



Periodico Bimestrale - Anno 3 Numero 13 - Maggio/Giugno 2015

insjeme

per il tuo stare bene



La Rivoluzione della Biologia Molecolare / Che Mondo Sarebbe Senza Glutine? / Il "Manutech" / Sei Preparato alle Emergenze? / Perché Portare gli Occhiali da Sole? / Clima e Buon Riposo / L'Importanza dei Cereali Integrali / Il Carcinoma Mammario / Condizioni Inerenti all'Orecchio Medio



Paolo
BOTTARI

Rigenerarsi nel fisico e nella mente,
aiuta a ripartire con più energia

Un'Estate di Benessere

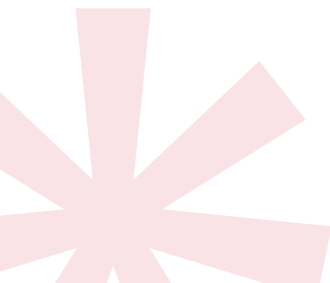
L'estate e l'aria aperta ci aprono nuovi orizzonti, ci spingono verso nuove mete e ci regalano sogni che ogni tanto si realizzano: gite, vacanze, mete ambite. C'è chi sceglie il mare e chi la montagna, ma anche chi riesce a fare entrambi. Per la maggior parte, comunque, la voglia di fuggire dalla routine quotidiana dei lunghi e bui mesi freddi, prende il sopravvento e ci spinge ad osare, a chiedere di più a noi stessi e al nostro corpo.

L'estate arriva per tutti proprio come un salvagente per aiutare a farci rinascere

La crisi economica, è vero, costringe anche a scelte coraggiose e alternative ma alla fine è comune la ricerca della maniera migliore per stare bene.

Chi va alla ricerca di se stesso, chi vuole solo un po' di relax e chi cerca la movida; l'estate arriva per tutti proprio come un salvagente per aiutare a farci rinascere. Scelte anche di segno opposto ma legate da un filo conduttore che è la voglia di ricercare il proprio benessere. Intendiamoci bene: ognuno ha una percezione diversa di ciò che è meglio per sé ma alla fine, per stare veramente bene, bisogna sentirsi a proprio agio con il proprio corpo e con la mente nell'ambiente più giusto per noi. In acqua o sulla spiaggia, in cima ad una montagna o in giro per le città a fare il turista.

Ogni soluzione scelta va sempre bene perché aiuta a rigenerare la mente, a buttar via le scorie di un anno di lavori e magagne e a rimettere sotto una luce diversa, tutto l'ultimo vissuto.



Abbiamo più o meno due mesi di tempo per farlo, per ricaricarci di energia positiva, per farne il più possibile una scorta, prima che settembre ci riporti alla solita realtà. Ora si tratta di incamerare più energie positive possibili, affinché il nostro benessere possa durare a lungo. E qui entrano in ballo le scelte individuali che vanno a stuzzicare la nostra mente, a liberarla dai tanti pensieri accumulati e molto dipende anche dalla cura del proprio corpo. Lo stress deve diventare un lontano ricordo ma bisogna stare anche attenti, al rientro, alla sindrome degli sbalzi d'umore e alle crisi generate dal ritorno alla routine.

Per questo, è sempre utile tenere un filo aperto con gli esperti della salute, in questo caso i nostri di "Insjeme", che riescono a trovare un rimedio utile per ogni cosa e la "medicina" giusta per ogni male di stagione.

Il consiglio che ogni volta ci sentiamo di darvi è di non farvi scrupoli, di cercarli, anche tramite il nostro sito: www.insjeme.it, e di chiedere loro consigli e suggerimenti su come poter mantenere più a lungo possibili i benefici sul proprio corpo di questa estate e non dimenticate mai che prevenire è sempre meglio che curare...



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 3 - n. 13 Maggio/Giugno 2015

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Immagine Copertina: © ninanaina, 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



Dott.ssa Eugenia
PICANO

L'Importanza della Prevenzione

Il Carcinoma Mammario

© Syda Productions, 2015/shutterstock.com



Il carcinoma mammario costituisce la principale causa di morte nelle donne occidentali tra i 40 e i 50 anni.

Oltre che ai cambiamenti nello stile di vita, la cosa più importante che una donna possa fare è seguire le linee guida per una diagnosi precoce

a scoprire la presenza del cancro in un momento più precoce, con una

Oltre che ai cambiamenti nello stile di vita (limitare l'uso di alcolici, fare regolare attività fisica e mantenere sotto controllo il peso corporeo), la cosa più importante che una donna possa fare è seguire le linee guida per una diagnosi precoce. Così non si impedisce lo svilupparsi di un eventuale neoplasia, ma può aiutare

maggior efficacia della terapia.

Ad oggi la mammografia è l'unico esame con un ruolo riconosciuto nella riduzione della mortalità per carcinoma mammario nelle donne asintomatiche. Essa deve essere eseguita regolarmente nelle donne con medio rischio, a partire dai 40 anni di età, secondo quanto dettato da protocolli condivisi nazionali ed internazionali.

Sia le linee guida ITT (Istituto Toscano Tumori) che FONCaM (Forza Operativa Nazionale sul Carcinoma Mammario costituita da U. Veronesi nel 1977) raccomandano che la mammografia deve essere eseguita annualmente (per la minore durata della fase preclinica e per la minore sensibilità della mammografia) tra i 40 e i 50aa e successivamente ogni 18-24 mesi.

Categoria a parte sono le donne con elevato rischio eredo-familiare, che hanno subito una progressa radioterapia mediastinica, o importanti terapie ormonali, nelle quali è giustificato un controllo più ravvicinato che prevede tra le altre cose una mammografia annuale in alcuni casi anche prima dei 40aa.

L'ecografia ha un ruolo aggiuntivo (non sostitutivo) in alcuni tipi di mammelle (con elevata componente ghiandolare) e può essere utile nell'intervallo tra le mammografie.

*L'ecografia ha un ruolo
aggiuntivo (non sostitutivo)
in alcuni tipi di mammelle
(con elevata componente
ghiandolare) e può essere
utile nell'intervallo tra le
mammografie*

ETÀ	INTERVALLO tra MAMMOGRAFIE
40-50aa	12-18 Mesi
>50	18-24 mesi

Tab 1: linee guida FONCaM

L'eventuale identificazione di alterazioni sospette deve essere seguita da un prelievo di cellule (citologico) o di tessuto (microistologico) con lo scopo di stabilire la natura della malattia e di valutarne le caratteristiche biologiche.



Claudio
DI BENEDETTO

Occhiali da Sole

Perché Portare gli Occhiali da Sole?

L'uso degli occhiali da sole è importante non tanto perché vanno di moda, ma soprattutto perché costituiscono una protezione indispensabile per i nostri occhi! L'esposizione dei nostri occhi ad una luce troppo forte, soprattutto ai raggi ultravioletti, può portare all'infiammazione della cornea, oppure alla cataratta. Nei luoghi con intensi riflessi di luce come ad es. in acqua, su una spiaggia oppure sulla neve, l'uso degli occhiali è indispensabile per proteggere i nostri occhi dagli effetti degli ultravioletti.

I raggi ultravioletti

Lo spettro luminoso della luce visibile si estende dal blu al rosso, tra 400 e 800 nanometri. Al di là del rosso, raggi infrarossi ci riscaldano, mentre quelli blu, gli ultravioletti mettono a rischio i nostri occhi. Gli ultravioletti detti anche UV, sono raggi luminosi con una lunghezza d'onda corta, emessa dal sole e in parte assorbita dall'atmosfera prima di giungere sulla terra. Gli UVB sono compresi tra i 280 e 315 nm, mentre gli UVA tra i 315 e 380 nm. Si tratta in entrambi i casi, di raggi invisibili ma non meno pericolosi per gli occhi. Anche i raggi violetti e blu sono dannosi.

Protezione UV del 100%

Un buon paio di occhiali deve proteggere dai raggi UVA e UVB. Non bastano soltanto le lenti scure, anzi, occhiali scuri senza protezione UV sono dannosi, in quanto comportano una dilatazione della pupilla e possono così facilmente portare ad una congiuntivite. Un filtro protettivo del 100%, oggi giorno non è più un lusso: anche occhiali a buon prezzo di regola hanno un filtro UV se acquistato in un centro ottico.

Protezione della luce visibile

Oltre ai raggi UV è necessario proteggere i nostri occhi anche dalla luce visibile. In condizioni di luce normale sono sufficienti lenti con un grado di assorbimento di luce dal 60 al 80%. Quando i nostri occhi sono esposti a condizioni di luce intensa, svolgendo ad esempio attività sportive, sulla neve oppure sull'acqua, è assolutamente necessario portare delle lenti con un assorbimento di luce dal 90 al 95%. Attenzione però, evitate gli occhiali con un alto grado di assorbimento di luce quando siete alla guida della macchina oppure in bicicletta.

Il potere filtrante

L'esposizione dei nostri occhi ad una luce troppo forte, soprattutto ai raggi ultravioletti, può portare all'infiammazione della cornea, oppure alla cataratta

Dal 1° luglio 1995 tutte le lenti da sole devono riportare nell'etichetta l'indicazione del potere filtrante, da 0 a 4, e il marchio CE. Evitare in maniera assoluta l'acquisto di occhiali privi del marchio di sicurezza, in quanto possono montare lenti del tutto nocive. Ecco la legenda:

0 potere filtrante, quasi nullo, la lente attenua un poco la luminosità

1 protezione dall'abbagliamento

2-3 lenti consigliate per media e forte luminosità

4 riservate alle condizioni estreme a luminosità solare eccezionale (ghiacciai)

Attenzione: l'indicazione del potere filtrante di una lente non dice nulla sulla protezione dai raggi UVA e UVB.

Il marchio CE si riferisce allo standard minimo di protezione fissato dall'UE e perciò non è garanzia di qualità.

Il piccolo adesivo con la scritta "anti UV 100%" può essere falsificata.

Gli occhiali da sole dovrebbero assorbire i raggi UVA fino a una lunghezza d'onda di 400 nanometri (adesivo "UVA400").



Che tipo di occhiale da sole?

Solitamente le lenti sono in plastica oppure in vetro temperato. Per svolgere attività sportiva è consigliabile l'utilizzo di lenti in plastica, perché quelle di vetro si rompono più facilmente.

Cercate inoltre di non graffiare le lenti, in quanto ogni graffio richiede un adattamento (con conseguente affaticamento) dell'occhio.

Il giusto colore dei filtri

Riduzione dell'acuità visiva, sensazione di sforzo, mal di testa e perfino nausea possono essere gli effetti di un colore dei filtri non adatto alle proprie esigenze visive. Anche se non si può affermare che ogni tipologia di difetto visivo debba corrispondere esattamente un colore specifico delle lenti degli occhiali da sole e anche per questo a maggior ragione, sono necessarie la competenza e l'esperienza di dell'Optometrista per fornire indicazioni personalizzate. Ecco comunque alcune indicazioni:

PER CHI VEDE BENE. La scelta degli occhiali per chi non ha difetti può spaziare dal marrone al verde al grigio.

PER CHI È MIOPE. Il colore marrone è da privilegiarsi in quanto egli porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'infrarosso

PER CHI È IPERMETROPE. Il verde e grigio è il colore più adatto perché egli porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile vicino all'ultravioletto.

Occhiali da sole per bambini

La protezione degli occhi dei bambini è particolarmente importante! Il loro tessuto oculare è strutturato in modo tale da permettere una maggiore penetrazione della luce ed il potere filtrante è molto inferiore di quello degli adulti. Spesso i danni provocati negli occhi dei bambini si rivelano in età adulta.



Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Depurazione e Disintossicazione del Corpo
per Rigenerarsi

Che Mondo Sarebbe Senza Glutine?

Sono sempre di più le persone che per il benessere del loro intestino escludono il glutine dalla propria dieta. Ma è davvero giustificato questo regime? Parlando con chi ha fatto questa scelta, spesso ci si sente dire “ora mi sento meglio”; notano meno gonfiore, meno mal di testa, riferiscono di aver un sonno più ristoratore. Una situazione simile che sembra non deporre a favore del glutine è l’aumento dei casi di celiachia che dal dopoguerra ad ora sono quadruplicati.

La celiachia non è un’intolleranza al glutine bensì una malattia autoimmune che va a colpire i villi intestinali, ovvero le strutture a forma di dito del tenue deputate all’assorbimento dei nutrienti. La patogenesi della celiachia è incentrata sul ruolo dei linfociti T.

È stato proposto che la gliadina, una delle proteine costituenti il glutine, una volta “attivata” dalla transglutaminasi tissutale, attiva i linfociti T CD4+ presenti nella mucosa intestinale. Questi linfociti T iniziano a produrre diverse citochine responsabili di apoptosi e iperproliferazione cellulare che portano all’appiattimento della mucosa intestinale.

Il deterioramento dei villi causa malassorbimento e deficit nutrizionali e predispone il soggetto ad altre patologie.

Nei pazienti celiaci non trattati si ritrova anche un’azione dei linfociti B che porta alla produzione di anticorpi antigliadina, antiendomisio e antitransglutaminasi tissutale. Questi anticorpi sono molto utili per la diagnosi della celiachia.

Tutti questi anticorpi sono glutine-sensibili, scompaiono cioè dal siero dei pazienti quando sono in dieta priva di glutine. La celiachia è una malattia genetica, l’aumento dell’incidenza non è spiegabile solo con l’evoluzione degli strumenti di diagnosi e la maggiore consapevolezza degli

*La celiachia non è
un’intolleranza al glutine
bensì una malattia
autoimmune che va a
colpire i villi intestinali*

individui che in caso di malassorbimento sospetto richiedono un test per la celiachia in farmacia. Uno studio americano condotto su campioni di sangue di reclute dell'esercito in servizio tra il 1948 ed il 1954 ha evidenziato come solo due decimi dello stimato 1% di campioni era sangue di un celiaco. Le conclusioni di questo studio sono le seguenti: la celiachia è una patologia ad oggi in espansione.

Una delle ipotesi ventilate per questo fenomeno è che il glutine sia stato utilizzato dall'industria alimentare per le sue proprietà tecnologiche e sia finito anche in quantità in alimenti insospettabili. Il glutine rende la farina

più elastica e lavorabile anche a macchina. Inoltre, stati selezionate varietà di grano più ricche di glutine e addirittura in certe lavorazioni si pratica un'aggiunta di "glutine vitale" ovvero glutine in polvere che aumenta la performance dell'impasto. Probabilmente, i soggetti predisposti geneticamente, per cause ambientali di sovraesposizione esprimono più facilmente il gene della celiachia.

Chi è intollerante al glutine non ha una restrizione tassativa all'assunzione di prodotti contenenti glutine, seppure trovando beneficio nella strategia alimentare gluten-free la adotta.

Chi è intollerante al glutine non ha una restrizione tassativa all'assunzione di prodotti contenenti glutine, seppure trovando beneficio nella strategia alimentare gluten-free la adotta.

Uno studio australiano del 2011 ha dimostrato che l'esclusione dei cibi contenenti glutine di origine industriale comporta anche la messa al bando dei cosiddetti foodmap ovvero zuccheri e polioli fermentabili e di elevato potere osmotico presenti in molti prodotti a base di sfarinati. I ricercatori hanno dimostrato che se ad un gruppo di persone che lamentano la sensibilità al glutine si somministra una dieta gluten-free ma ricca di Foodmap si ripresentano gonfiore e sintomi di cattiva digestione. Ciò non accadeva se si somministravano alimenti con glutine ma privo di foodmap. I foodmap non sono facilmente identificabili mentre il glutine sì. Eliminando il glutine i soggetti sensibili eliminano anche alimenti molto calorici e poco sani ricchi di foodmap.

In conclusione il glutine non è l'unico colpevole della esplosione delle intolleranze, ma sicuramente la riflessione sugli effetti che una dieta gluten e foodmap free può avere sul benessere dell'individuo nasce dal bisogno sempre crescente di nutrirsi in maniera salutare.

© marckuliasc, 2015/shutterstock.com





Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

Nuove Frontiere nelle Diagnosi di Laboratorio

La Rivoluzione della Biologia Molecolare

La nascita della biologia molecolare nella seconda metà del Novecento è stato l'evento più rilevante nell'ambito delle scienze della vita, cambiandone radicalmente lo status alla fine del secolo. Il termine biologia molecolare fu coniato nel 1938 da Warren Weaver, direttore della fondazione Rockefeller, che iniziò a pensare ad uno sviluppo della biologia a livello molecolare, sulla base degli avanzamenti significativi di discipline quali la cristallografia a

raggi X che permetteva uno studio della struttura delle molecole. La biologia molecolare è una branca della biologia che studia i meccanismi molecolari alla base della vita; in particolare studia le interazioni tra le macromolecole di cui sono costituiti gli esseri viventi: proteine e acidi nucleici (DNA- acido deossiribonucleico e RNA- acido ribonucleico), i meccanismi che ne regolano il funzionamento, ne causano le disfunzioni e le interazioni che avvengono entro e tra le

cellule che le contengono. Rispetto all'approccio descrittivo e tassonomico, proprio della biologia sino alla prima metà del secolo scorso, la biologia molecolare ha un'impostazione prevalentemente chimico-fisica e matematico-quantitativa.

La nascita della biologia molecolare è stata possibile grazie a molte scoperte del secolo scorso: in primis la definizione del ruolo del gene come elemento centrale della cellula e come mezzo di trasmissione dei caratteri ereditari e dell'evoluzione naturale, e successivamente la sua localizzazione nella doppia elica del DNA che a sua volta ha permesso la descrizione della struttura e del meccanismo di replicazione e della decodificazione in RNA e proteine dei geni.

Questa disciplina si avvale di competenze di numerose aree scientifiche: l'informatica per l'elaborazione dell'enorme mole di dati, la fisica nello studio delle biomolecole a livello di struttura tridimensionale (biologia struttu-



rale), la chimica e la biochimica essendo le molecole oggetto di studio della biologia molecolare anche sostanze chimiche, la genetica perché lo studio dei processi molecolari necessita lo studio del loro controllo a livello genico.

Alcune scoperte negli anni trenta, quaranta e cinquanta hanno fornito le basi su cui la disciplina sarebbe poi nata: nel 1935 si associò per la prima volta l'ereditarietà ai cromosomi, nel 1943 si capì il meccanismo di trasferimento di tratti somatici tra ceppi batterici (esperimento di Avery a sua volta basato sul risultato del famoso esperimento di Griffith) e infine nel 1953 quando con l'esperimento di Hershey-Chase si dimostrò che il DNA è il materiale genetico. La vera nascita della biologia molecolare si può però far risalire alla scoperta da parte di James Watson e Francis Crick nel 1953 della struttura del DNA: polimero costituito da monomeri chiamati nucleotidi (deossiribonucleotidi) che contiene le informazioni genetiche necessarie alla biosintesi di RNA e proteine e all'esperimento di Meselson-Stahl nel 1958 che dimostrò il meccanismo di replicazione semiconservativo del DNA; ogni volta che una cellula si divide, infatti, l'intero patrimonio genetico (genoma) deve essere duplicato per poter essere trasmesso alla progenie (tramite mitosi o meiosi).

Il meccanismo della replicazione è complesso e richiede l'intervento di numerosi enzimi e di proteine iniziatrici, in questo processo il doppio filamento di DNA parentale funge da stampo per la sintesi di due filamenti figli complementari.

