capelli, insonnia, aumento delle contrazioni cardiache.

Le tiroiditi sono processi infiammatori della tiroide piuttosto diffusi soprattutto nella popolazione femminile; ne esistono diverse forme, ma la più comune è la tiroidite di Hashimoto, che appartiene al gruppo delle tiroiditi autoimmuni: si può accompagnare a un notevole aumento di volume della ghiandola tiroidea, e quando si sviluppa ipotiroidismo a debolezza, aumento di peso, depressione, cute pallida e fredda; tuttavia spesso si presenta asintomatica e può restarlo per diverso tempo, così da rendere difficile una diagnosi. Il cancro della tiroide, pur rappresentando non più del 2-3% del totale dei carcinomi, è il tumore più comune del sistema endocrino; esso si presenta sotto forma di nodulo tiroideo, anche se meno del 5% dei noduli tiroidei risulta essere maligno.

Il test di dosaggio del TSH è comunemente ritenuto l'esame più accurato per analizzare l'attività della ghiandola tiroidea. Questo consiste semplicemente in un prelievo di sangue rivolto a testare i livelli di TSH. Se il TSH è ridotto, significa che la ghiandola sta funzionando troppo (ipertiroidismo), in caso contrario, se presenta valori elevati, la tiroide sta lavorando troppo poco (ipotiroidismo); oggi sono disponibili metodi sofisticati in grado di dosare concentrazioni infinitesimali di TSH e che permettono di diagnosticare eventuali disfunzioni a stadi molto prematuri, addirittura prima della comparsa dei sintomi. In caso di riscontro di ipotiroidismo potrà essere eseguito il dosaggio degli ormoni FT3 e FT4 e degli anticorpi anti-tiroide, in particolare degli anticorpi anti-TPO, per escludere la presenza di una tiroidite autoimmune. Solo in alcuni casi particolari vengono effettuati esami di laboratorio più complicati, come il test al TRH, nel quale viene iniettato al paziente questo ormone che stimola l'ipofisi a produrre TSH, per poi valutare a tempi prefissati la risposta dell'ipofisi tramite il dosaggio del TSH e capire se esistono anomalie. Se i risultati dei test di laboratorio evidenziano valori non corretti, allora l'endocrinologo potrà approfondire la valutazione, prescrivendo uno o più esami strumentali tra ecografia, scintigrafia e agoaspirato.

© beki, 2013/shutterstock.com



Cone Beam: tecnologia all'avanguardia

La tomografia computerizzata a raggio conico (cone beam) CBCT è una tecnica radiografica sviluppata per il campo maxillo-facciale nel 1996.

La sua caratteristica principale consiste nel fatto che fornisce una ricostruzione digitale in tre dimensioni di qualità paragonabile a quella di una T.C. tradizionale con un dosaggio di radiazioni molto più basso (T.C dental-scan : 1000- 3000 microS, T.C. cone beam 30- 200 microS, OPT 5-8 microS).

La T.C. tradizionale MSCT più evoluta, analizza la regione anatomica di interesse tramite una rotazione a spirale del tomografo, associata ad un movimento del lettino su cui

è appoggiato il paziente, con un emissione di radiazioni continua per 40 secondi/ 1 minuto.

La tecnologia cone beam invece, 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.

L'unità di misura delle radiazioni è il Sievert (usato più comunemente con il suffisso micro) dato dal rapporto tra energia e massa J/Kg e viene

La tecnologia cone 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



misurata come l'energia assorbita da alcuni organi bersaglio (ghiandole salivari, cervello, cuore, organi linfatici, mucosa orale e prostata). Ogni persona è costantemente esposta a radiazioni, con una media di 2400 microS all'anno, dovuta al fondo radioattivo del suolo ed all'esposizione solare.

Una panoramica corrisponde a 1-5 giorni di esposizione solare.

Una CBCT corrisponde a una dose variabile da qualche giorno a qualche mese (a seconda del modello).

Applicazioni odontoiatriche per CBCT

- Parodontologia e endodonzia quando qualora la panoramica dentale(opt) non risolve il quesito diagnostico(ad esempio: opt negativa ma persistenza della sinomatologia.

- Pianificazione estrattiva e implantologica.

- Approfondimento di lesioni ossee rilevate occasionalmente nell'ortopantomografia(opt) o sospettate dall'odontoiatra nella visita.

- Valutazione di fratture (sospette o già accertate) del massiccio facciale e della mandibola.



