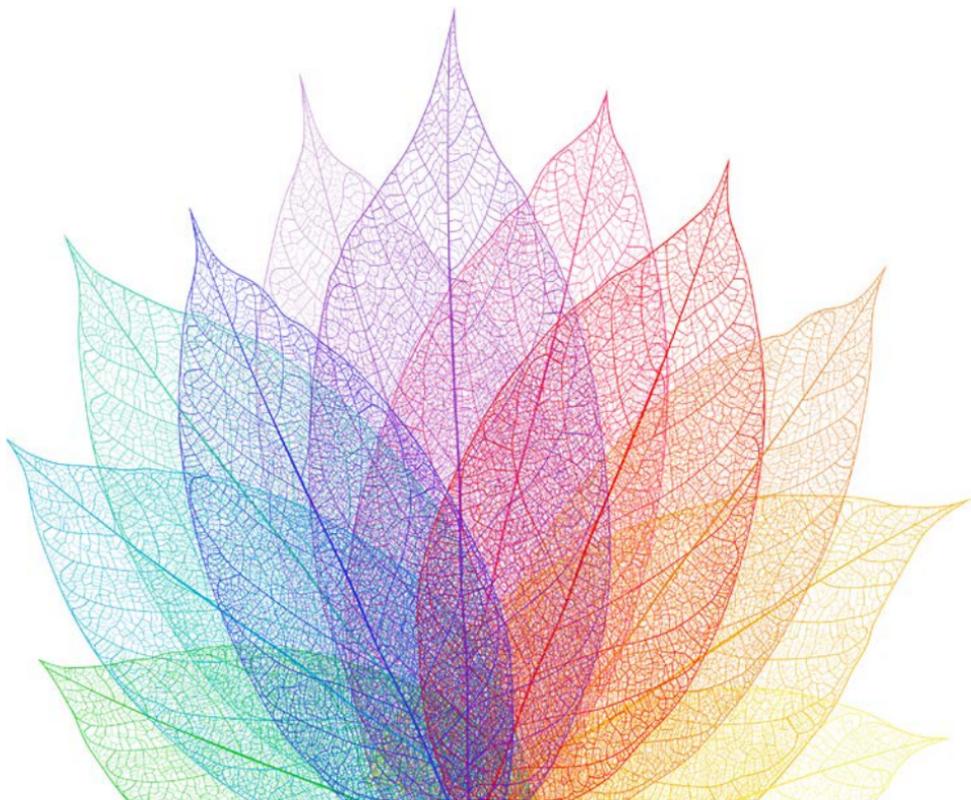




Periodico Bimestrale - Anno 3 Numero 15 - Novembre/Dicembre 2015

insjeme^{*}

per il tuo stare bene



Le Vie Uditive Centrali / I Probiotici / La Terapia Manuale del Dolore / L'Importanza del Riposo / La Sicurezza mette gli Occhiali / Quando è Sufficiente l'Intervento del Medico / Intolleranza al Lattosio / Cosa Succede Se Perdi un Dente / La Fisiestetica



Paolo
BOTTARI

La Salute e il Benessere non Conoscono l'Inverno

Prevenire è Meglio che Curare

Si è fatto attendere ma alla fine è arrivato.

L'autunno è già in buona parte consumato, anche se ce ne siamo accorti meno complici le temperature fuori stagione e le tante belle giornate di ottobre e ormai l'inverno è alle porte con i suoi malanni di stagione. Raffreddori, tosse, influenze che vanno e vengono sono lì a ricordarci che stiamo per andare in letargo e che conviene cominciare a coprirsi. E tra le tante rinunce imposte dall'arrivo dell'inverno c'è purtroppo la minore possibilità di stare all'aperto e di usufruire di una buona dose di aria e luce, i due antidoti

La misura del benessere è personale ma la sensazione provata, una volta appagato il bisogno, è la stessa ovunque: stare bene con se stessi e poi con gli altri

più migliori per le nostre batterie interne. In inverno, l'imperativo diventa stare al caldo e coprirsi per sfuggire al freddo.

Non si inventa nulla, e pur in presenza di un cambiamento globale del clima, con picchi ed eccessi che solo qualche decennio fa era impensabile avere,

ogni anno, di questi tempi, dobbiamo fare di necessità virtù.

Ombrelli, sciarpe, cappotti, guanti e berretto, tutti infagottati, per sfidare l'inverno. Ma con la stagione più fredda c'è, purtroppo, meno tempo e voglia per dedicarsi alla cura del proprio corpo e della mente che invece ne avrebbero un gran bisogno.

I rimedi ce ne sono tanti e per tutti i gusti. Terme, sauna, vacanze per chi può, ma anche alimentazione sana, un'attività sportiva moderata ma continua, controlli e visite periodiche per giocare d'anticipo senza farsi prendere di sorpre-

sa e dover poi curare per rimediare. La misura del benessere è personale ma la sensazione provata, una volta appagato il bisogno, è la stessa ovunque: stare bene con se stessi e poi con gli altri.

La ricetta è diversa a seconda delle esigenze, del proprio corpo e anche dei ritmi della giornata e del lavoro svolto. Riposare, fare movimento, soddisfare qualche piccolo-grande desiderio fa fare un pieno di energia positiva dando un senso diverso alla giornata. E avere persone di fiducia a cui chiedere un consiglio, a cui affidare la cura del proprio benessere, diventa fondamentale.

Noi di “Insjeme” abbiamo ormai creato una rete collaudata con tutti i nostri esperti nei vari campi della salute, in grado di aiutarvi e di consigliarvi, a partire dalle righe di questo giornalino che entra nelle case di migliaia di famiglie, offrendovi i nostri suggerimenti migliori sulle situazioni che giornalmente affrontiamo con i nostri clienti, ma anche attraverso il nostro sito, www.insjeme.it, dove potete contattarci e rivolgerci i vostri dubbi, fino a venirci a trovare direttamente presso le nostre sedi.



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 3 - n. 15 Novembre/Dicembre 2015

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Immagine Copertina: © Yuliya Koldovska, 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,
Densanea Clinica Dentale, Lamm Centro Analisi,
Martini Centro Medico, La Sanitaria**

Project: **Grafedia**

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



Dott. Ferdinando
REGINA

Un Metodo per Affrontare il Dolore Cronico

La Terapia Manuale del Dolore

Massaggiarsi per alleviare il dolore, la tensione e la fatica, è una pratica antica. Il massaggio ha rappresentato e rappresenta il metodo più veloce di terapia. L'azione positiva del massaggio è un fatto condiviso; infatti il trattamento manuale svolge un'azione antalgica sulle parti dolenti dell'organismo.

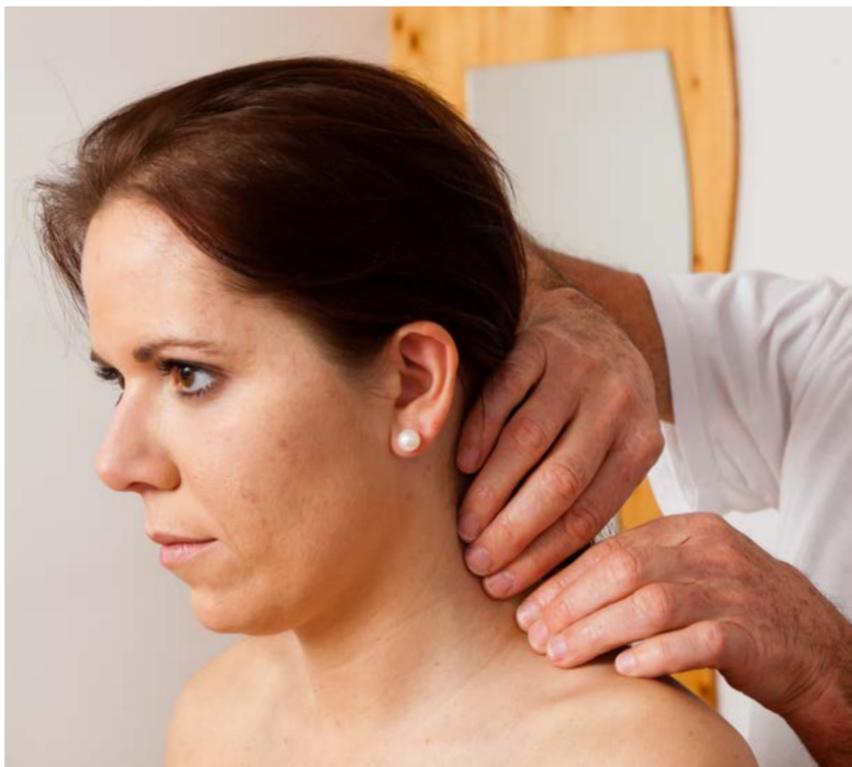
Molte teorie tentano di spiegare l'effetto terapeutico della Terapia Manuale, ma il meccanismo d'azione non è ancora conosciuto nei dettagli. Probabilmente è di natura riflessa perché, dal momento in cui viene effettuata la digitopressione dei tessuti sofferenti, esercitata con una certa intensità, detta pressione terapeutica, viene stimolata una reazione a catena che coinvolge i neurorecettori, i muscoli, il tessuto connettivo, la circolazione sanguigna e linfatica, il sistema nervoso e il sistema immunitario.

La Terapia Manuale del dolore è un metodo semplice che permette di trattare la maggior

parte delle situazioni dolorose. Ogni persona esprime in modo personale e soggettivo i propri sintomi. Ognuno di noi ha la sua soglia del dolore e il suo coinvolgimento emotivo nel dolore. È noto il circolo vizioso Tensione -> Dolore e Dolore -> Tensione, che si autoalimenta. Uno dei punti di forza di questa terapia è la possibilità di personalizzare il trattamento. Un sarto direbbe di aver "cucito addosso" ad ogni cliente il suo vestito.

Per la buona riuscita della terapia è fondamentale individuare, prima di tutto, il punto preciso in cui il paziente avverte il dolore. Sono sufficienti solo pochi minuti di trattamento per avvertire già il sollievo dal dolore tanto che, a fine seduta, il paziente sta meglio. È molto facile, per esempio, che un paziente entri nello studio con la schiena curva per il dolore ed esca con un'evidente cambiamento della sua postura. Sono importanti anche il modo di trattare la zona del dolore, la durata di ogni singola seduta e il numero totale delle sedute di un ciclo terapeutico (quest'ultimo dipende da quanto tempo è insorto per la prima volta il dolore, dalla sensibilità individuale

*La Terapia Manuale
è sicura, non è invasiva
e non si avvale di macchine
o apparecchiature, né di aghi*



di ogni persona e dalla variabilità personale di risposta alla terapia, come avviene, del resto, in qualsiasi tipo di terapia).

La Terapia Manuale è sicura, non è invasiva e non si avvale di macchine o apparecchiature, né di aghi. I risultati sono veloci, evidenti e duraturi; in alcuni casi sono definitivi.

La terapia è particolarmente efficace nel mal di testa, nelle emicranie, nelle patologie dell'articolazione temporo-mandibolare, nelle cervicalgie, nel torcicollo, nelle cervicobrachialgie, nei dolori della spalla, nei dolori del gomito e nelle epicondiliti, nell'artrosi, nelle lombalgie, nelle lombosciatalgie croniche, nei dolori dell'anca, nei dolori della scoliosi, nei dolori del ginocchio, nelle patologie del piede e della caviglia, nella fibromialgia, nei crampi muscolari, nei dolori associati a stanchezza cronica, nei dolori ossei, nei dolori addominali negli adulti e nei bambini, nei dolori mestruali e nel dolore cronico in generale.

Con questa terapia non si ottengono benefici nei dolori legati alle malattie della pelle, nei dolori neoplastici, nei dolori articolari che necessitano di trattamento chirurgico, come ginocchia, anche e spalle.



Dott. Moreno
FERRONI

La più Comune Intolleranza Enzimatica

Intolleranza al Lattosio

Il lattosio è uno zucchero disaccaride, presente in soluzione nel latte dei mammiferi e nei suoi derivati, dove rappresenta circa il 98% degli zuccheri. Dopo essere stato assunto con la dieta, il Lattosio viene idrolizzato a livello del duodeno grazie all'azione dell'enzima lattasi, presente sulle cellule della mucosa intestinale assorbente, che lo scinde nei due zuccheri che lo costituiscono: Galattosio e Glucosio. I due zuccheri vengono assorbiti a livello intestinale e rilasciati poi nel sangue.

L'intolleranza al lattosio è l'intolleranza alimentare più diffusa al mondo. Ci sono diversi gradi, che vanno da molto grave a molto lieve, a seconda del caso specifico. In genere comunque, tra trenta minuti e due ore dall'ingestione del latte o derivati, si comincia ad avvertire nausea, senso di gonfiore, crampi, meteorismo, disturbi intestinali, diarrea e, a volte, il tutto è associato a rash cutanei. Spesso i sintomi non si manifestano per anni ed all'improvviso si evidenziano nell'età adulta.

Le cause dell'intolleranza al lattosio possono essere:

- deficienza congenita nella produzione di lattasi: si manifesta fin dalla nascita, è molto rara ed è causata dall'incapacità, su base genetica, di produrre lattasi;

- deficienza primaria di lattasi: è generata dal deficit di produzione della lattasi. Tutti i bambini fino a due anni di età circa producono la lattasi per poter assimilare il latte materno. Con lo svezzamento, nei soggetti intolleranti, l'enzima non viene più prodotto o viene prodotto in quantità via via sempre più limitate fino all'età adulta;

- deficienza secondaria di lattasi: in soggetti con patologie che determinano lesioni all'intestino tenue, con conseguente danno alle cellule produttrici di lattasi

(ad es. morbo di Crohn, celiachia, infiammazioni e infezioni all'intestino), si

*L'intolleranza al lattosio è
l'intolleranza alimentare
più diffusa al mondo*



può aver un'intolleranza secondaria (acquisita) che può risultare temporanea e scomparire quando l'infezione è risolta (come ad esempio nelle infezioni da Rotavirus).

Nelle condizioni di deficienza primaria e secondaria il lattosio non digerito rimane nell'intestino, viene metabolizzato dai batteri intestinali con produzione di una miscela di gas quali anidride carbonica, idrogeno e metano e la generazione di un effetto osmotico con richiamo di acqua, che determinano i tipici sintomi dell'intolleranza (diarrea, nausea, senso di gonfiore, meteorismo...)

L'intolleranza al lattosio, evidenziata su base clinica, deve essere confermata con l'utilizzo di esami di laboratorio quali metodi indiretti (Breath test al lattosio, test di tolleranza al lattosio, test genetico) o diretti (biopsia intestinale).

Il Breath test è il test più diffuso: prevede la somministrazione di lattosio per via orale e la successiva misurazione ogni 30 minuti per tre ore della concentrazione di idrogeno nell'espriato. Questo test può dare risultati falsi positivi se il paziente presenta intolleranze ad altri componenti del latte, e dei falsi negativi se ha subito trattamenti antibiotici, o presenta disturbi gastrici, oppure se non presenta una flora batterica intestinale capace di produrre idrogeno (10-15% dei casi)

La biopsia intestinale misura l'attività della lattasi. Questo test fornisce informazioni definitive ma è invasivo e può dare dei falsi negativi nel caso la deficienza di lattasi sia focale o irregolare.

Il test genetico, ultima frontiera della diagnosi di intolleranza al lattosio, evidenzia la predisposizione alla malattia ed ha il vantaggio di essere semplice, non invasivo e asintomatico. Questo test prevede il rilevamento di un polimorfismo C/T in posizione 13910 nel gene MCM6 a monte del gene che codifica per la lattasi (LCT). Manifesta una elevata sensibilità (97%) e specificità (95%), tanto da essere sovrapponibile al Breath test all'idrogeno.

Il campione da analizzare è prelevato con un tampone dalla mucosa orale: su tale campione viene fatta una estrazione di DNA e una analisi in PCR Real time che permette di identificare mutazioni di una singola base. Si possono evidenziare 3 differenti profili (fenotipi): completa intolleranza genetica (genotipo C/C), lattosio-tolleranza (genotipo C/T), persistenza dell'enzima lattasi anche nell'età adulta (genotipo T7T).

Il test genetico, ultima frontiera della diagnosi di intolleranza al lattosio, evidenzia la predisposizione alla malattia ed ha il vantaggio di essere semplice, non invasivo e asintomatico





Dott.ssa Elisa
GIUSTI

Alcuni Consigli Pratici per i Malesseri più Comuni

Quando è Sufficiente l'Intervento del Medico

Solitamente quando abbiamo un problema fisico ci rivolgiamo per un consiglio al nostro medico di famiglia e al di fuori dell'orario previsto, possiamo rivolgerci alla guardia medica.

Il servizio di Guardia medica è offerto gratuitamente dal sistema sanitario nazionale, e puoi richiedere l'intervento telefonando al 118 nei giorni feriali dalle ore 20:00 alle ore 8:00 del giorno successivo; dalle 10:00 del giorno prefestivo alle ore 8:00 del giorno successivo al festivo.

ECCO ALCUNI CONSIGLI PRATICI PER I MALESSERI PIÙ COMUNI

VOMITO E/O DIARREA

Bevi acqua ad intervalli regolari per assumere i liquidi che hai perso.

Se non hai intolleranze particolari, cerca di mangiare cibi ricchi di carboidrati come patate, riso, pane e biscotti secchi..

Non bere latte, non mangiare frutta o alimenti a base di fibre perché irriti ancora di più lo stomaco e l'intestino

Ricordati che la vaccinazione antinfluenzale è importante per le persone a rischio come bambini, anziani e persone con malattie croniche

RAFFREDDORE, MAL DI GOLA, FEBBRE E INFLUENZA

Non ricorrere alla medicina fai da te, non assumere farmaci antibiotici senza il consiglio del tuo medico di fiducia, perché in caso di raffreddore o influenza (malattie virali in genere) gli antibiotici sono inutili.

Preferisci ambienti caldi ed umidi, non copriti eccessivamente e cerca di riposare più possibile.

Assumi bevande calde perché aiutano a decongestionare le vie respiratorie

In presenza di febbre elevata e persistente accompagnata da mal di gola, mal d'orecchi, mal di pancia, ... consulta sempre il medico.

Ricordati che la vaccinazione antinfluenzale è importante per le persone a rischio come bambini, anziani e persone con malattie croniche.



MAL DI SCHIENA

Per alleviare il mal di schiena si possono usare i farmaci analgesici cosiddetti da banco, che non richiedono prescrizione medica e che il farmacista può consigliare.

Le risposte positive sono individuali e solo voi potete imparare qual è il farmaco migliore. Localmente si possono applicare sia il caldo che il freddo, sempre secondo la sensibilità individuale.

Ricordate che lo stress la tensione e la sedentarietà peggiorano sempre il problema e che i dolori vertebrali beneficiano del movimento. L'attività fisica infatti evita l'indebolimento precoce dei muscoli ed aiuta i tessuti a ripararsi più in fretta.

CEFALEE

Generalmente la cefalea è un disturbo passeggero ma in alcuni casi si cronicizza con gravi conseguenze.

Le diverse forme di cefalea hanno cure specifiche, è molto importante quindi sapere con la maggior precisione possibile il tipo di cefalea in questione (emicrania, cefalea tensiva, cefalea a grappolo...).

Molto utile a questo scopo è annotare sintomi, fattori scatenanti e tutto ciò che accompagna la crisi dolorosa per poi sottoporre i dati raccolti all'attenzione del medico.

Durante l'attacco acuto è comunque fondamentale il riposo: buio, silenzio e sonno sono spesso in grado di porre fine all'attacco e favoriscono la velocità d'azione di un farmaco.

È SEMPRE MEGLIO PREVENIRE...

Ricorda che il sistema migliore per mantenersi in salute è condurre uno stile di vita sano, adottando un' alimentazione equilibrata ricca di frutta, verdura e fibre.

La salute infatti si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da piccoli le regole del mangiar sano.

Ricordiamo che quando si parla di "dieta" non si intende necessariamente una alimentazione finalizzata alla perdita di peso, ma una alimentazione sana ed equilibrata.

La dieta mediterranea è sicuramente il migliore esempio di alimentazione varia e bilanciata ed è ritenuta ad oggi uno dei mezzi più efficaci per la protezione della nostra salute.

Non dimenticare che ogni individuo dovrebbe calcolare le porzioni alimentari necessarie al suo stile di vita.

L'alimentazione dovrebbe essere frazionata nel corso della giornata in tre pasti principali : colazione, pranzo e cena.

Controllare il proprio stato di salute a tutte le età è molto importante, la medicina ha fatto passi da gigante in questi ultimi anni nel campo della prevenzione e della diagnosi precoce

Non pensare mai di costrirti una dieta fai da te, ma rivolgiti sempre ad un nutrizionista che valuterà insieme a te la giusta alimentazione in base alle esigenze fisiche e psicologiche.

Quello che non dovrebbe mancare a tutti è la possibilità di ritagliarsi del tempo libero da dedicare allo sport.

Fare sport o meglio attività fisica non significa necessariamente allenarsi come un agonista, ma fare quel giusto movimento che è in grado di portare beneficio a tutto il nostro organismo.

Controllare il proprio stato di salute a tutte le età è molto importante, la medicina ha fatto passi da gigante in questi ultimi anni nel campo della prevenzione e della diagnosi precoce.

Ogni qualvolta ti arriva per posta un invito per uno screening non gettare la busta nel cestino perché queste iniziative sono gratuite e senza impegno e in molti casi ti possono salvare la vita.



Claudio
DI BENEDETTO

Abbagliamento e Antifatica

La Sicurezza mette gli Occhiali

Si chiama Zeiss Drive Safe la nuova frontiera della sicurezza attiva in auto, un sistema che a dispetto di tutta la tecnologia e l'elettronica che si concentra su dispositivi di sicurezza attiva e passiva applicati alla vettura, punta sul primo soggetto della guida sicura, ossia il conducente. La vista quindi come uno strumento da far funzionare al meglio quando ci si mette al volante.

Gli occhi sono soggetti a sollecitazioni completamente diverse durante la giornata, dal crepuscolo alle ore notturne, o in condizioni di scarsa illuminazione come sotto la pioggia, la neve o la nebbia: le pupille sono dilatate per far entrare più luce e la visione è meno nitida. Una tipica conseguenza è che una volta al volante, diminuisce la capacità di valutare le distanze ed è più faticosa la messa a fuoco. Per non parlare poi dell'abbagliamento causato dai fari dei veicoli che arrivano in senso opposto, peggiorato dall'utilizzo

Gli occhi sono soggetti a sollecitazioni completamente diverse durante la giornata



dei fari allo xeno o led con una elevata di luce blu alla quale l'occhio umano è più sensibile nelle ore notturne.

Le nuove lenti Zeiss Drive Safe, presentate dall'azienda tedesca leader nel settore dell'ottica sono il frutto di quattro anni di ricerche e analisi dettagliate sul comportamento degli occhi di chi è alla guida, condotte insieme all'Università di Stoccarda. Un concentrato di tecnologia basata sulla Luminance design Technology, che tiene conto del diametro pupillare nelle diverse condizioni di luce e permette una visione più naturale in ogni condizione, unita ad un trattamento antiriflesso Duravision Drive Safe per eliminare l'abbagliamento del 64%.

Non serve aspettare di incrociare una macchina con gli abbaglianti accesi: basta fermarsi ad un semaforo per notare che l'alone rosso percepito normalmente e assolutamente fastidioso sparisce. In caso di pioggia poi, l'occhio non viene affaticato con tutti quei riflessi che provengono dalla strada o dalla segnaletica.

Al volante come in motocicletta, gli occhi sono gli organi che usiamo di più, le lenti giuste e con queste nuove tecnologie ci aiutano a vedere meglio ed ad alleggerire lo stress.



Dott. Gabriele
BROGI

Un "Effetto Domino" sulla Salute dal quale Puoi Uscire

Cosa Succede Se Perdi un Dente

Quando si verifica la perdita di un elemento dentale, si innesca una serie di possibili conseguenze negative per la bocca e per la salute.

Immaginiamo che sia andato perso un primo molare inferiore perchè le cure non sono state sufficienti a compensare la trascuratezza ed i ritardi con cui una persona è corsa ai ripari. Se non si provvede quanto prima a rimpiazzare il dente estratto, possono esserci le seguenti conseguenze, che descrivono dei quadri clinici con conseguenze a catena:

- i denti limitrofi, quello dietro e quello avanti, si spostano, e nello spostamento si inclinano. Il dente antagonista (quello superiore nel nostro esempio) scende, estrude, cioè si abbassa perchè viene a mancare uno "stop" inferiore;

*Anche solo la perdita
di un molare
inferiore può portare
danno estetico*

- per rimettere a posto questa architettura sovvertita, se si aspetta molto tempo, potrebbe essere necessario un trattamento ortodontico (alle volte lungo e difficile) per raddrizzare e rimettere a posto la zona;

- se non si fa nulla, questi spostamenti si possono estendere piano piano nei mesi

successivi (già nel giro di un anno o due, a seconda dei casi) a buona parte della dentatura. Cioè si sposta TUTTO e l'occlusione diventa irregolare ed asimmetrica. Si perdono i centri di simmetria e si creano interferenze occlusali;

- si sommano i danni estetici a quelli funzionali. Anche solo la perdita di un molare inferiore può così portare danno estetico, sia diretto (si vede quando si sorride, anche se sta dietro) sia indiretto (tutti questi probabili spostamenti appena descritti);

- si instaura un danno masticatorio. Una infinità di persone (secondo una mia stima, almeno un 80%) non si adatta alla mancanza di un solo dente, e comincia a privilegiare una masticazione unilaterale: nel nostro esempio, mangeranno poco a sinistra e sovraccaricheranno la destra...

Questo avrà ulteriori conseguenze: favorisce gli spostamenti e crea un grave danno igienico (la parte meno usata si sporca molto di più, è difficile da pulire, si accumula tartaro e quindi a lungo andare si rovinano le gengive, si ritira l'osso dei denti sia di dx che di sx, gli uni perchè lavorano troppo, gli altri perchè lavorano troppo poco ed hanno questi accumuli patologici eccessivi di placca. Alla fine, dopo decenni di questa situazione, tutti i denti si

allenteranno e si perderanno molto più precocemente

- si crea un serio danno alla articolazione temporomandibolare e al sistema neuromuscolare con ulteriore danno anche estetico (asimmetria del volto e dei muscoli del volto per ipertrofia della parte che lavora di più) – ma principalmente un danno articolare (che appunto nel caso descritto è a sua volta la somma del trauma articolare della masticazione unilaterale o prevalente monolaterale con la serie di precontatti che si possono creare con gli spostamenti, inclinazioni, etc di cui parlavo sopra);

-si innescano disturbi craniomandibolari (masticazione monolaterale associata agli spostamenti dei denti, a causa del singolo dente perso). Questi coinvolgono l'articolazione della mandibola, il sistema neuromuscolare e tutto ciò che vi è collegato. Questi quadri

prevedono una serie di disturbi molto fastidiosi: mal di testa ricorrenti, dolore alla articolazione, perdita dell'equilibrio posturale con mal di schiena, artrosi cervicale, dolori alla schiena, dolori e tensioni muscolari, asimmetrie del corpo, anche antiestetiche, dolori alla masticazione con difficoltà di alimentazione...

© Champion studio, 2015/shutterstock.com



Vediamo quindi come la perdita di un solo elemento dentale porta ad un effetto domino molto negativo per la salute della persona, a veri e propri danni la cui entità è proporzionale al tempo di attesa per la riabilitazione, e, ovviamente, al numero degli elementi perduti nel tempo.

Più denti sono andati persi, più tempo si aspetta per rimetterli, maggiori saranno le conseguenze e più lungo e dispendioso sarà il trattamento per correggere le suddette disfunzioni. Fortunatamente, il progresso tecnologico e scientifico rende tutti questi danni facilmente evitabili.

Le moderne tecniche riabilitative e le più avanzate tecnologie dei materiali, ci permettono oggi di fare cose impensabili fino a qualche anno fa. La riabilitazione dei denti è diventata molto semplice con l'implantologia. Il trauma psicologico e fisico dell'intervento per i pazienti è diventato praticamente inesistente. Il paziente nella stragrande maggioranza dei casi può svolgere le normali azioni della vita quotidiana subito dopo l'intervento. I tempi di attesa per collocare il dente dopo l'inserimento dell'impianto si sono accorciati notevolmente (dalle 3 alle 7 settimane con impianti di alta gamma). L'affidabilità della riabilitazione implanto-protetica ha raggiunto una percentuale di successo superiore al 95% a dieci anni.

La "formula" dentale di cui ci ha dotati Madre Natura deve essere completa, ci devono essere tutti i denti e devono ingranare, combaciare perfettamente fra loro per poter durare a lungo e senza problemi.



Dott.ssa Maria Rita
GHERARDINI

**Metodi Non Invasivi
per Correggere gli Inestetismi**

La Fisiestetica

Cosa si intende per Fisiestetica?

È l'anello di congiunzione tra la medicina estetica e la fisioterapia. Essa utilizza trattamenti medicali fisioterapici non invasivi per la cura del corpo, degli inestetismi della cellulite, delle adiposità, dell'invecchiamento cutaneo.

Per iniziare il percorso è utile partire da una valutazione medico specialistica dalla quale scaturisce il percorso terapeutico più idoneo per il paziente.

L'itinerario può comprendere anche terapie fisiche, motorie in acqua o a secco, consulenze nutrizionali, dermatologiche, sedute di mesoterapia (effettuate da medici specializzati).

*La Fisiestetica è
l'anello di congiunzione
tra la medicina estetica
e la fisioterapia*

L'efficacia dei percorsi viene garantita dall'utilizzo di apparecchi elettromedicali di ultima generazione. Ecco alcuni dei trattamenti più richiesti:

- Cavitazione Medica:

concepita come alternativa, non invasiva, alla liposuzione. È utile nel trattamento delle adiposità localizzate, che disgrega, utilizzando ultrasuoni a frequenza specifica.

- Radiofrequenza Medica:

utilizzata per stimolare, rimodellare, rassodare e idratare i tessuti. Aumentando la temperatura endogena dei tessuti, stimola e riallinea le fibre di collagene con immediato effetto tensorio, riattivando i fibroblasti a produrre nuovo collagene, elastina e acido ialuronico. Produce un effetto lifting su viso, collo e décolleté, distendendo rughe e idratando profondamente.

Nel corpo favorisce un dimagrimento armonico, soprattutto se associata alla cavitazione, rassodando per esempio i tessuti del corpo e del seno.

- Pressoterapia:



in alternativa al linfodrenaggio manuale, contribuisce a drenare gli edemi.

- Ossigenoterapia:

studiata per rigenerare i tessuti cutanei detossificandoli, nutrendoli e rivitalizzandoli, utilizza ossigeno come veicolo di appositi sieri. Si tratta di un trattamento non invasivo, indolore e rilassante.

- Carbossiterapia:

è finalizzata a ridurre le adiposità localizzate, psoriasi, smagliature, insufficienza venosa, vasculopatie agli arti inferiori e superiori. La metodica consiste in micro infiltrazioni di anidride carbonica medica (CO₂) mediante minuscoli aghi che erogano un'adeguata quantità di gas.

- Epilazione permanente:

effettuata tramite laser a diodo o luce pulsata.

L'efficacia dei percorsi viene garantita dall'utilizzo di apparecchi elettromedicali di ultima generazione



Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

I Micro-Organismi Utili alla Salute

I Probiotici

Ognuno di noi, pensando ad un organo del corpo, immagina che questa parte di sé condivida con il resto il patrimonio genetico.

siste dentro di noi un organo costituito da miliardi di cellule con un patrimonio diverso dal nostro, ma così embriocato da aver creato una simbiosi perfetta definita “superorganismo”: il microbiota intestinale.

Con questo termine si intende la popolazione di batteri e miceti che colonizzano il tratto gastrointestinale. Per ogni individuo il microbiota è differente tanto che si parla di “Impronta digitale batterica”. I principali costituenti di questa popolazione microbica sono firmicutes e bacterioides (90%).

Tra i ceppi benefici possiamo annoverare lactobacilli, bifidobatteri, saccaromyces boulardii, streptococchi. Tra i ceppi potenzialmente patogeni troviamo stafilococchi, clostridi, proteus, pseudomonas, escherichia coli. La flora batterica si distribuisce lungo il tratto digerente con concentrazione crescente dalla bocca al colon. Persino lo stomaco, inizialmente pensato come organo sterile, ha la sua popolazione microbica soprattutto sotto il muco del tratto terminale. Là abitano lactobacilli, streptococcus, candida albicans e helicobacter pylori. In condizioni

di buon equilibrio (eubiosi) le specie benefiche tengono sotto controllo gli opportunisti competendo per il substrato biologico.

La popolazione stanziale che colonizza il tratto digerente dalla nascita, contribuisce al benessere dell'individuo in svariati modi: partecipa alla barriera mucosa aderendovi e protegge dai patogeni, consuma i substrati non digeriti sottraendoli ai competitors, produce batteriocine ovvero sostanze tossiche in grado di inibire la crescita di taluni ceppi potenzialmente nocivi; favorisce l'assorbimento dei nutrienti; fermenta i carboidrati non digeriti e sintetizza acidi grassi a catena corta ad azione antinfiammatoria ed energetica per la mucosa intestinale, sintetizza alcune vitamine (B e K) e concorre a degradare gli xenobiotici, stimola e modula il sistema immunitario intestinale



(GALT).

L'intestino, con la sua superficie di circa 300 metri quadri, è la nostra più estesa superficie in contatto con l'ambiente esterno ed ogni giorno si relaziona con un gran numero di batteri, virus, lieviti, parassiti e sostanze chimiche.

La perturbazione dell'equilibrio dell'ecosistema intestinale prende il nome di disbiosi e può avere varie origini: infezioni virali, batteriche, fungine o da protozoi; uso alcuni farmaci quali antibiotici, anti-colinesterasici, inibitori di pompa protonica, anticoncezionali orali, cortisonici per lunghi periodi; dieta incongrua e modificazioni del pH; intolleranze alimentari; alterazioni della risposta immunitaria.

La correzione della disbiosi si attua con la dieta, l'eradicazione di eventuali infezioni intestinali ed il ripristino dell'equilibrio del microbiota. In questa fase può essere utile l'uso di probiotici e prebiotici. I probiotici sono micro-organismi viventi che, ingeriti in quantità sufficiente, producono effetti benefici sulla salute. Pertanto, il probiota deve essere sicuro per l'uso umano, in grado di portare beneficio dimostrato e non antibiotico-resistenza trasmissibile geneticamente ad altri batteri. Deve arrivare vivo al sito di azione in quantità significative (un miliardo di unità formanti colonie che raggiungono vive l'intestino per almeno un ceppo) e deve riprodursi e colonizzare almeno temporaneamente il tratto intestinale.

Nella giungla dei prodotti probiotici, principalmente integratori, disponibili diventa importante affidarsi al consiglio di un professionista che sappia indicare il prodotto più valido per la correzione della disbiosi in corso.

Il prebiotico, è un alimento non digeribile che stimola la crescita o l'attività di uno o più specifici ceppi batterici nel tratto intestinale (es. inulina o fruttooligosaccaridi). Può essere incluso nella formula del prodotto probiotico come pure essere formulato a parte. L'uso dei prodotti solo costituiti da prebiotici può essere razionali nelle disbiosi gravi. Favorendo i processi fermentativi è meno gradita da chi deve fare prevenzione.

Come ciascuno ha cura dei propri spazi verdi domestici è necessario imparare a prendersi cura del nostro giardino interiore.

Tutti dipendiamo dalla salute della Terra. Nel nostro piccolo ciascuno dipende dall'equilibrio interiore nel giardino intestinale del quale è importante preservare la biodiversità per garantire la buona salute.

*Nella giungla dei prodotti probiotici
diventa importante affidarsi al
consiglio di un professionista
che sappia indicare il prodotto
più valido per la correzione della
disbiosi in corso*



Pietro
ARRIGONI

Consigli Pratici per Conoscerle Meglio

Le Vie Uditive Centrali

Una diretta correlazione tra le modificazioni istopatologiche a carico delle vie uditive centrali e le alterazioni clinico-funzionali nel soggetto anziano non sono state ancora ben individuate, ma che anche le vie uditive centrali con le loro proiezioni corticali vadano incontro a processi degenerativi è indiscutibile.

Infatti anche a livello di queste strutture sono state evidenziate alterazioni legate all'invecchiamento:

- una riduzione del numero delle cellule neuronali;
- un progressivo decremento principali atti vità enzimatiche connesse con la produzione di energia livello cellulare;
- modificazioni delle concentrazioni di neurotrasmettitori;
- alterazione dei meccanismi di autoregolazione del flusso ematico cerebrale.

Numerosi studi hanno evidenziato, nei soggetti anziani, una riduzione delle cellule del nucleo cocleare ventrale del tronco cerebrale, accompagnata da fenomeni degenerativi cellulari e da una gliosi riparativa.

Arnstrong studiando la correlazione tra il quadro clinico audiologico ed i cambiamenti strutturali nella coclea e nel nucleo cocleare ventrale in un paziente di 72 anni di sesso femminile, ha descritto una significativa perdita di neuroni ganglionali a carico della porzione anteromediale del nucleo cocleare ventrale,

senza concomitanti significative alterazioni a carico della stria vascolare e delle cellule del ganglio spirale.

Il profilo audiometrico tonale indicava una moderata perdita neuro sensoria le sulle basse frequenze che diveniva più severa sulle alte, associato ad una discriminazione vocale, un tone Decay ed un SISI test nella norma.

Da questo l'Autore deduce che modificazioni a carico della porzione



anteromediale del nucleo cocleare ventrale sono una possibile causa di perdita uditiva sulle alte frequenze.

Questo reperto supporta l'ipotesi di Suga e Lindsay che sostiene che certi tipi di presbiacusia non necessariamente indicano una lesione a carico delle strutture cocleari.

Sono state anche descritte :

- un aumento di inclusioni di lipofucsina nelle cellule dei nuclei cocleari insieme ad una contemporanea riduzione della dimensione complessiva dei nuclei stessi in rapporto con l'età;

- una riduzione del numero dei neuroni anche a carico del complesso olivare superiore del tubercolo quadrigemino inferiore e del corpo mediale;

- una riduzione sia il numero delle fibre che delle dimensioni complessive del fascio del lemnisco laterale associato ad una modesta riduzione del numero dei neuroni del suo nucleo.

*Il decremento di dopamina
e norepinefrina,
neurotrasmettitori eccitatori,
spiegherebbe il rallentamento
della performance uditiva nel
soggetto anziano*

Anche la corteccia uditiva va incontro ad un considerevole decremento neuronale e le cellule residue possono essere ridotte in volume e presentare modificazioni degenerative intracellulari.

Le alterazioni istopatologiche sarebbero più pronunciate nella corteccia uditiva

nelle vie discendenti. Tutto ciò comporta una serie di modificazioni del sistema nervoso centrale: una generale riduzione dell'attività cerebrale come evidenziato dal diminuito consumo di ossigeno da parte del cervello anziano; vasti fenomeni degenerativi portano anche ad una riduzione dei recettori b-adrenergici, sia nel tronco encefalico che nel cervelletto con un decremento di concentrazione di norepinefrina, come rilevato da Maggi et all. sul cervello di ratti anziani.

Il decremento di dopamina e norepinefrina, neurotrasmettitori eccitatori, spiegherebbe il rallentamento della performance uditiva nel soggetto anziano, come la riduzione nella capacità di localizzare le sorgenti sonore in base alla differenza di tempo delle vibrazioni acustiche che colpiscono le due orecchie, l'incapacità di discriminare segnali di diversa frequenza ed intensità, riconoscere memorizzare ed evocare parole, frasi, etc., comprendere parole emesse a velocità superiore a quella abituale, cogliere il significato di due messaggi simultanei trasmessi contemporaneamente con differente intensità.



Domenico
CARONNA

Dormire Bene per Sentirsi in Forma
e in Buona Salute

L'Importanza del Riposo

Il sonno è un bisogno naturale, che può essere paragonato a quello di nutrirsi e che l'uomo condivide con tutte le specie viventi più evolute.

Si dorme perché l'organismo ha bisogno di una temporanea sospensione della coscienza e della volontà per ricaricarsi, per ritrovare energie, per rilassare i muscoli, per permettere al cervello di immagazzinare le

informazioni ricevute durante la veglia, per assimilare i principi nutritivi e distribuirli in maniera ottimale. In sintesi, per permettere a un individuo di affrontare un'altra giornata.

Un uomo trascorre in stato di sonno circa un terzo della sua

Sarebbe un errore considerare il sonno come un processo passivo in cui le funzioni vitali si mettono in pausa

esistenza.

Se l'evoluzione della specie ha permesso che gli esseri viventi passassero così tanto tempo in una condizione in cui si è sostanzialmente in difesa, è perché evidentemente si tratta di qualcosa di importanza vitale.

Sarebbe un errore considerare il sonno come un processo passivo in cui le funzioni vitali si mettono in pausa. Al contrario si tratta di un momento decisamente attivo in cui entrano in gioco meccanismi essenziali per la sopravvivenza psico-fisica.

Il ciclo del sonno viene comunemente suddiviso in quattro fasi contraddistinte da una crescente profondità del sonno seguite dalla fase REM (Rapid Eyes Movement, movimento rapido degli occhi).

Le quattro fasi non-REM del sonno sono caratterizzate da respiro calmo e regolare, diminuzione della frequenza cardiaca, abbassamento della pressione sanguigna, produzione dell'ormone della crescita per riparare i tessuti danneggiati. Le fasi non-REM sono essenziali per il recupero dell'energia fisica, soprattutto la fase 3 e la 4.

Durante la fase REM, invece, il respiro diventa rapido e irregolare, cresce la frequenza cardiaca e aumenta il flusso sanguigno al cervello



che può così consolidare la memoria e assicurare i processi di apprendimento. Questa fase si ripete 4-5 volte per notte ed è quella in cui si sogna.

Far sì che questo processo si svolga correttamente sia in termini di durata, sia in termini di qualità (evitando, cioè, interruzioni notturne del sonno troppo frequenti o di durata troppo estesa), è fondamentale per mantenersi in buona salute.

Far sì che il sonno si svolga correttamente sia in termini di durata, sia in termini di qualità è fondamentale per mantenersi in buona salute



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



Viale Regina Margherita, 129 - LUCCA - Tel. 0583 954222
www.densanea.it - info@densanea.it



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



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



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



FARMALUCCA

Associazione Proprietari
di Farmacia di Lucca

Le Farmacie Associate a Farmalucca Effettuano la **Consegna Gratuita** **Dei Farmaci A Domicilio**

*Il servizio è riservato a chi non può recarsi in
Farmacia, per disabilità o gravi malattie.
Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista
o chiama il numero verde*

800 189 521

Attivo nei giorni feriali dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 18:00



federfarma

**federazione nazionale unitaria
dei titolari di farmacia italiani**

con il Patrocinio del



Ministero della Salute