Sin dai primi anni 1960, i biologi molecolari hanno scoperto come caratterizzare, isolare e manipolare le componenti molecolari delle cellule e degli organismi: il DNA, il depositario dell'informazione genetica, l'RNA, che funge da copia temporanea operativa di DNA e può svolgere funzione strutturale e catalitica nell'apparato deputato alla traduzione, le proteine, che ricoprono ruoli strutturali ed enzimatici nelle cellule.

La vera rivoluzione si ebbe con la messa a punto della reazione a catena della polimerasi o PCR ad opera del biochimico americano Kary Mullis nel 1983 per la quale ottenne poi il Premio Nobel per la Chimica nel 1993. La reazione a catena della polimerasi o PCR è una tecnica estremamente versatile per copiare il DNA. In breve, la PCR consente, attraverso una reazione enzimatica condotta mediante polimerasi termostabile, di copiare milioni di volte un frammento di DNA. Particolari usi di questa metodica consentono anche l'alterazione in un modo predeterminato di una sequenza di DNA.

La velocità e la specificità della PCR, e la possibilità di ottenere copie teoricamente infinite di un particolare gene o regione di DNA, hanno trovato immediati riscontri in molti settori delle biotecnologie: dalla diagnostica di laboratorio alla microbiologia, all'oncologia, allo studio delle malattie ereditarie, alla medicina legale, alla paleontologia. In biologia la PCR ha permesso

di chiarire la funzione di molti geni, di eseguire mappe genetiche accurate ed è stata ed è tuttora di fondamentale importanza per la realizzazione del Progetto genoma umano. La PCR viene usata anche nell'ambito della paleontologia e dell'antropologia molecolare. Nello studio dei processi evolutivi, si è rivelata indispensabile per l'analisi della filogenesi molecolare (la classificazione degli organismi in funzione della relazione esistente tra proteine o tra acidi nucleici), e per la ricostruzione degli alberi genealogici 'universali', basati sulla caratterizzazione dei genomi delle varie specie.

Sono virtualmente analizzabili mediante PCR tutte le malattie genetiche ereditarie di cui sia stato identificato il locus genetico implicato, quali, per es., le varie forme di talassemia, di emofilia, la distrofia muscolare di Duchenne e altre. Data la sensibilità di questa tecnologia è possibile distinguere fra alleli che differiscano anche per un solo nucleotide. Grazie ai test genetici i potenziali genitori possono essere identificati come portatori sani di malattie ereditarie, o i figli per verificare se sono realmente affetti dalla patologia in questione.

La possibilità di rilevare il DNA anche con quantità limitate di materiale cellulare ha conferito un ruolo di particolare rilievo a questa tecnologia nella diagnostica prenatale: in

questo caso sono sottoposte a PCR cellule fetali ottenute da amniocentesi o da campioni di villi coriali. La PCR può essere anche applicata nel campo della fecondazione in vitro, per capire se gli embrioni umani allo stadio di 6÷8 cellule (blastomeri) siano portatori di anomalie, prima di procedere all'impianto degli embrioni nell'utero materno. La PCR viene impiegata anche nella tipizzazione dei tessuti, per l'analisi degli antigeni di istocompatibilità, indispensabile nei trapianti d'organo, e per l'identificazione di tipi cellulari specifici appartenenti a uno stesso organismo.

Uno dei campi di applicazione più importanti della PCR, dal punto di vista sia clinico-epidemiologico che di ricerca, è la microbiologia: la tecnica può essere infatti usata per l'identificazione, in un campione di materiale infetto, di un qualsiasi patogeno (virus, batterio) di cui sia conosciuta anche solo una limitata porzione della sequenza genomica.

Ad es., il virus HIV, grazie alla PCR può essere individuato in fase di diagnosi, quando ancora il numero di copie è ancora molto basso, prima che la malattia venga conclamata.

*Sono virtualmente analizzabili
mediante PCR tutte le
malattie genetiche ereditarie
di cui sia stato identificato il
locus genetico implicato*



Laura
BUCHIGNANI

Le Conseguenze sul Corpo

L'Importanza dei Cereali Integrali

Spesso sentiamo parlare dei benefici dei cereali integrali, ma quanto ne sappiamo?

Partiamo dalle fondamenta, la composizione del chicco: il chicco è composto da varie parti, quella più esterna si chiama guscio ed è solitamente scartata (decorticazione); subito sotto troviamo la crusca, è un involucro stratificato che protegge il chicco da parassiti, malattie e luce del sole. A contatto con la crusca troviamo il germe e scendendo verso l'interno arriviamo all'endosperma che è il cuore del chicco stesso.

Attraverso la raffinazione si vanno ad eliminare tutti i componenti ad eccezione dell'endosperma. Questo comporta una migliore lavorazione delle farine ma soprattutto una massiccia perdita di nutrienti (Vitamine A-B-E, Sali minerali, antiossidanti e fibra) importantissimi per il nostro organismo. Inoltre, il prodotto ottenuto dalla successiva macinazione, viene sottoposto al processo di sbiancamento delle farine e talvolta poi addizionate con zuccheri, grassi e sali per renderla più appetibile sul mercato; questo stravolgimento della natura del

Nei cibi integrali vengono mantenute la crusca e il germe, fonte dei nutrienti indispensabili per il nostro benessere

cereale ha, a lungo andare, effetti dannosi sul nostro organismo (maggiore produzione di insulina, stipsi, carenza di vitamine, iperglicemia...).

Sotto riportiamo un esempio di percentuali dei nutrienti del grano, persi con la lavorazione.

Sotto riportiamo un esempio di percentuali dei nutrienti del grano, persi con la lavorazione.

Tiamina (vitamina B1) -77%; Riboflavina (vitamina B2) -80%; Niacina (vitamina B3) -81%; Vitamina B6 -72%; Acido Pantotenico (B5) -50%; Folina (B9) -67%; Alfa Tocoferolo (vitamina E) -86%; Betaina -23%; Colina -30%; Calcio -60%; Fosforo -71%; Magnesio -85%; Potassio -77%; Manganese -86%; Ferro -76%; Zinco -78%

Nei cibi integrali vengono mantenute la crusca e il germe, fonte dei nutrienti sopra citati ed indispensabili per il nostro benessere.

Di seguito troverete i principali benefici derivati dal consumo abituale di cereali integrali:

1) Aumento del senso di sazietà; 2) Migliore transito intestinale; 3) Ridotto assorbimento di grassi e di colesterolo; 4) Aumento apporto di vitamine B-E; 5) Indice glicemico ed apporto calorico inferiore; 6) Protezione Cardiovascolare.





Dott.ssa Elisa
GIUSTI

Consigli Pratici per
un Primo Pronto Intervento Efficace

Sei Preparato alle Emergenze?

Al giorno d'oggi è sempre più importante far fronte ad emergenze che potrebbero capitarci sia in casa che fuori.

Seguendo l'esempio di alcune autorevoli iniziative, abbiamo voluto sviluppare in tre articoli, un breve sunto delle più comuni emergenze che si possono presentare nella vita di tutti i giorni.

Tali indicazioni non sostituiscono il tuo medico di fiducia o altro personale sanitario al quale ti devi sempre rivolgere.

Per essere pronti ad affrontare al meglio le situazioni più gravi, è importante frequentare un corso di "primo soccorso" che insegna le tecniche di rianimazione

Se vuoi veramente essere pronto ad affrontare al meglio le situazioni più gravi è altresì importante frequentare un corso di "primo soccorso" che ti insegnerà le tecniche di rianimazione.

Sicuramente **quello che non dovrebbe mai mancare nelle emergenze è la lucidità e la fermezza nelle proprie azioni**, perchè sei tu che devi infondere tranquillità e coraggio a chi si trova in difficoltà.

HAI A DISPOSIZIONE UN ARMADIETTO PER IL PRONTO SOCCORSO?

Se non lo hai è utile procurarselo e sistemarlo in un luogo sicuro, asciutto e lontano da fonti di calore ma soprattutto lontano dalla portata dei bambini. tale armadietto dovrà contenere gli strumenti e i prodotti medici e farmaceutici necessari.

Nell'armadietto non dovrebbero mai mancare:

guanti sterili - disinfettante iodopovidone - soluzione fisiologica per lavare le ferite - garze sterili di varie misure - cotone idrofilo - cerotti medicati di varie misure - cerotti a nastro - bende di garza di varie misure - un paio di forbici a punta arrotondata - una pinzetta sterile - un laccio emostatico - ghiaccio istantaneo - acqua ossigenata - bende oculari - po-

mata antistaminica - pomata per scottature

HAI SEMPRE A PORTATA DI MANO I NUMERI UTILI?

È utile collocare dentro l'armadietto o nelle immediate vicinanze di esso, **una lista di numeri di emergenza e di numeri utili**:

118 pronto intervento - 112 carabinieri - 113 soccorso pubblico - 115 vigili del fuoco - ospedale - guardia medica - medico curante - pediatra - centro antiveleni

UN'ATTENZIONE PARTICOLARE VA RISEVATA AI PIÙ PICCOLI

Solitamente la mamma e il papà sanno riconoscere quando il proprio bambino non sta bene, però è anche difficile scoprire il causa del suo malessere.



Se sei piuttosto preoccupato non esitare ad interpellare il tuo pediatra di fiducia per una consulenza!

Di seguito sono elencati **i sintomi più comuni da non sottovalutare** nel tuo bambino e ai quali bisogna prestare maggiore attenzione anche chiedendo un consiglio al pediatra:

Durante il giorno non ha voglia di giocare e spesso si accovaccia sul divano o sul letto;

piange apparentemente senza motivo e non riesci a consolarlo;

non ha voglia di mangiare neanche il suo piatto preferito;

è irritabile e non vuole nemmeno le tue coccole.

... se è necessario portarlo in ospedale devi sempre:

rassicurarlo e spiegargli che in ospedale ci sarà un bravo dottore che lo curerà e così starà meglio;

portare con te il suo pupazzo o giocattolo preferito;

portare con te il suo libretto sanitario e tienilo sempre a portata di mano.

Nei prossimi numeri valuteremo le situazioni di:

emergenza grave che necessita obbligatoriamente dell'intervento del 118

malessere lieve che può essere inizialmente tenuto sotto controllo ed in seguito sottoposto a valutazione medica.



Pietro
ARRIGONI

Le Infezioni, il Primo Nemico da Combattere

Condizioni Inerenti all'Orecchio Medio

Il problema che più comunemente si incontra relativo all'orecchio medio, è rappresentato dalle infezioni; possono essere localizzazioni di uno stato infettivo sistemico, o essere indotte da comuni raffreddori. I bambini piccoli in particolare sono a rischio in questo senso e circa il 65% soffre, di infezioni all'orecchio medio.

Le infezioni dell'orecchio medio possono indurre secrezioni purulente e di fluidi, o dare luogo a variazioni di pressione nell'orecchio medio, risultanti in una diminuita mobilità timpanica. Quando il timpano è ostacolato nel muoversi liberamente, le vibrazioni sonore non vengono più trasmesse d'orecchio interno in modo normale.

I bambini piccoli in particolare sono a rischio e circa il 65% soffre di infezioni all'orecchio medio

Le variazioni di pressione nell'orecchio medio possono essere provocate in seguito a variazioni della pressione esterna come, per esempio, in caso di voli aerei o di immersioni.

A carico dell'orecchio medio possono sorgere altri problemi meccanici, quali perforazioni timpaniche ed interruzioni della catena dell'ossicini presenti al suo interno. L'otosclerosi, patologia specifica dell'orecchio medio, può compromettere in varia misura la trasmissione delle vibrazioni sonore dal condotto uditivo all'orecchio interno. L'ipoacusia provocata da un disturbo di conduzione può implicare la perdita di circa 50 decibel, ma è di solito di entità notevolmente minore. Nella maggioranza dei casi questo tipo di perdita è reversibile, può scomparire quasi completamente rimuovendone la causa (rimozione tappi di cerume, guarigione di infezione, chiusura chirurgica delle perforazioni timpaniche ecc).

L'ipoacusia conduttiva porta ad un udito generalmente debole e, se raggiunge il massimo grado, riesce a compromettere seriamente la vita quotidiana della persona colpita, specialmente per quanto concerne la capacità di partecipare ad una qualunque conversazione.

Un altro evidente effetto è che, anche in presenza di ipoacusia conduttiva lieve viene ad essere inficiata la capacità di localizzazione del suono.



© xemder, 2015/shutterstock.com



Antonio
LO RUSSO*

Essere in Armonia con il Paziente

Il "Manutech"

Il lavoro sulla struttura profonda del tessuto è consentito grazie alla BIO-RISONANZA MOLECOLARE... bel parolone, in sostanza di cosa si tratta?

Il nostro corpo è organizzato in strutture comunicanti (organi, apparati, impalcatura scheletrica muscolare ecc...) correlate da uno scambio continuo di informazioni "fisiche" e "chimiche". Gli impulsi che fanno partire tali informazioni sono elettrici, per esattezza elettromagnetici: la loro intensità è misurabile in milionesimi di Ampère (Nano Ampère).

La risposta dei tessuti biofisici "il corpo" agli impulsi elettromagnetici è ben conosciuta nel mondo della medicina diagnostica (raggi x, radiografia tradizionale, la tac), ma anche nel campo della cura fisioterapica (magnetoterapia, laser, radioterapia, ecc...).



Il Manutech, dotato della tecnologia più avanzata esistente oggi sul mercato, è capace di generare quei treni di onde, utili alla rigenerazione delle cellule

La capacità del MANUTECH, è quello di generare impulsi e trasmettere con treni di onde, quindi informazioni alle cellule dei tessuti del corpo, che vanno a disgregare i blocchi e i deficit che si sono installati, provocando contratture, edemi, infiammazioni, ma anche lacerazioni, stiramenti e strappi. Le informazioni arrivano ai tessuti circostanti, grazie alla capacità delle cellule di trasmettere informazioni e rilasciare sostanze chimiche che vanno a

rigenerare l'ambiente intra ed extracellulare, ripristinando il normale funzionamento dei tessuti, pertanto un ritorno a uno stato di benessere.

La terapia è effettuata dal fisioterapista con dei guanti di cotone, intessuti con filamenti di argento e acciaio, collegati all'apparecchio, Manutech, dotato della tecnologia più avanzata esistente oggi sul mercato, capace di generare quei treni di onde, utili alla rigenerazione delle cellule.

Questo sistema terapeutico può essere usato in sinergia con le altre terapie già in uso, andandone ad amplificare l'efficacia e riducendo notevolmente i tempi di recupero.