Domenico
CARONNA

Dal materasso ai guanciali: cosa scegliere

I segreti del dolce dormire

Il sonno dipende da fattori personali, quali la salute, le preoccupazioni, lo stile di vita e da fattori ambientali, quali i rumori, la temperatura nella zona notte, il tipo di letto e la condizione del materasso .

- I rumori forti e continui pregiudicano la qualità del sonno e sono causa di frequenti risvegli.

- La temperatura della zona notte, del letto e del corpo umano dovrebbe essere costante, senza variazioni significative. Il caldo ed il freddo causano frequenti cambiamenti di posizione durante la notte.

- È opportuno riposare in un ambiente non inquinato, circondati da materiali naturali, prodotti senza arrecare danno all'ambiente e riciclabili. Limitare l'impiego di apparecchiature elettroniche come tv, radiosvegli e comunque posizzarli ad almeno 1 metro e mezzo di distanza dal letto:

Tra i fattori ambientali che incidono sulla qualità del sonno, il più importante è il sistema letto

i campi magnetici generati provocano infatti prolungati stati di insonnia.

Tra i fattori ambientali che incidono sulla qualità del sonno, il più importante è il sistema letto.

L'acquisto di un sistema letto è un momento importante per la salute della persona; non esiste infatti un letto ideale poiché ciascun individuo ha corporatura e peso differenti e presenta abitudini di riposare diverse:

- Durante il riposo i numerosi cambiamenti di posizione richiedono uno spazio adeguato; se il letto è troppo corto o stretto i naturali movimenti del corpo, spesso inconsapevoli, vengono ostacolati;

- Dopo 7-10 anni il materasso va sostituito perché tende a logorarsi per la presenza di avvallamenti o rientranze che causano dolori alla schiena e limitano i movimenti notturni e per il naturale depositarsi di rifiuti "corporei" su fodere e imbottitura;



- Non usare guanciali eccessivamente rigonfi che non sostengono adeguatamente la nuca;

L'ossatura del piano letto deve essere elastica, ergonomica, realizzata in assicelle o listelli in legno che assicurano la massima flessibilità; meglio l'impiego di piccole doghe elastiche, anche accoppiate, preferibilmente in faggio;

L'acquisto di un sistema letto è un momento importante per la salute della persona; non esiste infatti un letto ideale poiché ciascun individuo ha corporatura e peso differenti e presenta abitudini di riposare diverse

- Durante il riposo l'intero sistema letto diventa la naturale estensione del corpo umano; perciò, esattamente come la pelle, deve poter traspirare; ecco perché è consigliabile l'impiego del legno, materiale traspirante, igroscopico e dotato di porosità naturale, capace di assorbire l'umidità in eccesso e cederla quando il clima è troppo secco.





Simone
FRANCESCONI

Come riconoscere
e combattere l'invecchiamento delle ossa

L'OsteoArtrosi

Il termine artrosi, formato dalle parole di origine greca “arto” che significa articolazione e “osi” che significa degenerazione, indica una malattia degenerativa delle articolazioni (ginocchio, anca, articolazioni della mano e del piede, ecc...). Sinonimi di artrosi sono anche osteoartrosi e nei paesi anglosassoni, osteoartrite (osteoarthritis). Le articolazioni sono strutture anatomiche che mettono in reciproco contatto due o più ossa e sono provviste di tessuti di diversa composizione e diversa funzione, fra cui i più importanti sono la membrana sinoviale e la cartilagine. Quest'ultima, ricopre e protegge le ossa articolari e serve soprattutto a sopportare il carico esercitato sulle articolazioni soprattutto durante il movimento. Le lesioni più rilevanti all'interno dei quadri artrosici si ritrovano proprio a livello della cartilagine, per cui le maggiori conseguenze influenzano le funzioni principali di questo tessuto. L'artrosi può essere quindi definita come una patologia articolare ad evoluzione cronica caratterizzata da lesioni degenerative e produttive a carico della cartilagine articolare. L'osteoartrite è fra le malattie croniche più comuni nella popolazione e la causa di disabilità più frequente nell'anziano. Si calcola che l'artrosi sintomatica colpisca in Italia almeno 4.000.000 di soggetti.

L'osteoartrite può insorgere senza causa apparente, in una articolazione sana (artrosi primaria), oppure può insorgere in seguito a deformità congenite o acquisite, esiti di traumi, processi infettivi, processi infiammatori, sovraccarico funzionale.

Il sintomo principale che si può riscontrare nell'artrosi è il dolore, definito di tipo “meccanico” in quanto viene risvegliato dal movimento ed è alleviato dal riposo. Il dolore è generalmente il primo sintomo nel paziente con osteoartrite ed inizialmente può manifestarsi dopo una prolungata attività dell'articolazione colpita. Questo sintomo si può aggravare progressivamente, comparso poi anche dopo movimenti minimi o in seguito a particolari atteggiamenti del corpo o posture. Difficilmente è acuto e violento e può essere accompagnato ad altre manifestazioni soggettive, fra cui rigidità dell'articolazione e la limitazione funzionale. La rigidità è soprattutto mattutina o insorge dopo prolungata inattività mentre la limitazione funzionale, che è uno stato di difficoltà nel compiere i movimenti, può essere progressiva e proporzionale al danno cartilagineo, ma talvolta può comparire solo negli stati più avanzati. Fra i segni, l'espressione più

© Goodluz, 2013/shutterstock.com



rilevante è data dal gonfiore o tumefazione articolare e da crepitii che il paziente può anche ascoltare da solo e si possono avvertire con la palpazione dell'articolazione durante il movimento attivo o passivo. Una probabile conseguenza di questa patologia, è l'instaurarsi di un'ipotrofia dei muscoli interessati al movimento dell'articolazione affetta, che in alcuni casi può essere sorprendentemente rapida.

Gli obiettivi essenziali della terapia nell'OA possono essere definiti "a breve termine", rappresentati dal controllo del dolore e della rigidità e dalla riduzione dell'infiammazione, e "a medio-lungo termine", costituiti dall'arresto o rallentamento della progressione, dalla prevenzione delle deformità, e dal ripristino

della funzione. Per il perseguimento di questi obiettivi possono essere adoperati numerosi mezzi, sia farmacologici che non farmacologici, che spesso necessitano di essere coordinati fra di loro per essere realmente efficaci. Per quanto riguarda la terapia chirurgica, le artroprotesi costituiscono un rimedio di grande efficacia. Tuttavia, nonostante il rischio operatorio sia ormai molto basso e la durata delle protesi superiori i 15 anni nella maggior parte dei casi, si preferisce procrastinare il più possibile quest'intervento. La fisioterapia ricopre un

Il sintomo principale che si può riscontrare nell'artrosi è il dolore, definito di tipo "meccanico" in quanto viene risvegliato dal movimento ed è alleviato dal riposo

ruolo importante per la cura e la prevenzione di questa patologia, infatti, il trattamento dell'osteoartrosi con tecniche di Terapia Manuale ed Esercizio Terapeutico si è dimostrato efficace sia per quanto riguarda la riduzione del dolore sia nell'incremento di funzionalità dell'articolazione, grazie alle modificazioni funzionali della stessa. Le modificazioni ad articolazioni colpite da osteoartrosi dopo un iter terapeutico basato su Terapia Manuale ed Esercizi Specifici Personalizzati di tipo riabilitativo sono:

- aumento della propriocezione e della stabilità articolare;
- miglioramento della lubrificazione delle cartilagini e quindi del loro nutrimento;
- maggiore capacità di resistenza alle sollecitazioni da parte dei tessuti connettivi (cartilagine, legamenti, tendini, capsula articolare);
- attivazione di vie del sistema nervoso centrale che inibiscono il dolore percepito (inibizione discendente del dolore);
- incremento del controllo e dello schema motorio, aumento della resistenza, della contrattilità e delle informazioni neuro-muscolari;
- recupero dell'escursione articolare e del suo movimento fisiologico.

Tutte queste modificazioni permettono un incremento della resistenza al carico da parte delle strutture articolari, con il risultato di riuscire a svolgere le attività che prima si dimostravano dolorose con più facilità e con sintomi notevolmente ridotti. Se i trattamenti conservativi dovessero risultare non sufficienti quello chirurgico rimane l'unico indicato.

insjeme
per il tuo stare bene

**Audiosan**
SOLUZIONI PER L'UDITO

Via di Tiglio, 456 (LU) - 0583494301
www.audiosan.net - walter_cinquini@audiosan.net

 **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



LAMM
Centro Analisi

Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491
www.lammlab.it - info@lammlab.it



martini
centro medico

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



Via di San Filippo, 504 (LU) - 0583 91811
www.lifepfluca.it - info@lifepfluca.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
Progetto Insjeme



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



In **FARMACIA**
qualsiasi risposta
non è mai
una *risposta qualsiasi*



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA