

Periodico Bimestrale - Anno 2 Numero 6 - Febbraio-Marzo 2014



# insjeme

*per il tuo stare bene*

*Più Frutta e Verdura per una Vista Migliore / La  
Capsulite Adesiva / Caro Lettore, Ti Aspetto... / Pan-  
cafit® e Postura / Ecografia Pediatrica / Prender-  
si Cura del Materasso / L'Ipoacusia Improvvisa /  
Le Allergie Alimentari / La Floriterapia del Dr. Bach*



Paolo  
BOTTARI

É l'ora di prendersi cura di se stessi  
e migliorare il proprio Benessere

# L'Inverno sta Finendo

L'inverno ci accompagnerà ancora per un po' con i suoi sbalzi d'umore e cambi repentini di tempo e temperature e per questo non è possibile dire che il peggio sia passato. E' però già il momento di cominciare a guardare avanti e pensare al risveglio dal torpore che il freddo e l'umidità di questi ultimi tempi ci ha imposto. La primavera sta per arrivare, come la voglia di stare all'aria aperta e di ritrovare un personale benessere fisico

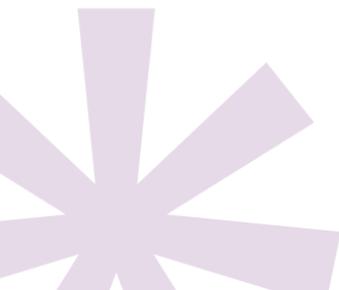
*Il riposo, la salute, la serenità fisica e mentale, sono dei punti fermi in ognuno di noi*

per essere in pace con noi stessi. Di tutto questo ci occupiamo su questo numero con i nostri esperti, con cui salutiamo l'inizio del nostro secondo anno di vita, fatto di tanti buoni propositi e della voglia di crescere ancora.

Tra poco, infatti, arriverà il momento di ritrovare la forma giusta per i mesi più caldi ma senza mai perdere di vista, a tutte le età, la necessità o l'opportunità, a seconda dei casi, di fare ogni tanto, un controllo per verificare che la nostra "macchina" sia sempre a posto.

Il riposo, la salute, la serenità fisica e mentale, sono dei punti fermi in ognuno di noi. E proprio per questo, grazie alla competenza, alla serietà professionale e all'esperienza dei nostri preziosi collaboratori di questo giornalino, che può essere utile fare una verifica. "Insieme", infatti, è ormai una rete collaudata di professionisti che agiscono in stretta

relazione e che sono in grado di darvi consigli a 360° e che vi rimane facile da raggiungere perché hanno i loro studi in una zona geografica molto ristretta a due passi dalla città, tra S.Filippo, l'Arancio e Porta Elisa. Ormai avete imparato a conoscerci dalle pagine di questo



giornalino che raggiunge tantissime famiglie, ma che potete continuare a scoprire, navigando sul nostro sito [www.insjeme.it](http://www.insjeme.it) con le relative promozioni e sconti di cui potrete usufruire.

Ma in serbo per voi ci sono diverse sorprese. Stiamo infatti pensando di ripetere presto l'appuntamento che ci ha visti protagonisti in autunno con una "Giornata della salute" promossa dai nostri esperti e che ci ha permesso di entrare in contatto con molti di voi.

Ma per chi volesse conoscerci e ricevere i primi consigli, può venirci a trovare anche durante la manifestazione "Lucca Anziani" che si terrà al Real Collegio di Lucca a metà febbraio. Noi ci saremo con le nostre novità e idee per voi.



*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*



**Insjeme - Per il tuo stare bene**

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

Anno 2 - n. 6 / Febbraio-Marzo 2014

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

[redazione@insjeme.it](mailto:redazione@insjeme.it) - [www.insjeme.it](http://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: © iStockphoto.com/phototropic

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. Moreno  
FERRONI

Le Intolleranze

# Le Allergie Alimentari



© Khramidilim Sergey, 2014/shutterstock.com

L'assunzione, la digestione e l'assorbimento dei cibi nel tratto gastroenterico è regolata dall'equilibrio fra mucosa intestinale, flora batterica e sistema immunitario. Il nostro intestino ha una superficie di 300 metri quadrati ove interagiscono le cellule, i batteri e il sistema cellulare immunologico associato all'apparato gastroenterico: esso costituisce il 60% dell'intero sistema immunitario. L'alterazione di questo complesso equi-

*Infezioni, cibi tossici, farmaci, rappresentano fattori che possono indurre alterazioni delle mucose e del sistema immunitario enterico*

librio determina l'assunzione di macromolecole antigeniche capaci di raggiungere la circolazione sistemica e stimolare in maniera anomala la formazione di anticorpi.

La prima causa capace di alterare l'equilibrio del nostro apparato intestinale è rappresentata dalla disbiosi, ovvero un'alterazione quantitativa/qualitativa della nostra flora intestinale che determina l'assorbimento di macromolecole alimentari reattive che stimolano infiammazioni locali e sistemiche. Altri agenti "stressanti" possono alterare l'equilibrio: infezioni, cibi tossici, farmaci, rappresentano fattori che possono indurre alte-

razioni delle mucose e del sistema immunitario enterico. I sintomi più comuni delle intolleranze verso gli alimenti sono rappresentati da cefalea, stanchezza e dolori muscolari, eruzioni cutanee, sintomi gastroenterici, ritenzione idrica.

Le allergie immediate e le intolleranze alimentari comportano la produzione di anticorpi rivolti contro le proteine degli alimenti, finalizzata alla eliminazione di quelle proteine che l'organismo riconosce come estranee. Le allergie immediate

sono causate da una massiva produzione di anticorpi di classe IgE da parte delle cellule del sistema immunitario; i sintomi compaiono entro breve tempo dall'assunzione del cibo (entro 24 ore) e non sono dose-dipendenti, cioè basta anche una

minima quantità dell'alimento per scatenare la reazione avversa, che può essere anche molto grave (shock anafilattico). Nelle intolleranze (o allergie ritardate) il sistema immunitario produce anticorpi di classe IgG diretti contro l'alimento, i sintomi sono meno intensi e compaiono a distanza di tempo dall'assunzione del cibo (48 -72 ore) e non sono dose-dipendente. La rapida comparsa dei sintomi nelle allergie immediate rende facile individuare l'alimento che scatena la reazione; al contrario la sintomatologia ritardata, caratteristica delle intolleranze, rende più difficile individuare il cibo responsabile, sia da parte dello stesso paziente che del medico curante.

Solamente l'1,4% della popolazione soffre di allergie alimentari immediate diagnosticate (con test di laboratorio come il dosaggio delle IgE, il RAST e il Prik test), mentre una quantità molto maggiore di persone accusa disturbi legati al consumo di alcuni alimenti anche se i test allergici sono negativi. Infatti è stato stimato che circa il 40% della popolazione sospetta di essere intollerante ad alcuni cibi; si rende necessario quindi disporre di uno strumento diagnostico valido per conoscere e curare questo tipo di reazioni.

L'intolleranza agisce per accumulo e può essere paragonata ad una sorta di "intossicazione" associata alla produzione di anticorpi che concorrono all'instaurarsi di una situazione infiammatoria che può manifestarsi a carico di vari organi e apparati. Per ottenere un miglioramento del quadro sintomatologico, è necessario astenersi rigorosamente per almeno 2-3 mesi dall'assunzione del cibo incriminato, -anche nelle sue forme na-

*I sintomi più comuni delle intolleranze verso gli alimenti sono rappresentati da cefalea, stanchezza e dolori muscolari, eruzioni cutanee, sintomi gastroenterici, ritenzione idrica*

scoste (es. siero di latte nel prosciutto cotto)- ed anche dall'assunzione di cibi che possono generare reazioni crociate (es. latticini-carne di manzo). Nel caso dell'allergia immediata è necessario eliminare definitivamente l'alimento dalla dieta.

Tra gli alimenti, quelli che più frequentemente danno reazioni sono quelli ricchi di istamina (pomodoro, birra, formaggio stagionato e fermentato, spinaci, funghi, cioccolato, tonno in scatola, fragole) e tendenzialmente allergizzanti come pesce, arance, uova, soia, latte vaccino, pesche, kiwi, crostacei; comunque quelli che più frequentemente causano intolleranza sono latte e latticini, lieviti, frumento, olii vegetali. Per rilevare la presenza di un'Intolleranza Alimentare, sono a disposizione diversi tipi di test, nessuno attualmente riconosciuto dalla Medicina Ufficiale.

Uno dei test più utilizzati in laboratorio per la diagnosi delle intolleranze è il test citotossico. Viene effettuato su un campione

di sangue prelevato a digiuno in sospensione di terapia antistaminica o cortisonica. Questo metodo prevede che il plasma arricchito di leucociti venga posto a contatto con numerosi estratti di alimenti e, dopo un certo tempo di incubazione, venga valutato al microscopio se i globuli bianchi hanno subito delle modificazioni in seguito al contatto con estratti degli alimenti esaminati; in base al tipo e all'intensità delle modifiche strutturali indotte nelle cellule si definisce il grado di intolleranza (da 1 a 4); il limite del test risiede principalmente nella sua scarsa riproducibilità, essendo determinante la soggettività del biologo che esegue la lettura al microscopio.

Recentemente sono stati proposti altri test su sangue che vanno a ricercare la presenza di IgG dirette contro i singoli alimenti, ma ancora non esistono lavori sufficienti per validare ufficialmente tali metodiche. Test ancora più suggestivi, scientificamente non validati, sono basati sulla misurazione della tensione muscolare o dell'impedenza elettrica corporea.

Le sole intolleranze riconosciute dalla Medicina Ufficiale sono l'intolleranza al glutine, causa della celiachia, e al lattosio. Per queste patologie esistono test scientificamente validati che riconoscono la presenza di anticorpi diretti contro le proteine del glutine (celiachia) e un'anomala concentrazione di lattosio nell'aria espirata prelevata in tempi successivi dopo un'assunzione di zucchero (intolleranza al lattosio).

*Uno dei test più utilizzati  
in laboratorio per la  
diagnosi delle intolleranze  
è il test citotossico*



Domenico  
CARONNA

Un uso più consapevole per un riposo migliore

# Prendersi Cura del Materasso

Per ottenere il massimo delle prestazioni possibili è consigliabile periodicamente girare il materasso testa/piedi e sopra/sotto al cambio di stagione al fine di permettere un assestamento equilibrato.



Il materasso si deve appoggiare su reti o basi di buona qualità che non devono essere di dimensioni inferiori dello stesso materasso e devono permettere una buona traspirazione.

Nella pulizia del materasso è preferibile l'impiego di spazzole aspiranti a bassa potenza anzi che il battipanni.

È sconsigliato l'uso di elettrodomestici a vapore in quanto questi potrebbero provocare una condizione di umidità che rischia di favorire la proliferazione di acari e muffe.

Generalmente, nel corso del periodo d'uso del materasso, compaiono alcuni segnali che indicano la necessità di provvedere alla sua sostituzione. Essi riguardano in particolare gli indolenzimenti e i dolori lombari al momento del risveglio, talvolta accompagnati dal formicolio degli arti e dalle estremità gonfie. Altri sintomi indicatori riguardano la sensazione di disagio, fiacchezza e rapido affaticamento con difficoltà di concentrazione. Per ragioni igieniche il materasso va cambiato al massimo dopo sette anni di uso. Infatti, ogni notte, il corpo emette un quarto di litro in sudore, tossine e umori corporali, che vanno a depositarsi nel materasso.

Notte dopo notte, anno dopo anno, tali depositi rappresentano un terreno ideale per la formazione degli acari della polvere.

*Generalmente, nel corso del periodo d'uso del materasso, compaiono alcuni segnali che indicano la necessità di provvedere alla sua sostituzione*





Dott.ssa Ines  
NUTINI

Come curarsi con le Essenze dei Fiori

# La Floriterapia del Dr. Bach

Tutti coloro che si accostano all'omeopatia incontrano questo medico inglese, Edward Bach che all'apice della sua carriera, sia per le sue scoperte in ambito medico, che per notorietà, decide di abbandonare la professione medica per dedicarsi alla ricerca di un metodo di cura che ognuno potesse imparare a utilizzare per autocurarsi.

Bach si dedicò quindi all'analisi dello stato psicologico che porta alla malattia, nella convinzione che normalizzando la manifestazione psichica del disagio, si sarebbe risolta anche la sintomatologia fisica.

Ne emerge che i rimedi di Bach intendono curare non solo i sintomi fisici ma gli atteggiamenti disfunzionali che li sottendono, espandendo la riflessione sia del paziente che del terapeuta alle difficoltà esistenziali e agli atteggiamenti negativi, in un'ottica di consapevolezza e cambiamento.

Il sintomo è inteso come il prodotto di un modo sbagliato di "essere al mondo" e quindi di vivere non in sintonia con sé stessi.

E. Bach scriveva: "La malattia non è crudeltà, nè punizione, ma uno strumento di cui l'anima si serve per indicarci i nostri errori e ricondurci verso la verità e la luce".

Si ricerca il senso della malattia nella vita del soggetto, la "persona" è molto più importante dei sintomi che mostra, essa e la sua storia sono, assolutamente al centro dell'attenzione e della riflessione del terapeuta, la cura deve quindi, aiutare il soggetto a riconoscere e sciogliere le emozioni negative, rabbia-rancore-paura, legate allo stato di disagio, questa azione previene le complicanze che possono scaturire dalla loro mancata elabo-

*"La malattia non è crudeltà,  
nè punizione, ma uno  
strumento di cui l'anima si  
serve per indicarci i nostri  
errori e ricondurci verso la  
verità e la luce"*

razione.

Nel libro “Guarisci te stesso” Bach afferma “ non vi è nulla di accidentale rispetto alla malattia, nè il tipo, nè la zona del corpo (o l’organo) dove si manifesta, ... segue la legge causa-effetto. Ad esempio; l’orgoglio, l’arroganza, la rigidità mentale si concretizzerà con malattie che provocano paralisi ed irrigidimenti del corpo, la mancanza di discernimento può essere collegata alla miopia e al deterioramento della vista e dell’udito ecc.

Ogni sintomo è un messaggio che afferma la nostra globalità, fisica, psichica e spirituale.

I Rimedi sono 38 essenze floreali che vengono preparate utilizzando

i fiori raccolti allo stato naturale, nelle zone precise indicate dal Dr.Bach. La loro corretta somministrazione richiede una diagnostica psicologica molto accurata poiché agiscono su altrettanti stati mentali negativi, tra cui l’insicurezza, la gelosia, la timidezza, il senso di colpa, aiutando la persona impegnata in un percorso di conoscenza di sé, a comprendere e ricomporre i propri contrasti interiori, riconnettendosi alle qualità dell’anima. Si può dire, semplificando molto, che l’azione delle essenze stimola la qualità positiva di segno opposto, così il

Mimulus suscita la qualità del coraggio per superare le paure concrete, l’Impatient richiama i “frettolosi” alla riflessione, Aspen rafforza le persone troppo sensibili, ogni essenza agisce su una gamma precisa di stati d’animo, modificando le risposte emozionali inadeguate.

*Ogni sintomo è un  
messaggio che afferma  
la nostra globalità fisica,  
psichica e spirituale*



© matka\_worutka, 2014/shutterstock.com



Mirko  
PANATTONI

Ecco come agire contro i dolori muscolari

# Pancafit® e Postura

Pancafit® è un attrezzo innovativo per la salute ed il benessere generale della persona usata sia in ambito chinesiologo/posturale, sia in ambito fisioterapico o semplicemente come stretching globale per detenzioni muscolo-articolare. È stata ideata per riequilibrare le tensioni muscolari e riallungare quei muscoli che per varie ragioni (stress, vita sedentaria, eccesso di lavoro fisico, traumi, tensioni, età, etc.) sono diventati tesi, rigidi e retratti. Ogni muscolo che subisce tali modificazioni, diventerà a sua volta responsabile di alterazioni posturali e potrà essere la causa di alcune delle più frequenti patologie muscolari ed articolari quali tendiniti, sinoviti, borsiti, periartriti, blocchi articolari, artrosi, radicoliti, nevriti, etc.

*È estremamente frequente l'insorgere di una patologia di carattere osteo-muscolare in un punto del corpo senza che vi sia una causa diretta, una ragione logica che la giustifichi*

È estremamente frequente l'insorgere di una patologia di carattere osteo-muscolare in un punto del corpo senza che vi sia una causa diretta, una ragione logica che la giustifichi. In questi casi si dice che la causa è lontana dal punto di effetto, dunque un'origine nascosta che agisce procurando problemi.

Un esempio fra tanti potrebbe essere quello di un trauma alla caviglia: il corpo nel tentativo di non sovraccaricare l'articolazione lesa, per evitare il dolore, assumerà atteggiamenti che disturberanno le altre parti del corpo. Proprio questo meccanismo di difesa dal dolore o l'eventuale alterazione funzionale della caviglia lesa, causerà una serie di disassamenti ed adattamenti delle varie articolazioni del corpo (caviglia, ginocchio, anche, ogni vertebra all'interno della colonna, spalle, braccia, mani, etc.), fino ad interessare i punti più distanti. Non essendoci limiti alla "migrazione dell'effetto", le tensioni, i disassamenti, le infiammazioni e quindi le disfunzioni e i dolori possono trasferirsi e localizzarsi momentaneamente o stabilmente in ogni punto del corpo, dal più vicino al più lontano, fino alla zona cervicale, spalle, braccia etc.

Questo spiega i fallimenti che a volte si ottengono quando si cura esclusivamente il punto dell'"effetto" anziché ricercare e curare il punto "causa",

come il vecchio trauma della caviglia che adesso è silente e sornione.

Un altro meccanismo simile lo ritroviamo nella compressione delle radici nervose: quando una radice nervosa viene “disturbata” da tensioni, compressioni o altro, trasmetterà informazioni alterate agli organi o muscoli a cui è collegata. Dunque si potranno avere sul piano muscolare disequilibri o disarmonie muscolari e, come conseguenza un portamento non corretto e alterazioni della colonna (scoliosi, ipercifosi, iperlordosi), come pure nevralgie, radicoliti, cefalee da compressione, lombo-sciatalgie, formicolii alle mani, alle gambe, ai piedi, etc.; questo fenomeno di disturbo si estende anche agli organi interni (stomaco, intestino, polmoni, cuore, pancreas, diaframma, organi genitali...) proprio perché ricevono informazioni dalle radici nervose.



© iStockphoto.com/mb-fr-43

La Pancafit® non si prefigge di curare patologie, ma permette di fare esercizi che agiscono sulla muscolatura e sulle articolazioni con una metodica nuova restituendo elasticità ai muscoli e mobilità alle articolazioni, il necessario per star bene. Con il suo utilizzo è possibile recuperare quei compensi visti precedentemente che il nostro corpo mette in atto in maniera autonoma e inconscia per cercare di eliminare ogni piccolo fastidio e dolore.

L'utilizzo della Pancafit® è consigliata per:

- Fare esercizi di allungamento muscolare globale decompensato, attivo e passivo;
- Riallungare i muscoli retratti responsabili di discopatie, protrusioni, ernie, etc..
- Combattere le algie e l'artrosi del rachide e per sbloccare tutte le articolazioni;
- Sbloccare il diaframma, migliorare la respirazione la circolazione linfatica e venosa
- Può essere utilizzata nella ginnastica propriocettiva, riabilitativa post traumatica o post intervento e posturale
- Semplicemente per rilassarsi

Si possono anche fare esercizi di tonificazione con piccoli attrezzi partendo però sempre da una postura corretta della colonna vertebrale.





Gabriele  
CINQUINI \*

Cause e possibili interventi

# L'Ipoacusia Improvvisa

Il termine ipoacusia indica una riduzione dell'udito, tale riduzione può essere di lieve, media o grave entità e può colpire un orecchio (ipoacusia monolaterale) o entrambe le orecchie (ipoacusia bilaterale).

Quando la perdita della capacità uditiva è completa e bilaterale si parla di cofosi; se invece la perdita totale è di tipo monolaterale viene definita anacusia. L'udito è una funzione molto importante e una sua riduzione può compromettere seriamente la qualità della vita di un soggetto. L'ipoacusia è una condizione molto diffusa; si stima infatti che il 40% della popolazione sopra i 75 anni ne soffra. Il grado di ipoacusia viene definito in base al livello del deficit acustico: ipoacusia lieve: deficit acustico tra 25 e 40 dB ipoacusia media: deficit acustico tra 40 e 60 dB ipoacusia moderata: deficit acustico tra 60 e 70 dB ipoacusia grave: deficit acustico tra 70 e 90 dB ipoacusia profonda: deficit acustico >90 dB.

*L'ipoacusia è una condizione molto diffusa; si stima infatti che il 40% della popolazione sopra i 75 anni ne soffra*

Un soggetto viene definito normoacustico quando la sua soglia uditiva è uguale o inferiore a 20 dB (decibel). L'ipoacusia improvvisa è una forma

di ipoacusia che insorge in modo improvviso o comunque in un periodo di tempo estremamente limitato (non superiore alle 12 ore). Il deficit uditivo può avere svariate entità, da lieve a totale. Generalmente l'ipoacusia improvvisa colpisce in modo monolaterale; i casi di ipoacusia improvvisa bilaterale sono molto rari. L'ipoacusia improvvisa viene generalmente distinta in ipoacusia improvvisa sintomatica e ipoacusia improvvisa idiopatica; quest'ultima forma è quella che si verifica più frequentemente. L'ipoacusia improvvisa sintomatica può essere provocata da eventi di tipo traumatico, da infezioni di tipo virale (herpes, morbillo, varicella, rosolia ecc.), da infezioni di tipo batterico (labirintite), da problematiche circolatorie, da neurinoma del nervo acustico ecc. Le principali opzioni terapeuti-



tiche per l'ipoacusia sono di tipo farmacologico, chirurgico e protesico. La stragrande maggioranza delle ipoacusie viene trattata con l'ausilio di apparecchi acustici o di protesi impiantabili. Le terapie farmacologiche sono indicate nelle ipoacusie improvvise, in quelle provocate dalle otiti medie e nelle forme neurosensoriali dovute a patologie autoimmuni sistemiche e no. L'opzione chirurgica viene utilizzata nelle ipoacusie provocate da otiti medie di tipo cronico, nelle otiti medie croniche timpano-sclerotiche e nelle ipoacusie causate da otosclerosi stapedo-ovolare.

*La stragrande maggioranza delle ipoacusie viene trattata con l'ausilio di apparecchi acustici o di protesi impiantabili*

Una migliore soluzione per protesizzare le ipoacusie improvvise è quella di utilizzare protesi acustiche di nuova generazione, in quanto è possibile usufruire di alcune tecniche digitali che altrimenti renderebbero la protesizzazione molto complicata e con un risultato poco soddisfacente.

Anche nei bambini è diventata  
uno strumento prezioso

Dott. Franco  
FROSINI

# Ecografia Pediatrica

Oggi non esiste, credo, chi non abbia sentito parlare di ecografia.

Se, come risulta da dati nemmeno poi tanto recenti, ogni anno nel nostro paese si effettuano oltre 10 milioni di ecografie, in ogni famiglia c'è chi, per un motivo o per un altro, è stato sottoposto a questo esame almeno una volta, ma, in genere, più di una volta.

Eppure, nonostante questa grande diffusione, le idee che la gente ha sull'ecografia, sulle sue indicazioni e i suoi limiti, sono ancora non di rado vaghe e imprecise. Spesso le possibilità diagnostiche, pur sempre più ampie, di questa tecnica sono ignorate o magari sopravvalutate ("con l'ecografia si può vedere tutto") e si creano false aspettative.

Che cos'è l'ecografia?

L'etimologia della parola ecografia, di origine greca, corrisponde letteralmente a scrittura dei suoni.

*Al fine di ottenere il miglior risultato, concorrono un insieme di fattori, tutti importanti, che solo centri attrezzati possono offrire*

I suoni sono dotati di un moto oscillatorio periodico che si misura, nell'unità di tempo, in Hertz (Hz).

In realtà, l'esame ecografico utilizza un tipo particolare di suoni: gli ultrasuoni (US) così denominati poiché indicano frequenze sonore poste al di sopra di quelle normalmente percepite dall'orecchio umano (16 - 20.000 Hz).

In ecografia si utilizzano frequenze variabili da 2 a 20 MegaHz (1 MegaHz = 1.000.000 Hz).

Ogni apparecchio utilizzato per eseguire un esame ecografico (Ecografo o Ecotomografo) è dotato di una sonda (trasduttore) che emette fasci di ultrasuoni i quali, attraversando i vari tessuti del corpo umano, generano fasci riflessi che ritornano al trasduttore (echi di ritorno).

L'esame ecografico può essere ripetuto tutte le volte che se ne dimostri l'utilità e la necessità.

Infine, l'esame ecografico può guidare l'esecuzione di una biopsia o agoaspirazione. Tale manovra consiste nel prelievo di campioni di cellule o di frammenti di tessuto per analizzarli. A tale scopo si utilizzano aghi molto

sottili che rendono la manovra praticamente indolore ed eseguibile anche ambulatorialmente.

L'ecografia, in questi casi, permette una perfetta centratura della lesione da analizzare riducendo al minimo i rischi quando la tecnica è eseguita da mani esperte.

L'esame ecografico non comporta l'impiego di raggi X. Si tratta perciò di un'indagine diagnostica che fino ad oggi si è dimostrata assolutamente innocua. Prova ne è che viene eseguita in tutte le fasi, anche precoci, della gravidanza.

Ma in particolare mi preme qui parlare dell'ECOGRAFIA PEDIATRICA.

Anche perchè la mia veste molto particolare, di Specialista sia in Malattie Cardiovascolari (con esperienza dedicata per lungo tempo, in passato, alla Cardiologia pediatrica e, in particolare alle Cardiopatie Congenite) e in Radiologia, mi dà la possibilità di occuparmi, nei bambini, sia di diagnostica Cardiologica, che Internistica.



L'ecografia è ideale nello studio del bambino, sia per le possibilità diagnostiche sempre maggiori rese possibili dallo sviluppo tecnologico, sia dall'assenza di radiazioni, campi magnetici, mezzi di contrasto, che la rendono metodica innocua e ripetibile quanto si vuole.

Ma perchè l'esame sia ottimale sono necessarie alcune disponibilità.

ECOGRAFO moderno, performante e dotato anche di sonde ad elevata frequenza, capaci di migliore potere di risoluzione nelle strutture superficiali e nei piccoli organi.

MEDICO ECOGRAFISTA (Cardiologo o Radiologo, a seconda del campo di applicazione), idealmente esperto sia nella conduzione tecnica dell'esame pediatrico, sia nelle patologie dei bambini.

PERSONALE DI ASSISTENZA che aiuti il medico a superare le difficoltà pratiche nello svolgimento di questo esame su bimbi piccoli e spesso non collaboranti.

Il GENITORE (la madre, in particolare) che, conoscendo il bambino meglio di ogni altro, aiuti a renderlo il più possibile collaborante.

Quindi, al fine di ottenere il miglior risultato, concorrono un insieme di fattori, tutti importanti, che solo centri attrezzati possono offrire.



Simone  
FRANCESCONI

La Patologia più comune  
della Spalla. Ecco cosa fare

# La Capsulite Adesiva

La spalla è la più mobile di tutte le articolazioni del corpo umano. Possiede tre gradi di libertà, che le permettono di orientare l'arto superiore nei tre piani dello spazio e di eseguire movimenti di flessione, estensione, abduzione-adduzione, intrarotazione - extrarotazione. Tra tutte le varie patologie e sindromi che possono interessare la spalla, in questo articolo andremo a parlare della capsulite adesiva (spalla congelata) chiamata anche frozen shoulder syndrome che colpisce la capsula articolare. Il primo sintomo che possiamo identificare oltre al dolore è la rigidità; infatti alcuni studi hanno

*È importante distinguere le tre fasi di questa sindrome perché per ogni fase corrisponde un trattamento fisioterapico diverso*

identificato che in questa sindrome la rigidità è data da una restrizione capsulare generale così come la perdita di movimenti fisiologici è pressoché su tutti i piani. Tutto questo ha dei riscontri sull'attività lavorativa, sulla partecipazione sportiva e sociale causando talvolta la perdita delle

funzioni più elementari come potersi pettinare.

La capsulite adesiva viene classificata in due categorie: capsulite adesiva primaria la cui causa è sconosciuta, o secondaria (causa di traumi o successive immobilizzazioni). Ciò che caratterizza la capsulite adesiva primaria sono diminuzione del volume capsulare, adesione della borsa sub acromiale, ispessimento e fibrosi dell'intervallo dei rotatori e ispessimento del tendine del muscolo sottoscapolare.

È importante distinguere le tre fasi di questa sindrome perché per ogni fase corrisponde un trattamento fisioterapico diverso:

nella prima fase possiamo ritrovare infiammazione dell'articolazione gleno-omeroale con presenza di dolore nel mid-range; questa fase ha una durata di circa 3 - 9 mesi ed è caratterizzata soprattutto da dolore;

la seconda fase, detta anche di "congelamento", ha una durata di 4 - 12 mesi e a causa del dolore il movimento inizia ad essere limitato e questo porta ad un disuso muscolare dei muscoli dell'arto superiore.



la terza fase ha una durata di 12 - 42 mesi, chiamata di “scongelamento”, ha inizio quando la rigidità scompare progressivamente e quindi il movimento inizia a migliorare.

Per quanto riguarda il trattamento alcuni studi hanno

evidenziato che si ottengono risultati positivi facendo intraprendere al paziente un progetto riabilitativo basato su alcune terapie fisiche e mobilizzazioni senza provocare dolore abbinate ad esercizi terapeutici; infatti gli obiettivi nella prima fase sono quelli di interrompere l’infiammazione e diminuire il dolore con la terapia fisica (laser, tecar, ecc...) e ripristinare il corretto ritmo scapolo omerale con movimenti passivi e assistiti senza provocare dolore. Nella seconda fase, invece, gli obiettivi primari consistono nel ridurre le aderenze capsulari e lavorare sulla restrizione di movimento, senza mai tralasciare il dolore e l’infiammazione; in questa fase il paziente può iniziare a svolgere esercizi attivi che permettono di diminuire il deficit di mobilità e di forza. Nell’ultima fase l’attenzione sarà posta sul recupero completo del movimento e sulla correzione della meccanica scapolare alterata.

Le tecniche di stretching capsulare devono essere il cardine della terapia per questa fase e se il movimento migliora allora saranno aggiunti esercizi di rinforzo dei muscoli scapolari e della cuffia dei rotatori.

In conclusione è importante sapere che questa patologia è di difficile gestione e che quindi è fondamentale la compliance del paziente, perché l’esercizio diviene un punto fondamentale per il successo terapeutico e sarà compito del terapeuta far capire l’importanza del trattamento e la durata della patologia, durante tutte le fasi.

*È importante sapere che questa patologia è di difficile gestione e che quindi è fondamentale la compliance del paziente, perché l’esercizio diviene un punto fondamentale per il successo terapeutico*



Dott. Charles  
DI BENEDETTO

## La Salute degli Occhi

# Più Frutta e Verdura per una Vista Migliore

Ricordate il vecchio consiglio di mangiare carote per vedere meglio? Aumenta sempre più la convinzione che i nutrienti antiossidanti contenuti in molti alimenti vegetali, tra cui le carote, la frutta, la verdura rossa e gialla, gli oli di pesce, probabilmente aiutano a prevenire problemi della vista che spesso sono legati all'invecchiamento.

Nell'Unione Europea, circa 760 persone su 100.000 hanno problemi di vista. Le due principali cause del deterioramento della vista nei paesi occidentali sono la cataratta e la degenerazione maculare senile. Entrambe queste condizioni sono associate a diabete, obesità e invecchiamento.

Anche se l'indebolimento della vista non mette direttamente in pericolo di vita, esso può determinare serie restrizioni alla propria indipendenza, mobilità e qualità della vita.

Il danno provocato dall'ossidazione è uno dei principali rischi in entrambi i casi. Sono sempre più le evidenze che dimostrano che i nutrienti antiossidanti, specialmente le

vitamine A, C e E, compresi i pigmenti carotenoidi, la luteina e zeaxantina (contenute in frutta e verdura), possono aiutare a prevenire o ritardare l'insorgenza di questi disturbi visivi in età avanzata.

### - Cataratte

Le cataratte sono caratterizzate dall'opacizzazione del cristallino, che costituito da acqua e proteine, è normalmente trasparente. Il cristallino è situato dietro la parte colorata dell'occhio (iride) ed ha la funzione di far convergere i raggi luminosi sulla retina. Con l'insorgenza della cataratta alcune delle proteine si ammassano causando l'annebbiamento del cristallino ed impedendo il passaggio dei raggi di luce.

Nella maggior parte dei casi, le cataratte si sviluppano lentamente, riducendo gradualmente la vista. Fortunatamente, le cataratte si possono curare con un intervento abbastanza semplice che consiste nell'asportazione del cristallino opaco e nell'impianto di un cristallino artificiale.

La causa dell'insorgere delle cataratte non è ancora chiara, tuttavia sembra esserci un legame tra le alterazioni chimiche del cristallino e l'avanzare dell'età. Tra le loro normali funzioni le cellule del corpo, comprese quelle dell'occhio, producono alcune sostanze chiamate radicali liberi. Con il pas-



© adyuan, 2014/shutterstock.com

sare del tempo i radicali liberi possono danneggiare i tessuti e gli organi ed è opinione comune che essi possano essere correlati ad alcune malattie dell'invecchiamento come le cataratte.

*- Degenerazione maculare dovuta all'invecchiamento*

La degenerazione maculare senile è una malattia progressiva cronica che insorge con il deterioramento del tessuto della macula (la parte centrale della retina). La macula ha dimensioni della punta di uno spillo ed è responsabile della visione frontale e dell'acuità visiva, necessaria per leggere, guidare di notte e distinguere i colori. A causa della degenerazione maculare senile, questa visione centrale diventa sfocata, le linee dritte diventano ondulate e i colori più difficili da distinguere. Poiché la degenerazione maculare è una diminuzione graduale della vista, indolore e nella maggior parte dei casi incurabile è importante fare tutto il possibile per prevenirla.

I ricercatori sono incerti sulle cause della degenerazione maculare senile. L'invecchiamento e la predisposizione familiare sono due dei maggiori fattori di rischio. Altri fattori che possono essere associati ad un aumento del rischio sono:

-la prolungata esposizione ai raggi solari

-il basso livello nel sangue di minerali e vitamine antiossidanti quali le vitamine A, C ed E

-il fumo

-alcuni problemi di circolazione come l'alta pressione

*- Mangiare più frutta e verdura*

La ricerca sugli antiossidanti sostiene l'ipotesi che l'assunzione di maggiori quantità di vitamine C ed E, può aiutare a prevenire o ritardare lo sviluppo di alcuni tipi di cataratta e della degenerazione maculare senile.

Come nel caso di altre malattie croniche, la prevenzione è associata ad una dieta sana ed equilibrata. Il consiglio di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno vale sia per preservare una vista sana che per molte altre malattie.

*- Abbiate cura dei vostri occhi*

Per mantenere in salute i vostri occhi suggeriamo di seguire questi consigli:

- Seguite una dieta sana, ricca di frutta e verdura. Scegliete frutta e verdura di colore verde e giallo scuro. Anche le verdure della famiglia del cavolo, compresi il cavolfiore, i cavoletti di Bruxelles e i broccoli, sono una buona scelta. La luteina e la zeaxantina si trovano in alte concentrazioni anche nel tuorlo d'uovo, nel granoturco e negli spinaci.

- Indossate gli occhiali da sole per proteggere gli occhi dai raggi dannosi.

-Tenete sotto controllo altre malattie che aumentano il rischio di causare disturbi degenerativi dell'occhio, come l'alta pressione arteriosa.

- Non fumare

- Sottoponetevi regolarmente a visite Oculistiche ed Optometriche.

*Sottoponetevi  
regolarmente a  
visite Oculistiche ed  
Optometriche*



Dott.ssa Gabriella  
BRUNETTO

Farmaco "Brand" o Equivalente?

# Caro Lettore, ti aspetto...

Caro lettore, sono io dietro questo camice bianco che ti ricevo quando entri in farmacia con la ricetta e ti chiedo "vuole il farmaco di marca "Brand" o quello equivalente?" Spesso mi rispondi con una domanda: "ma è vero che sono uguali?" Sì, vorrei tanto dirti di sì e consentirti di risparmiare il ticket fosse anche pochi centesimi. Però anche la mia convinzione si sgretola di fronte ad alcuni tristi episodi. Forse non tutti ricordano il caso della rifaximina, generico del normix-rifacol che è stata ritirata al termine del procedimento giudiziario intentato dalla ditta titolare del "brand". Quella volta il principio attivo, la rifaximina, era stato cristallizzato in una forma polimorfa differente e questo andava a pesare sull'assorbimento, che per il generico era sistemico e per il brand era solo locale. Risultato? Chi prendeva il normix-rifacol aveva una

*"Vuole il farmaco di marca "Brand" o quello equivalente?" Spesso mi rispondi con una domanda: "ma è vero che sono uguali?"*

disinfezione intestinale e chi prendeva la rifaximina aveva un effetto antibiotico sistemico con rischio di antibiotico-resistenza. Il caso più recente è quello dell'eutirox, poco dopo l'uscita il generico con una nota l'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco)

ha raccomandato di non sostituirlo in alcuni casi e comunque di informare il paziente che accetta la sostituzione di effettuare i dosaggi ormonali dopo 4-6 settimane... Dinanzi a tanta confusione generata dagli stessi che dovrebbero vigilare e fare chiarezza che risponderti? Io sento il peso della tua fiducia per me così preziosa ho cercato chiarimenti in rete ed ho trovato un brano dell'intervista al prof Gallelli di Catanzaro pubblicata su SaluteDomaniTV:

"Il farmaco "brand" è quello originale, di riferimenti, registrato e ha di solito un nome di fantasia. Ha un brevetto della durata solitamente 20 anni. Alla scadenza del brevetto qualunque azienda farmaceutica può produrre un farmaco generico che, secondo il decreto del 1996, deve essere simile, per quanto riguarda il principio attivo nella composizione qualitativa e quanti-



tativa, deve avere la stessa formulazione del farmaco brand di riferimento, le stesse indicazioni e una simile bioequivalenza. Nonostante ciò però emergono differenze dal punto di vista clinico: ci può essere una differenza di più o meno del 5% di principio attivo tra farmaco generico e farmaco brand; di più o meno 20% nella bioequivalenza tra i due tipi di farmaci. Inoltre non si fa riferimento agli eccipienti e ci possono essere differenze per le indicazioni cliniche.”

Curioso: un pasticciere che deve preparare laTorta Sacher la allestisce seguendo la ricetta secondo arte. Cercherà di farla più simile possibile all'originale. Come è possibile che una azienda farmaceutica multinazionale disponendo della “ricetta” del “Brand” senta il bisogno di discostarsi dall'originale quando la scelta di un eccipiente piuttosto che un altro non costituisce un risparmio sostanziale? Sai cosa mi rode di più? Che forse io lo saprei fare secondo arte come il vecchio preparatore di una volta e pensando a te vorrei farlo al meglio perchè hai riposto in me la tua fiducia.

Non c'è legge, prescrizione, veto che possa sostituirsi alla coscienza di ciascuno, per questo auspico che anche quei signori che lavorano alacremente nelle multinazionali chiudano gli occhi e vedano i tuoi e comincino a fare bene il proprio lavoro, generando una filiera virtuosa che consenta a me di dirti il Sì più sincero. Intanto io sono qui a vigilare ed a consigliarti: ci sono ambiti in cui il generico è una valida alternativa.

Ti aspetto.

---

insjeme  
*per il tuo stare bene*

 **Audiosan**  
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)



**LAMM**  
Centro Analisi

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



**martini**  
centro medico

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.lifepfluca.it](http://www.lifepfluca.it) - [info@lifepfluca.it](mailto: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](http://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



Ph. © Monkey Business Images, 2014/shutterstock.com

Per *Farmaci* e *Terapia*  
Il *Consiglio Migliore* è  
In *Farmacia*



**FARMALUCCA**

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI  
DI FARMACIA DI LUCCA