* fisioterapista



Domenico
CARONNA

Come Migliorare il Proprio Sonno

Clima e Buon Riposo

Elemento determinante per la qualità del nostro sonno è il clima. Il “sistema letto” durante il riposo diventa un tutt’uno con il nostro corpo, e come quesro respira, traspira ed emana calore anche il letto dovrebbe farlo.

Cioè coperta, lenzuola e materasso stesso dovrebbero garantire il giusto assorbimento del calore e della traspirazione e dovrebbero filtrare l’umidità.

Il materasso, però, può essere un buon filtro solo se al suo interno avviene una buona circolazione dell’aria. Per questo è fondamentale la scelta dei materiali d’imbottitura impiegati. Lana di pecora o seta ad esempio, come vedremo, assorbono l’umidità eccedence e contribuiscono ad ottenere un clima asciutto e caldo.

I RIVESTIMENTI PER UN CLIMA SANO

I criteri di Manifattura Falomo per la selezione dei tessuti sono: igiene, durata, affidabilità e, in ultimo, l’estetica. Il tessuto di rivestimento deve essere, infatti, in armonia con le prestazioni del materasso.

La nostra scelta è ricaduta sul cashmere e il cotone. Tessuti naturali, traspirami, delicati sulla pelle e in grado di bene integrarsi con imbottiture alle fibre naturali. E ovviamente, per i materassi sfoderabili, Manifacatura Falomo produce anche tessuti elastici.

In più, tutti i nostri tessuti sono anallergici e resistenti all’attacco di muffe e acari e, ad ulteriore garanzia di igiene, sono lavati a fondo per eliminare le impurità contenute naturalmente in essi.

IL COTONE - La pianta del cotone appartiene alla famiglia delle Malvacee. I suoi frutti, quando sono maturi si aprono e lasciano fuoriuscire una lanuggine bianca detta bambagia e formata da peli di varia lunghezza. Proprio questi peli verranno sottoposti a filatura e utilizzati come fibre tessili, dopo essere stati sgrassati, resi idrofilo, imbiancati e cardati.

Il cotone è la più importante fibra tessile vegetale utilizzata in tessitura per la sua grande duttilità e delicatezza a contatto con la pelle. Manifattura Fa-

*Coperta, lenzuola e
materasso dovrebbero
garantire il giusto
assorbimento del calore
e della traspirazione e
dovrebbero filtrare l’umidità*

lomo la utilizza per il rivestimento dei propri materassi, in quanto è un ottimo conduttore del calore disperso dal corpo, mantiene fresca la pelle e assorbe i liquidi della uaspirazione, rilasciandoli poi nell' ambiente.

IL CASHMERE - Il cashmere è da sempre famoso per la grande qualità, la morbidezza, il calore che riesce a produrre. Tutte caratteristiche che lo rendono un perfetto rivestimento per i materassi.

Entrando più nel dettaglio, il cashmere produce un calore che è superiore del 40% a quello della lana e ha anche una capacità nettamente superiore di assorbimento e rilascio dell'umidità. Ecco perché Manifattura Falomo utilizza

questo filato per il rivestimento, ma anche l'imbottitura dei propri materassi.

LA LANA - La lana ha fatto la storia del materasso, perché è per natura in grado di assorbire umidità (fino ad un terzo del proprio peso) e di rilasciarla quando serve, senza dare la sensazione di bagnato.

La lana, stesa sul materasso sviluppa un calore attivo che favorisce sia la circolazione del sangue sia lo scambio termico

tra pelle e ambiente. La pelle così resta asciutta, protetta dal caldo e dal freddo, in un clima ideale per chi soffre di reumatismi.

IL MEGLIO PER DORMIRE BENE

Manifattura Falomo utilizza per i propri prodotti solo pura lana vergine. Le ragioni sono più di una.

Innanzitutto, la pura lana vergine, garantita dal simbolo internazionale WOOLMARK® che compare anche sui nostri materassi, proviene tla animali vivi e allevati all'aperto: quindi è più resistente e (per le condizioni di allevamento delle pecore) più sana. Inoltre la pura lana vergine, al contrario di altre lane sottoposte a trattamenti chimici di lavorazione, viene lavata artigianalmente, lavorata con cura e regolarmente arieggiata, seguendo un processo produttivo che le consente di vivere per altri dieci anni. Aspetto quest'ultimo importantissimo perché solo la pura lana vergine viva è naturalmente antibatterica e se intaccata da sporczia se ne libera da sola.

LA SETA - La sera naturale, prodotta dal baco, è una fibra isolante che assorbe l'umidità e la trasferisce al proprio esterno.

Il suo migliore utilizzo è quindi al di sopra di una falda di lana: così l'umidità fuoriuscita dal nostro corpo verrà assorbita dalla seta e trasferita alla lana che poi provvederà anche al suo smaltimento. Ecco perché l'utilizzo della seta nell'ambiente letto è garanzia di un clima ideale.



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



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

La Tua Farmacia



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA