



Periodico Bimestrale - Anno 3 Numero 11 - Gennaio/Febbraio 2015

insjeme^{*}

per il tuo stare bene



Le Infezioni dell'Apparato Respiratorio nell'Anziano / Prevenire la Cataratta / Meno Anziani Depressi con gli Apparecchi Acustici / Che cos'è l'Ipertensione / Il Coaching in Palestra / Il Sonno è un Sano Elisir di Eterna Giovinezza / L'Equilibrio Acido Base come Strategia Anti-Invecchiamento / Problematiche Ortopediche nell'Anziano



Paolo
BOTTARI

Le Prossime Iniziative di Insjeme

La Salute Innanzitutto

Sono ormai passati due anni da quando nacque l'idea di dar vita a "Insjeme per il tuo benessere", rendendo di fatto compiuta un'integrazione ed una collaborazione tra i nostri esperti che già esisteva sul territorio di appartenenza sia per i normali contatti professionali e sia per un'amicizia che era già in fase di sedimentazione.

Di strada ne abbiamo fatta da allora e pensare che due anni non è poi un lasso di tempo così lungo per dare risultati concreti ed invece...

Quello che ci fa piacere constatare, casomai, è che, grazie alla sinergia dei nostri operatori-consulenti, Insjeme è diventata un polo di attrazione per un'utenza sempre più

ampia e dalle molteplici esigenze, che ci ha spinto a moltiplicare i nostri servizi.

Un risultato che arriva grazie anche alla sempre maggiore visibilità raggiunta, grazie a tutta una serie di iniziative che in questi due anni abbiamo messo in ponte e che stanno diventando una bella e interessante abitudine, permettendoci di avere un contatto continuo con voi.

Un risultato che arriva grazie anche alla sempre maggiore visibilità raggiunta, grazie a tutta una serie di iniziative che in questi due anni abbiamo messo in ponte e che stanno diventando una bella e interessante abitudine, permettendoci di avere un contatto continuo con voi.

L'obbiettivo rimane sempre quello di offrire un servizio sempre più rispondente alle esigenze dell'utente finale per aiutarvi meglio a tutelare la vostra salute, contribuendo ad aumentare l'informazione anche attraverso questo giornalino che raggiunge le famiglie della Piana di Lucca e con il nostro sito informativo www.insjeme.it.

Ma è già tempo di altre due interessanti iniziative a cui vi diamo appuntamento per conoscerci e anche per un primo screening sulla vostra salute.



Il primo appuntamento è per “LuccAnziani”, tre giorni nell’ovattato mondo della sede della Fondazione Banca del Monte, in piazza S.Martino, dal 20 al 22 febbraio e, subito dopo, sabato 7 marzo, si terrà un “Open Day Insjeme” presso il Centro Medico Martini all’Arancio.

In queste occasioni i nostri esperti saranno tutti “Insjeme” con una lunga serie di servizi gratuiti, per controllare la vostra salute e check-up per tenere d’occhio la vostra salute.

L’ingresso è gratuito e tanti saranno i controlli che potranno essere fatti. Ma questo è solo l’inizio della nuova stagione che con la primavera ci offrirà altre occasioni di incontro.



*

Sabato 7 Marzo presso il Padiglione Fisioterapia del **Centro Medico Martini**

OPEN DAY **insjeme** per la **DONNA**
per il tuo stare bene

Visite Mediche e Consulenze **GRATUITE**
9 - 18 orario continuato

Per Informazioni visita il sito www.insjeme.it

Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 3 - n. 11 Gennaio/Febraio 2015

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Immagine Copertina: © Maram, 2015/shutterstock.com

Le immagini fotografiche sono protette ai sensi del D.lgs. 633/41 che ne vieta la riproduzione o la duplicazione con qualsiasi mezzo. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati ed informazioni tecniche sono generalmente fornite dagli autori degli articoli.

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

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

Insjeme è:

Audix, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Lamm Centro Analisi, Life Personal Fitness,

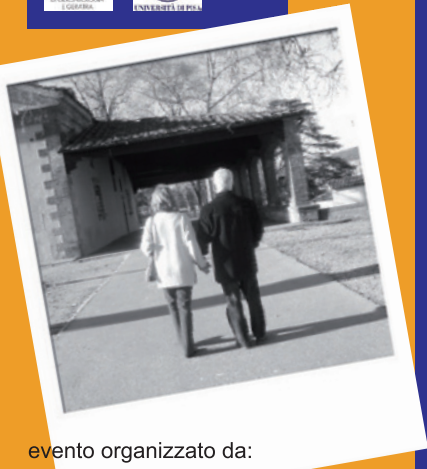
Centro Medico Martini, La Sanitaria

Project: **Grafedia**

Project Partners: **Araneus, Farmalucca,**

Tipografia Francesconi

20/21 FEBBRAIO
CONGRESSO
SCIENTIFICO



evento organizzato da:

LUCCANZIANI ONLUS

Tel. 0583082210

luccanzianionlus@gmail.com



Sabato 21 Febbraio si terranno degli incontri con gli specialisti delle patologie dell'anziano e approfondimenti sul tema a cura di Insieme.

Programma all'indirizzo www.insieme.it

LUCCANZIANI

SALONE DEI PRODOTTI E SERVIZI
PER LA TERZA E QUARTA ETÀ'

Palazzo della Fondazione
Banca del Monte
Lucca, p.zza S.Martino 7

20/21/22 FEBBRAIO
orario: 9-12,30 e 14,30-18

INGRESSO GRATUITO

Tutti i giorni
check-up medici
gratuiti

Analisi colesterolo, misurazione pressione arteriosa e dell'ossigenazione del sangue, elettrocardiogramma, carta personalizzata del rischio coronarico, esame audiometrico, consulenza posturale, controllo pressione oculare per la prevenzione del glaucoma, esame della lacrima e per l'osteoporosi, ecografia alla tiroide e vasi afferenti, aorta e addominale, massaggi, manutech, analisi del sangue di base, test della memoria, attivazione tessera sanitaria, verifica della fascia di reddito e preziose informazioni e consigli.

con la partecipazione di:

Insieme AUDIX, CASA DEL MATERASSO, CENTROTICA Lucca, LAMM Centro Analisi, LA SANITARIA, MARTINI Centro Medico, PALESTRA LIFE e FARMALUCCA

AIMA LUCCA, FAREXPRESS, Casa di Riposo VILLA SERENA, FONDAZIONE CASA LUCCA, LUCCASSISTENZA, ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE

con il sostegno di

con il patrocinio di



Sabato 21 febbraio dalle ore 15 alle 17.30 nell'auditorium si terranno gli interventi di specialisti del settore su patologie dell'anziano a **cura del gruppo Insieme**.

Dopo ogni incontro gli specialisti risponderanno alle domande

Dalle ore 15 alle 15.30 - La Sanitaria

Dott. Cristiano Bertini, Podologo
Prevenzione e cura per il piede dell'anziano

Cristina Mini, Infermiera professionale privata
Prevenzione e cura delle ulcere da decubito

Dalle ore 15.30 alle 17 - Martini Centro Medico

ore 15.30 - 16

Marco Minacci, Fisioterapista - OMPT
Dolore e debolezza agli arti inferiori: uno sguardo dentro i muscoli

ore 16 - 16.30

Christian Papeschi, Fisioterapista - OMPT
Prevenzione delle cadute: strategie e strumenti che possiamo utilizzare

ore 16.30 - 17

Marusca Bagneschi, Fisioterapista
Idrokinesiterapia nell'anziano: istruzioni per l'uso

Ore 17-17.30 - Centro Analisi LAMM

Dott. ssa Barbara Matteoli, Biologa Nutrizionista
Infezioni virali negli anziani: l'importanza della diagnosi



Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

Massima attenzione ai virus

Le Infezioni dell'Apparato Respiratorio nell'Anziano

La World Health Organization (WHO) ha stimato che le infezioni dell'apparato respiratorio (RTI) sono causa di oltre 4 milioni di morti all'anno soprattutto in età avanzata. In Europa nel 2008 sono state 220.000 le morti attribuite da queste patologie, 110.000 erano pazienti con più di 80 anni. Tra le cause di ospedalizzazione in Italia secondo il Ministero della Salute i casi di polmonite occupano il quarto posto con una degenza media di 9,4 giorni per paziente e un costo decisamente elevato per la spesa sanitaria. Questi dati dimostrano come le RTI rap-

presentano ancora oggi per morbilità, per mortalità e per impatto economico rappresentano uno dei principali problemi di Sanità Pubblica.

Gli agenti eziologici delle RTI sono molteplici: batteri, funghi, protozoi, ma più della metà degli eventi infettivi ha origine virale. Sono attualmente noti più di 200 distinti sierotipi, antigenicamente differenti, correlati a infezioni respiratorie. I batteri possono impiantarsi primitivamente su vie respiratorie indenni, ma più spesso superinfettano tratti di mucosa lesa a causa di una precedente infezione virale. Il grande numero e la varietà dei possibili agenti eziologici di infezioni respiratorie sono interpretabili considerando l'anatomia delle vie aeree. Queste, infatti, sono in continua e diretta comunicazione con l'esterno, vengono ininterrottamente attraversate da un flusso aereo, che funge da veicolo per molecole irritanti. Con

Tra le cause di ospedalizzazione in Italia secondo il Ministero della Salute i casi di polmonite occupano il quarto posto con una degenza media di 9,4 giorni per paziente e un costo decisamente elevato per la spesa sanitaria

l'età avviene una riduzione quantitativa degli organi del sistema immune. Dal punto di vista anatomico, il timo, dopo la pubertà, presenta una rapida involuzione e nel soggetto adulto si riduce ad una piccola massa di tessuto atrofico. Oltre al timo subiscono fenomeni involutivi anche altri organi facenti parte del sistema immunitario, quali il midollo osseo (in cui si riduce il numero delle cellule, sostituite da tessuto adiposo), la milza ed i linfonodi (in cui si riduce il numero e la cellularità dei centri germinativi). Le modificazioni del sistema immune nell'anziano sono percepite general-

mente come riflesso di un deterioramento del sistema immune, da qui il termine d'immunosenescenza. Infatti, lo stato di efficienza del sistema immune dell'anziano è strettamente correlato al suo stato di salute; in effetti, alcuni classici parametri della risposta immune sono spesso notevolmente ridotti nell'anziano. Nei soggetti anziani le difese vengono meno e nei



© wwebrudmedia, 2015/shutterstock.com

vari distretti respiratori che ospitano una ricca flora microbica nella quale spesso possiamo ritrovare la presenza di specie patogene, quali *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, *Mycoplasma pneumoniae* che possono facilmente prendere il sopravvento. In più le vie aeree, lungo tutto il loro decorso, presentano diverse variazioni dei caratteri chimico-fisici, come la temperatura, il pH, l'umidità; tutto ciò garantisce un ampio spettro di habitat che possono ospitare un svariato numero di microrganismi differenti e con esigenze diverse.

I virus più frequentemente associati alle infezioni del tratto respiratorio sono: Adenovirus (ADV), Bocavirus (BOV), Coronavirus (CoV), Enterovirus (ENTV), virus influenzali (INFLU A, B, C), Metapneumovirus (MetV), Parainfluenzavirus (IPV 1, 2, 3, 4a e b), Rinovirus (RV), Virus Respiratorio Sinciziale (RSV).

In questo contesto, a causa della severità delle patologie respiratorie soprattutto nell'anziano, dell'aspecificità dei sintomi che esse manifestano e per i frequenti casi di coinfezione che insorgono specialmente nei bambini, la diagnostica di laboratorio assume un ruolo fondamentale rappresentando l'unico strumento utile nel fornire risultati a riguardo in breve tempo.

Al fine di poter avviare rapidamente una terapia mirata ed una ade-

guata gestione del paziente, è quindi necessario usare metodi diagnostici che permettano una identificazione multipla, rapida ed efficace dei possibili virus presenti nei campioni prelevati da pazienti affetti da sindromi respiratorie.

Oltre a portare giovamento alla salute dei pazienti, una diagnostica con queste caratteristiche permetterebbe di ridurre i tempi di ospedalizzazione e di conseguenza i costi, ed eviterebbe la somministrazione di una terapia antibiotica inappropriata, prevenendo fenomeni di farmaco-resistenza.

Il gran numero di agenti patogeni responsabili di patologie respiratorie, assieme all'elevata incidenza e severità con cui queste si manifestano, rappresentano fattori determinanti per la generazione di un notevole carico di richieste per esami diagnostici nei laboratori. Diventa quindi necessario, per il laboratorio, scegliere un opportuno test diagnostico in grado di fornire tempestivamente una risposta corretta e precisa per la salvaguardia della salute del paziente.

Si dovranno quindi prediligere i metodi diagnostici più rapidi ed efficaci, con elevata sensibilità e che permettano una identificazione multipla e contemporanea di tutti i possibili virus presenti in un campione clinico.

Molti studi suggeriscono che i virus respiratori sono sotto-diagnosticati con l'uso dei metodi tradizionali, i quali sono generalmente troppo lenti, laboriosi, con bassa sensibilità e che talvolta non identificano virus comuni ad alta incidenza, come Rinovirus, o nuovi virus, come Coronavirus. Virus emergenti come Metapneumovirus e Bocavirus, recentemente scoperti e con una incidenza molto alta, non vengono rilevati ne' con l'uso delle tecniche tradizionali, ne' con le più moderne tecniche molecolari.

Recentemente, lo sviluppo della tecnologia microarray e la implementazione di nuove tecniche di sequenziamento high-throughput hanno aperto la strada per una veloce precisa identificazione e caratterizzazione degli agenti patogeni in un campione clinico.

Questo sistema consente di rilevare e caratterizzare, con un unico test, la presenza di 19 virus tra quelli che sono causa più frequente di infezioni del tratto respiratorio. L'elevata sensibilità e specificità, la rapidità di analisi e la valutazione simultanea di più virus fanno di questo sistema un valido candidato come alternativa ai test tradizionali per migliorare la diagnosi di pazienti con patologie respiratorie di origine virale.



Pietro
ARRIGONI

Sentire meglio, per stare meglio con noi stessi

Meno Anziani Depressi con gli Apparecchi Acustici

© Icanon, 2015/shutterstock.com



La depressione, specie fra le persone anziane, sarebbe strettamente correlata ai disagi della sordità.

Può sembrare una considerazione ovvia, ma arriva anche da una ricerca italiana a convalidarla.

Si tratta di un progetto realizzato presso il DIMI (Università di Genova) e con una società produttrice di apparecchi acustici. Il successo dell'esperimento ha sorpreso anche gli stessi medici ricercatori.

“È bastato far indossare ai nostri pazienti le protesi e in un solo mese i sintomi depressivi sono diminuiti del 30%”. (Esperimento fatto su campioni di anziani ipoacusici).

Questa ricerca pone appunto l'accento sulla

*La presbiacusia
può provocare
un profondo
impatto sulla
comunicazione e le
attività quotidiane
nella terza età*

correlazione fra la perdita dell'udito e i sintomi della depressione negli anziani.

Di fatto la presbiacusia può provocare un profondo impatto sulla comunicazione e le attività quotidiane nella terza età.

Quindi le persone anziane che non presentano declino cognitivo né sostanziali deficit funzionali dovrebbero essere incoraggiati a utilizzare gli apparecchi acustici per migliorare la loro qualità di vita.



Dott.ssa Arianna
LENCIONI

I vantaggi dell'aver un personal trainer

Il Coaching in Palestra

Sempre più frequentemente all'interno dei centri sportivi e fitness sentiamo parlare di nuove figure professionali come il fitness – wellness coach; ma di che cosa stiamo parlando realmente?

Il wellness coach è una moderna reinterpretazione della figura del personal trainer da sempre visto come l'esperto dell'esercizio fisico e dell'allenamento ma, molto spesso, una buona preparazione tecnica non è sufficiente a soddisfare appieno le esigenze del cliente, sopraffatto dalla società odierna in cui si trova inglobato. Il personal trainer infatti, oltre ad avere una preparazione tecnica specifica, deve mostrare anche competenze psicologiche per poter capire ed interpretare le richieste del cliente ma, al tempo

stesso, ottimizzarle al massimo e far aumentare sempre più la propria autostima, deve trasformarsi anche in motivatore, in confidente e perché no, in promotore di nuove abitudini e stili di vita?

Il coaching è rivolto a tutti coloro cui manca la giusta motivazione, la costanza e che hanno bisogno di una guida per mantenere i buoni progetti

Questa figura si può inserire all'interno di ogni settore del Centro Fitness a partire dalla sala corsi ed attrezzi fino ad arrivare all'attività

con il singolo cliente, in modo da orientarlo verso una nuova filosofia di vita; è chiaro che in quest'ultimo caso il concetto cambia radicalmente proprio per l'interazione che si instaura tra personal trainer - cliente piuttosto che tra istruttore corsi - cliente.

Ma che cosa rappresenta il "Coaching" nel fitness?

L'interpretazione principale del coaching all'interno del fitness la possiamo dare soprattutto in relazione al rapporto che si crea tra il personal trainer e il proprio cliente. Il primo infatti avrà il compito di capire quali sono i punti di forza della persona che si trova davanti e cercare rinforzarli al massimo esortando il secondo a percepire e a captare le proprie potenzialità. Inoltre il coaching prevede di fornire stimoli, supporti e spunti sia fisici attraverso la correzione sia psichici con l'attenzione alla motivazione-



le, nonché a stili comportamentali ed educativi.

Il coaching è rivolto a tutti coloro cui manca la giusta motivazione, la costanza e che hanno bisogno di una guida per mantenere i buoni progetti; si instaura così un processo di crescita specifico e mirato che comprende:

- il riconoscimento del proprio potenziale
 - l'incremento della determinazione nel raggiungere gli obiettivi fino all'autorealizzazione;
 - il controllo delle emozioni come lo sviluppo dell'autostima e dell'autoefficacia;
 - lo sviluppo della motivazione;
 - la consapevolezza del proprio IO;
- comunicazione efficace con un'ascolto attivo;
- la gestione del tempo;
 - il Self-coaching inteso come la cura del sé;
 - benessere psicofisico;
 - adottare stili di vita positivi (sana alimentazione ed attività fisica regolare);
 - soddisfare la sfera sociale ed emozionale

Il Coaching è quindi un progetto di crescita specifico e globale al tempo stesso, con traguardi mirati in grado di migliorare la persona attraverso un percorso auto rigenerativo modificando le abitudini a discapito di nuovi stili di vita; comportamenti utili per la prevenzione, la forma fisica e per la salute psichica



Claudio
DI BENEDETTO

Quali precauzioni prendere per combatterla

Prevenire la Cataratta

Al giorno d'oggi la cataratta è la principale causa di cecità al mondo. Più del 90 % delle persone sopra i 65 anni d'età ne soffre.

La cataratta rende opaco il cristallino dell'occhio; la perdita della visione è graduale e indolore, quindi all'inizio può essere difficile capire che si sta formando. Anche se si dovrebbe sempre parlare con un medico per cercare di prevenire e curare la cataratta, ci sono alcune pratiche salutari che si possono seguire per mantenere una buona visione anche con la vecchiaia.

1) **PROTEGGI GLI OCCHI DAL SOLE.**

L'esposizione prolungata al sole è pericolosa per molte ragioni, dal cancro della pelle allo sviluppo della cataratta. Proteggi gli occhi con occhiali certificati con protezione UV con marcatura CE originale, occhiali da sole non certificati possono creare più danni del non portare protezioni

Sia i raggi UVA e UVB sono responsabili della formazione della cataratta inoltre i raggi UVB portano anche alla degenerazione maculare

Anche se i monitor moderni hanno una bassa emissione di radiazioni, è per il lungo periodo di utilizzo che si consiglia di non stare troppo vicino, di fare delle soste e di portare occhiali con protezione UV

2) **EVITARE DI FUMARE E BERE.**

Il fumo rilascia radicali liberi nel corpo, riducendo la capacità di riparare i danni. Più radicali liberi sono presenti nel corpo, e più le cellule vengono danneggiate, di conseguenza è più facile la formazione della cataratta

- È nel tuo interesse **SMETTERE DI FUMARE** ora. I vantaggi sono innumerevoli e ridurre le possibilità della cataratta è uno di questi.

Bere con moderazione

3) **MANGIA MOLTE VERDURE A FOGLIE VERDI.**

Uno studio dell'Ohio State University ha riscontrato che queste svolgono un ruolo chiave nella prevenzione della cataratta. Gli antiossidanti

*Più del 90 % delle
persone sopra i 65 anni
d'età soffre di Cataratta*

presenti nei cavoli, spinaci, e cavolo verde, ossia la luteina e la zeaxantina, si sono dimostrati efficaci contro la formazione della cataratta. Anche le cime di rapa, tarassaco, senape, bietole, radicchio, zucchine e zucca sono ottimi

- Anche assumere degli integratori di vitamina C ed E aiuta a prevenire la cataratta, anche se andrebbero assunte per lunghi periodi per ottenere alcuni benefici .

4) MANTIENI UN PESO FORMA.

Dal momento che la cataratta è così fortemente legata al diabete e quest'ultimo è strettamente legato all'obesità, ne consegue che un peso sano non aiuta solo gli occhi.

- Se segui una dieta ricca di frutta e verdura sei già sulla buona strada

- Non fa male neppure una re-

golare attività fisica.

5) FAI DELLE VISITE OCULISTICHE REGOLARI.

Se hai 40 anni o più è molto importante fare delle visite oculistiche regolari.

- Se hai il diabete , fumi e/o bevi regolarmente, o assumi steroidi sei a rischio maggiore di sviluppare la cataratta .

6) SAPPI QUANDO DEVI FARTI VISITARE DA UNO SPECIALISTA.

La cataratta è molto comune in età avanzata e può verificarsi in uno o entrambi gli occhi. Vai a fare subito un controllo se si verifica uno di questi sintomi.

- Visione sfocata
- I colori sembrano sbiaditi
- Abbagliamento (quando vedi aloni intorno alle luci)
- Visione ridotta di notte
- Visione doppia
- Frequenti cambiamenti di gradazione degli occhiali

Se incominci ad avere questi sintomi, non preoccuparti. C'è tempo. Anche se la cataratta ha iniziato a formarsi, possono passare anche degli anni prima che il problema si faccia serio. Parla con il tuo specialista in merito alle varie opzioni.





Simone
FRANCESCONI

Come riconoscerle e quali precauzioni prendere

Problematiche Ortopediche nell'Anziano

L'anziano è una persona che ha un'età maggiore di 75 anni ed è soggetto ad un processo che induce molteplici modificazioni morfo-strutturali e funzionali a carico dei sistemi, apparati e diversi organi che causano così una progressiva perdita dei meccanismi che l'organismo utilizza per mantenere stabile l'equilibrio interno. Dobbiamo considerare però che anche se l'invecchiamento è continuo, i fattori soggettivi e sociali influiscono sul grado e la velocità di questo processo. Infatti l'età anagrafica non è uguale all'età biologica.

Due delle principali patologie che ritroviamo nell'anziano sono l'osteoartrosi e l'osteoporosi che causano problematiche soggettive (limitazione della qualità della vita, deterioramento psico-fisico) e oggettive (familiari e sociali) provocando disagi nella vita di tutti i giorni.

L'osteoartrosi o artrosi è una malattia degenerativa che interessa le articolazioni; è una delle cause più comuni di disturbi dolorosi, colpisce circa il 10% della popolazione adulta generale, e il 50% delle persone che han-

no superato i 60 anni di età. Generalmente sono più colpite le articolazioni più sottoposte ad usura, soprattutto al carico del peso corporeo, come le ginocchia e le vertebre. L'articolazione interessata presenta caratteristiche alterazioni della cartilagine, con assottigliamento, fissurazione, formazione di osteofiti marginali e zone di osteosclerosi subcondrale nelle aree di carico. In alcuni soggetti, l'osteoartrosi può colpire una o più articolazioni contemporaneamente provocando un rilevante problema sociale alla persona con conseguente incidenza sull'economia del malato e della società. Quindi sono da tenere in considerazione un trattamento terapeutico e un trattamento di prevenzione. Di solito, anche se l'artrosi può colpire solamente un' articolazione, abbiamo una ripercussione sulle restanti porzioni dell'apparato locomotore; è quindi opportuno non limitarsi alla valutazione dell'articolazione interessata ma valutare globalmente

*Due delle principali
patologie che ritroviamo
nell'anziano sono
l'osteoartrosi e l'osteoporosi*

l'apparato locomotore.

Per curare questa patologia, in prima linea ci deve essere prevenzione che può essere primaria, secondaria (impedire che la malattia progredisca) e terziaria (evitare o limitare i danni o disturbi alla persona). Quindi sarebbe essenziale informare il paziente sulla patologia, sull' approccio alla patologia e sui vari

percorsi riabilitativi: è essenziale svolgere programmi di riabilitazione seguiti da un fisioterapista sia in acqua che in sala riabilitativa per migliorare il tono muscolare e conservare la mobilità dell' articolazione.

L' osteoporosi consiste nella diminuzione della massa ossea che comporta un aumento della fragilità

e un incremento del rischio di fratture; in Italia i malati di osteoporosi sono circa 5 milioni e 1 donna su 3 sopra i 50 anni è affetta da questa patologia.

Le fratture da osteoporosi colpiscono prevalentemente le vertebre, il femore, il polso, le costole e altre ossa del corpo e solo in Europa, in un anno, ci sono 1.400.000 fratture da osteoporosi. Nei pazienti che hanno più di 75 anni l'osteoporosi è un fattore che contribuisce per il 75% alle fratture causate da cadute a bassa energia, quindi è importante non sottovalutare questa patologia e

fare una diagnosi precoce e precisa con la densitometria ossea. Il paziente affetto da osteoporosi può, in alcuni casi, associare trattamenti farmacologici a dei cicli di fisioterapia che permettono l'incremento della massa ossea.

Secondo la nostra esperienza, in alcuni casi, i pazienti sottovalutano questa patologia con conseguenze spesso anche gravi, perché alcune fratture provocate dall'osteoporosi possono essere difficili da ridurre chirurgicamente e quindi vanno a limitare in maniera importante lo stile di vita del paziente.

In conclusione le problematiche ortopediche nell' anziano oltre ad essere molto frequenti possono compromettere lo stato di salute e incidere sulla qualità della vita, quindi il consiglio che propone il Centro Medico Martini è quello di prevenire queste patologie con cicli di fisioterapia, sia in acqua che a secco.

© Tyler Olson, 2015/shutterstock.com



*In Italia i malati
di osteoporosi sono circa
5 milioni e 1 donna su 3
sopra i 50 anni è affetta
da questa patologia*



Dott.ssa Elisa
GIUSTI

I consigli su come tenerla sotto controllo

Che cos'è l'Ipertensione

La pressione arteriosa è la pressione che il sangue esercita sulla parete dei vasi sanguigni e si distingue in

- pressione sistolica (o massima) che corrisponde al momento in cui il sangue viene pompato dal cuore nei vasi

- pressione diastolica(o minima) che corrisponde al momento in cui il cuore si dilata e raccoglie il sangue proveniente dai vasi.

Nell'adulto si considera ottimale una pressione arteriosa di 120 (massima)-80 (minima) mmHg e si parla di ipertensione arteriosa quando i valori sono uguali o maggiori di 140-90 mmHg.

L'ipertensione può essere definita come un aumento stabile dei valori della pressione arteriosa oltre questo valore soglia.

È importante tenere sotto controllo la propria pressione in quanto valori elevati possono determinare l'insorgere di numerose altre patologie.

Nella definizione del paziente iperteso, vengono classificati tre gradi differenti di ipertensione unicamente sulla base dei valori pressori (VI rapporto del Joint National Committee americano).

Categoria	Pressione arteriosa sistolica (massima) mmHg	Pressione arteriosa diastolica (minima) mmHg
Ottimale	< 120	< 80
Normale	< 130	< 85
Normale-alta	130-139	85-89
Ipertensione Grado 1 (Lieve)	140-159	90-99
Ipertensione Grado 2 (Moderata)	160-179	100-109
Ipertensione Grado 3 (Grave)	≥ 180	≥ 110
Ipertensione sistolica isolata	≥ 140	< 90

Non bisogna dimenticare che l'ipertensione non dà sempre sintomi o disturbi, accade spesso che il paziente non sappia di essere iperteso e quin-

di, di conseguenza, maggiormente predisposto ad altre patologie. In particolare è fondamentale tenere sotto controllo la propria pressione quando si appartiene già ad una categoria a rischio come le persone sovrappeso, chi soffre di diabete o malattie renali, i consumatori di alcool, i fumatori. Le complicanze dell'ipertensione interessano tutti gli organi ma quelli maggiormente colpiti sono il cervello (emorragia cerebrale, ictus ischemico), il cuore (infarto, cardiopatie), i reni (insufficienza renale).

COME SI MISURA LA PRESSIONE

La pressione viene misurata per mezzo di un misuratore pressorio chiamato sfigmomanometro. Dall'aprile 2009 possiamo acquistare solo apparecchi di tipo elettronico o meccanico anaeroide, in quanto tutti i vecchi apparecchi contenenti mercurio sono stati ritirati dal commercio.

Linee guida generali:

- Il paziente deve essere seduto in una stanza tranquilla e confortevole (come abbiamo visto infatti stress, un rumore forte e/o fastidioso, temperatura esterna possono influire sui valori pressori). È necessario attendere almeno cinque minuti di riposo prima di effettuare la misurazione

- Il bracciale dello sfigmomanometro deve essere adatto alle dimensioni del braccio e, durante la misurazione, deve trovarsi all'altezza del cuore indipendentemente dalla posizione del paziente.

- Prendere due misurazioni con un intervallo di 1 o 2 minuti e un'altra ancora se le prime due differiscono di molto. La prima volta misurare la pressione arteriosa in entrambe le braccia per identificare possibili differenze dovute a patologie periferiche vascolari, eventualmente prendere come riferimento il valore più alto. (Fonte: Linee guida 2003 della Società Europea dell'Ipertensione e della Società Europea di Cardiologia per il trattamento dell'ipertensione arteriosa)

La pressione arteriosa è soggetta ad ampie variazioni nel corso della giornata: generalmente più bassa alla sera tardi ed al mattino presto, mentre tende a crescere a partire dal risveglio (naturalmente ciò dipende anche dallo stile di vita). Anche la postura corporea può condizionare la pressione, misurandola infatti in piedi, seduti o distesi non avremo lo stesso risultato.

I valori pressori possono essere inoltre alterati anche da altri fattori tra cui lo stress, le forti emozioni, il dolore, il fumo ed il consumo di al-

È importante tenere sotto controllo la propria pressione in quanto valori elevati possono determinare l'insorgere di numerose altre patologie



cuni alimenti. Per queste ragioni, nel caso si sospetti un'ipertensione, è consigliabile effettuare più misurazioni in diversi momenti della giornata: prima della colazione del mattino, prima di pranzo o almeno due ore dopo il pasto di metà giornata.

Dopo un'attività fisica, per qualche ora, la pressione potrà risultare alterata: per questo motivo è meglio attendere oppure misurare la pressione prima dell'esercizio. Ovviamente, i fumatori dovranno astenersi dal fumo per almeno un'ora.

È opportuno inoltre ricordarsi di urinare prima della misurazione: è meglio non avere la vescica piena. Non dimentichiamo inoltre il fattore "camice bianco"; molte persone ansiose infatti quando si trovano a dover misurare la pressione davanti ad un medico rispondono alla tensione con un aumento della pressione stessa.

In questo caso si può ovviare facendo misurare al paziente la pressione arteriosa a casa propria, annotando poi i risultati da far valutare al medico. Qualora permanga un margine di incertezza, il medico potrà prescrivere un controllo della pressione nel corso della giornata, chiedendo al paziente di indossare un apparecchio che registra i valori pressori nel corso delle 24 ore. Questo monitor non impedirà di svolgere le normali attività quotidiane e non provocherà alcun fastidio o dolore.



Domenico
CARONNA

Un buon riposo è l'antidoto migliore per la nostra salute

Il Sonno è un Sano Elisir di Eterna Giovinezza

Dormire profondamente, sognare, riposare in modo sano sono fattori che incidono sulla salute ed il benessere di noi tutti: mediamente 1 persona su 3 si lamenta della "qualità del proprio sonno", mentre è ormai un dato di fatto che negli ultimi 50 anni abbiamo ridotto le ore dedicate al riposo per rincorrere la vita frenetica moderna.

Gli studi degli ultimi anni hanno permesso di approfondire la materia, finora confinata ai limiti della scienza, attraverso un'efficace comprensione dei cicli del sonno, la rivalutazione dell'importanza del sonno "lento e profondo", troppo spesso trascurato, l'analisi dei complessi meccanismi presenti nei nostri neuroni in cui alcuni neurotrasmettitori come l'adenosina rivestono un ruolo cruciale.

Ognuno di noi può contare su un efficace stimolante naturale, tanto indispensabile per il nostro corpo quanto piacevole: il sonno! Quasi una persona su tre dorme meno di 6 ore per notte, al di sotto della faticosa soglia riparatrice di 7 ore consigliata dai medici; la mancanza cronica di sonno comporta scompensi per l'organismo, un lento ma inesorabile degrado dei processi cognitivi, il crollo di fenomeni quali l'attenzione, la lucidità nel prendere decisioni e la memorizzazione.

*Quasi una persona su tre
dorme meno di 6 ore per notte,
al di sotto della faticosa
soglia riparatrice di 7 ore
consigliata dai medici*

NON TUTTI SANNO CHE... I sonniferi non sempre aiutano il riposo: spesso sopprimono irrimediabilmente la fase del sonno lento o quella del paradosso. Già nel 1924 2 psicologi americani, John Jenkins e Kart Dallenbach, dell'università Cornell a Ithaca avevano sperimentato con successo l'importanza del sonno per la memoria: chiesero a 2 studenti di imparare a memoria alcune sillabe alternativamente dopo 2, 4 e 8 ore di sonno e veglia; si dimostrò che la capacità di ricordare dopo il sonno era nettamente superiore a quella dopo la veglia.

Al contrario, riuscire a riposare in modo corretto diventa un fattore essenziale per il nostro benessere tanto da diventare un vero e proprio elisir di lunga giovinezza.





Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

L'importanza di una corretta abitudine alimentare

L'Equilibrio Acido Base come Strategia Anti-Invecchiamento

ILPH è il logaritmo negativo della concentrazione degli idrogenioni in una soluzione ed è il parametro che utilizziamo per misurare il grado di acidità. Tra 0 e 7 il substrato è acido, tra 7 e 14 è basico. A 7 è neutro. I processi vitali del nostro organismo avvengono solo ad un pH stabile e leggermente alcalino compreso nell'intervallo tra 6.5 e 8. Fa eccezione il liquido gastrico che è fortemente acido. L'equilibrio acido base tra sangue, tessuti e liquidi corporei viene garantito da sistemi tampone che impediscono derive pericolose verso valori non fisiologici.

L'equilibrio acido base tra sangue, tessuti e liquidi corporei viene garantito da sistemi tampone che impediscono derive pericolose verso valori non fisiologici

Tra i sistemi tampone ricordiamo: bicarbonati, emoglobina, ossiemoglobina, proteine, fosfati, acidi organici deboli.

L'equilibrio acido base subisce continue oscillazioni tra giorno e notte. Di giorno le attività vitali di veglia cosciente, movimento e l'alimentazione tendono ad affaticare ed acidificare progressivamente l'organismo. In particolare, con l'alimentazione

introduciamo zuccheri, proteine e grassi che sono processati ed assimilati a livello intestinale, veicolati al fegato e distribuiti alla periferia con la circolazione sistemica. L'eccesso di acidi prodotto viene deviato verso la matrice connettivale per preservare l'omeostasi del sangue. Di notte, durante il digiuno, a riposo i tessuti periferici cedono acidità al sangue. Fegato, reni, ma anche cute e polmoni si attivano per eliminare gli acidi: quelli volatili vengono eliminati per via polmonare (sono di derivazione vegetale e vengono convertiti in acido carbonico); quelli minerali più forti, ottenuti dal catabolismo delle proteine animali ricche di aminoacidi solforati, nonché acido urico vengono eliminati per escrezione renale con le urine. Le urine della mattina sono in genere molto acide. La matrice connettivale di notte recupera il suo tenore alcalino e quindi la sua elasticità e fluidità che sono le condizioni ottimali per gli scambi cellulari, le difese, la nutrizione, l'idratazione, lubrificazione, ossi-

genazione. Ecco perché i vecchi medici dicevano “di notte il corpo guarisce”.

Questo processo di riequilibrio comporta il dispendio dei sistemi tampone di cui disponiamo. I tamponi sono sistemi adatti per neutralizzare agenti troppo acidi o troppo alcalini. Un tampone molto importante che abbiamo

a disposizione è l'osso. L'osso è ricco di minerali in particolare fosfati di calcio che in caso di necessità vengono mobilitati come antiacidi. Il riassorbimento dell'osso se protratto nel tempo porta a situazioni di fragilità quali osteopenia ed osteoporosi. Sono state identificate anche correlazioni tra l'acidosi e numerose altre situazioni morbose: manifestazioni reumatiche, infezioni recidivanti e croniche, infezioni fungine, diabete, obesità, sovrappeso, sindromi neurovegetative e tumori.

Oggi sappiamo che la principale causa di acidificazione dell'organismo è la modifica delle abitudini alimentari: siamo passati da una dieta ricca di frutta e verdura con una modesta quota di proteine animali ad una dieta ricca di zuccheri raffinati e proteine animali e cloruro di sodio. Esistono delle tabelle che indicano il carico acido e alcalino degli alimenti (PRAL). Carne, formaggi, tè, caffè, bevande a base di cola sono acidificanti (PRAL tra 5 e 34), verdura, frutta e legumi sono alcalinizzanti (PRAL tra -0.4 e -21) quindi mangiando verdura e frutta si ripristina la riserva alcalina dell'organismo.

È buona norma riconsiderare anche l'assunzione di acqua. La dose giornaliera raccomandata per l'acqua circa 2.2 l per l'uomo e 1.8 l per la donna. L'acqua è essenziale per il metabolismo ed il drenaggio tissutale.

Per verificare la propria condizione è sufficiente procurarsi in farmacia una cartina di tornasole per la determinazione del PH urinario. Se questo è inferiore a 7 è bene cercare di ristabilire questa condizione modificando essenzialmente lo stile di vita con un'alimentazione sana, idratazione adeguata e d esercizio fisico regolare.

In presenza di segni e sintomi di eccessiva acidificazione non compensati è possibile assumere integratori alcalinizzanti costituiti da citrati malati alcalini di Magnesio e Potassio e controllare il PH urinario per verificare la progressiva correzione di tale parametro.



*Oggi sappiamo che
la principale causa
di acidificazione
dell'organismo è la modifica
delle abitudini alimentari*

insjeme
per il tuo stare bene

AUDIX

Centro Acustico

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



CASA DEL
MATERASSO

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



**CENTROTTICA
LUCCA**

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



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



Esclusivamente per Tutti

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

 **La Sanitaria**

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



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

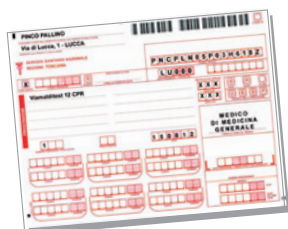
Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



Ricetta Rossa



Promemoria



Ricetta Digitale



La
Tua Farmacia
con Te
nel Cambiamento



FARMALUCCA

Associazione Proprietari
di Farmacia di Lucca