



Periodico Bimestrale - Anno 4 Numero 16 - Gennaio/Febbraio 2016

insjeme

per il tuo stare bene



*Per una Visione Perfetta a Tutte le Distanze / L'Eco-
grafia della Tiroide / L'Avanguardia dell'Odontoiatria
/ Igiene: i Segreti per Proteggere la propria Salute /
Un'Avanzata Tecnologia per l'Udito / Il Massimo per i
Sofferenti di Allergie / Cosa Fare per il Mal di Schiena /
Cioccolato, Croce e Delizia / Test per Tumore al Colon*



Paolo
BOTTARI

Spesso bastano pochi accorgimenti
per migliorare e proteggere la nostra salute

Insjeme, per Sconfiggere i Mali di Stagione

Siamo già caduti in letargo o quasi. Le ore di luce si sono assottigliate, il freddo, anche se meno pungente e in ritardo rispetto alle passate stagioni, è arrivato mentre la voglia di fitness e di forma fisica è scesa come spesso accade di questi tempi ai minimi. Ma non per questo possiamo congelare la nostra salute che, anzi, richiede più attenzioni e cure d'inverno anziché d'estate, per far fronte ai tanti mali di stagione.

*Il prossimo appuntamento
con il gruppo Insjeme
è per LuccAnziani
dal 26 al 28 Febbraio*

Un buon riposo rappresenta un'arma preziosa per combattere i tanti acciacchi che si ripresentano puntualmente; curare la vista, l'udito e la salute dentale è un dovere oltre che un'utile prevenzione; occuparsi di tenere allenato e tonificato il fisico aiuta anche la mente a

liberarsi da pensieri e tensioni. E noi di "Insjeme" ci siamo anche per questo.

Con questo giornalino e attraverso le nostre singole attività, siamo a ricordarvi che per qualunque necessità o consiglio, potete rivolgervi a noi, ai nostri esperti che da tanti anni hanno un contatto diretto con il pubblico e che hanno una risposta e un suggerimento pronto ad ogni vostra domanda. "Insjeme" non è solo un nome sulla carta o un semplice spot per esemplificare un concetto, è invece la sintesi esatta di una rete di professionisti che sta lavorando fianco a fianco, ognuna in un campo complementare della nostra salute, per farvi uno screening completo delle vostre necessità.

Lo facciamo tutti i giorni dalle nostre attività; è facile raggiungerci ed è ancora più facile contattarci attraverso il nostro sito www.insjeme.it oppure venendoci a trovare di persona ad uno dei tanti "Open day" che da diverse stagioni proponiamo con assiduità.

Intanto, però, vi diamo già appuntamento alla prossima edizione di fine febbraio di "LuccAnziani" che si terrà presso gli spazi della Fondazione Banca del Monte in Piazza S. Martino, dove saremo presenti con un padiglione tutto nostro, dove avrete la possibilità di conoscerci e di ricevere i primi consigli e fare i primi controlli sulla vostra salute.

Prevenire è sempre meglio che curare e noi lo stiamo ripetendo da sempre.

La salute è un bene prezioso che non va mai trascurato e che se controllata con costanza, ci farà dormire sonni più tranquilli.



RIVIVERE IL NOVECENTO LEGGENDO “LUCCA XX”

Sul Filo della Memoria: la storia del ventesimo secolo nel nuovo libro di Paolo Bottari

È appena uscito il nuovo libro di storia locale del nostro direttore Paolo Bottari, intitolato “Lucca XX” che ripercorre in 250 pagine il ventesimo secolo nella provincia di Lucca, attraverso il racconto dei fatti principali avvenuti tra il 1900 e il 2000, con la cronaca, gli approfondimenti, i personaggi e l'economia. Un'interessante rivisitazione dell'intero secolo, affrontata anno per anno dall'autore e arricchita da tante foto d'epoca, in grado di riportare alla mente e riordinare i tanti ricordi sparsi nella memoria di chi li ha vissuti o li ha sentiti raccontare dai propri nonni. La prima opera che tenta di studiare il secolo a noi più vicino, riproponendolo in veste narrativa con lo stile narrativo con cui il nostro direttore Paolo Bottari da tanti anni racconta la storia di Lucca dalle pagine de “La Nazione”.



Il libro racconta di quando a Lucca ci si spostava in tram, di tutte le conquiste che hanno segnato la trasformazione del territorio e della società lucchese, dall'inaugurazione della Croce di Brancoli, all'arrivo del treno a Castelnuovo fino al completamento dell'intera linea Lucca-Aulla, parla dell'apertura della Galleria di S. Giuliano così come della realizzazione della diga di Vagli e del Lago di Gramolazzo. Un libro in cui c'è tanta economia, a partire dai censimenti, dall'emigrazione fino alle grandi aziende lucchesi: lo Jutificio di Ponte a Moriano, la Cantoni dell'Acquacalda, la Manifattura Tabacchi e la Bertolli ma che ricorda anche le storiche visite a Lucca del duce, del presidente della Repubblica Gronchi e del papa Giovanni Paolo II. Il libro ripercorre la trasformazione urbanistica della città, con il risanamento di interi quartieri, da via Beccheria, alla Cittadella, il trasferimento del mercato al Carmine, le Mura, il traffico e l'austerità.

Tanti approfondimenti anche di sport, a partire dalla Lucchese, alle due guerre fino a sfociare nella vita mondana. Il libro infatti parla anche di Versilia, con le storie della Capannina e della Bussola e della Garfagnana. Tanti spunti per un libro che si lascia leggere facilmente e che è possibile trovare nelle principali librerie di Lucca.

Per informazioni: paolo.bottari@tin.it

Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 4 – n. 16 Gennaio/Febrero 2016

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Immagine Copertina: © Komar art, 2016/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**



Charles
DI BENEDETTO

Lenti a contatto multifocali

Per una Visione Perfetta a Tutte le Distanze

Stai allungando le braccia per leggere questo articolo?... Devi concentrarti mettere bene a fuoco per leggere un messaggio sul cellulare?... Molto probabilmente la presbiopia si fa sentire e per riavere una buona visione da vicino ti serviranno degli occhiali per lettura... ma in alternativa eccovi la soluzione: LENTI A CONTATTO MULTIFOCALI!

Di solito succede dopo i 40 anni: si iniziano ad avere le prime difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti vicini, in penombra o quando la luce è soffusa. La presbiopia coinvolge sia uomini sia donne, anche coloro che nel corso della vita non hanno mai avuto problemi di vista. E i dati parlano chiaro: la popolazione in età di presbiopia è in continuo aumento e i miopi e ipermetropi di oggi sono e saranno i potenziali presbiteri di domani. Anche le esigenze sono cambiate: chi è presbite richiede sempre più soluzioni per affrontare stili di vita dinamici, che li supporti anche in quelle attività, come lo sport, in cui vedere bene diventa un'esigenza di primaria importanza. Se l'occhiale correttivo rappresenta ancora la soluzione più diffusa, ora esistono anche le lenti a contatto multifocali, che riescono a garantire una visione nitida sia da lontano sia da vicino, permettendo a chi le porta di godere di tutti i vantaggi delle lenti a contatto stesse.

*Ci sono lenti giornaliere,
quindicinali e mensili,
per rispondere a qualsiasi
esigenza del portatore*

Le lenti a contatto multifocali consentono una visione ottimale grazie alla loro specifica geometria, studiata in modo da offrire al portatore, una buona visione da vicino, da lontano e a media distanza, che si traduce in un'esperienza visiva più naturale e che facilita l'adattamento senza problematiche alla modalità correttiva.

Ormai la gamma di prodotti è ampia, abbiamo lenti giornaliere, quindicinali e mensili, per rispondere a qualsiasi esigenza del portatore.

Le lenti a contatto progressive giornaliere, per esempio, possono essere ottimali per:



- coloro che già utilizzano lenti giornaliere monofocali (per miopia o ipermetropia) e che necessitano di una correzione per la visione da vicino pur mantenendo la praticità di una lente giornaliera;

- per tutti quei soggetti compensati con occhiale progressivo che desiderano passare invece all'utilizzo di una lente a contatto morbida, giornaliera, che consenta la visione chiara a 360° a tutte le distanze, in momenti specifici come lo sport o eventi speciali.

Per chi vuole utilizzare più frequentemente le lenti o vuole sfruttarle in alternanza agli occhiali, può pensare anche alle mensili o quindicinali.

Le lenti a contatto multifocali sono diventate ormai la prima scelta del contattologo per le persone che hanno appena passato la soglia dei 40 anni, poiché:

- Offrono un comfort visivo migliore rispetto agli occhiali progressivi. Grazie alla tecnologia utilizzata, chi le indossa ha un adattamento veloce e un'esperienza visiva più naturale.

- Sono particolarmente adatte a chi conduce una vita attiva e dinamica. A seconda delle abitudini e delle esigenze del cliente, un bravo contattologo individuerà il prodotto più adatto tra i tanti presenti sul mercato.

- Le lenti a contatto giornaliere sono la scelta più idonea e pratica in situazioni dinamiche (per esempio i viaggi) in quanto non necessitano dell'impiego di soluzioni detergenti e di conservazione.



Dott. Gabriele
BROGI

Chirurgia computer-guidata senza bisturi
e carico immediato

L'Avanguardia dell'Odontoiatria

- CHIRURGIA COMPUTER-GUIDATA

La chirurgia guidata computerizzata, grazie all'ausilio di modernissimi e sempre più evoluti software dedicati, consente al chirurgo di pianificare attraverso il computer, passo dopo passo, ogni fase del trattamento chirurgico implantare, a partire da una adeguata TAC dentale.

Consente, inoltre, di disporre di un sistema di trasferimento precisissimo di tale chirurgia virtuale in una atraumatica e microinvasiva chirurgia reale.

Come funziona esattamente?

Una volta eseguita la TAC 3D della zona dentale da trattare, quest'ultima viene importata in un evolutissimo software di elaborazione tridimensionale delle strutture anatomiche che consente di effettuare un intervento virtuale simulato al computer, pianificando al decimo di millimetro il posizionamento degli impianti e delle sovrastrutture protesiche.

L'utilizzo di questa nuova tecnologia non comporta rischi, al contrario ci consente in molti casi di intervenire con elevata sicurezza in siti altamente a rischio se operati "a mano libera"

Questa simulazione consente quindi di realizzare in ogni dettaglio un intervento virtuale evitando le aree a rischio chirurgico, rispettando assi e inclinazioni ottimali in base alla quantità e qualità di osso disponibile, ed infine, collocando virtualmente i denti come previsto dal piano iniziale di intervento.

Tutto questo può essere rivisto infinite volte fino al raggiungimento del risultato voluto.

Il chirurgo, una volta terminata la fase di pianificazione, concluderà il progetto e invierà telematicamente il file generato dal programma al laboratorio specializzato dove verrà realizzata in breve tempo una specifica mascherina chirurgica. Quest'ultima, applicata in bocca, permetterà al chirurgo di inserire gli impianti esattamente come progettato al computer e, in

Questa simulazione consente quindi di realizzare in ogni dettaglio un intervento virtuale evitando le aree a rischio



più, senza dover ricorrere a incisioni e suture.

Gli ulteriori vantaggi della procedura sono la sicurezza di evitare zone a rischio chirurgico, la grande rapidità operativa e una fase di riabilitazione del paziente veloce e senza le ripercussioni caratteristiche delle tecniche tradizionali.

Il software consente di eseguire una diagnosi dettagliata, come l'identificazione di osso disponibile, delle zone di rispetto e/o a rischio, nonché il posizionamento virtuale dell'impianto secondo la condizione anatomica e le esigenze protesiche ed infine di ordinare una mascherina chirurgica personalizzata e tutto l'occorrente per l'esecuzione dell'intervento vero e proprio.

Quali sono i vantaggi di questo metodo?

Interventi più veloci e più precisi

Rispetto e bypass di strutture delicate e/o sensibili (es.: tronchi nervosi)

Interventi meno invasivi (minimo utilizzo del bisturi)

Riabilitazione più veloce

Assenza di punti, suture, sanguinamento, gonfiore, sensazione di "operazione"

Ci sono svantaggi o rischi in questo metodo?

Va detto innanzitutto che non sempre è possibile utilizzare la Chirurgia guidata Computerizzata.

La tecnica impone delle strumentazioni e delle Utilities (Guida Chirurgica) che hanno dei costi accessori, ma che talora sono compensati dal minor tempo necessario per l'esecuzione dell'intervento.

L'utilizzo di questa nuova tecnologia non comporta rischi, al contrario

ci consente in molti casi di intervenire con elevata sicurezza in siti altamente a rischio se operati “a mano libera”.

- CARICO IMMEDIATO

Il carico immediato è sinonimo di denti fissi nella stessa seduta in cui si posizionano gli impianti, sia che si tratti di un impianto che va a sostituire un solo dente, sia che si tratti di un sistema di impianti che consentono di riabilitare con denti fissi una od entrambe le arcate.

*Il carico immediato
è sinonimo di denti fissi nella
stessa seduta in cui
si posizionano gli impianti*

Questa pratica implantologica si differenzia da quella a carico differito nella quale, dopo aver inserito gli impianti, è previsto un periodo di attesa variabile dai tre ai sei mesi prima dell'applicazione della protesi.

Il carico immediato ha delle controindicazioni?

Dato per scontato che ogni intervento nella bocca del paziente deve essere valutato e deciso da professionisti di comprovata esperienza, va detto che l'implantologia a carico immediato con l'inserimento degli impianti e l'applicazione delle protesi nel corso di un'unica operazione chirurgica è una pratica che nelle giuste mani consente risultati assimilabili ed in molti casi migliori rispetto ai protocolli “Standard” originali del Prof. Branemark degli anni '80. Questo grazie anche all'utilizzo di impianti in titanio di alta qualità e di ultima generazione che sono caratterizzati da elevate qualità osteointegrative e di biocompatibilità, che rendono oggi altamente prevedibile e statisticamente estremamente affidabile la chirurgia Implantologica.

Gli studi scientifici condotti comprovano che gli impianti inseriti con la tecnica del carico immediato si osteointegrano proprio come quelli tradizionali a carico differito, assicurando uguale stabilità e percentuali di successo nel tempo.

Quali sono i vantaggi dell'implantologia a carico immediato?

Minima invasività dell'intervento chirurgico e quindi limitata perdita di sangue

Riabilitazione immediata della funzione masticatoria senza limitazioni nell'alimentazione

Rapidità dell'intervento, che si svolge in una sola seduta

Risparmio economico, in quanto l'intero intervento effettuato in una sola seduta riduce in maniera consistente i costi.



Dott. Moreno
FERRONI

Un nuovo esame permette la diagnosi precoce

Test per Tumore al Colon

Il carcinoma del colon retto è la seconda causa di morte per tumore nei Paesi industrializzati. In Italia se ne registrano oltre 50 mila casi l'anno. La malattia è più frequente a partire dai 60 anni, raggiunge il picco massimo verso gli 80 anni e colpisce in egual misura uomini e donne.

Il cancro del colon-retto è curabile con successo solo se scoperto in fase precoce ed è prevenibile attraverso la rimozione dei polipi ad alto rischio di degenerazione neoplastica.

Nella maggior parte dei casi però i polipi non danno sintomi. Solo nel 5% dei casi possono dare luogo a piccole perdite di sangue rilevabili con la ricerca del sangue occulto, quindi al momento della diagnosi, circa un terzo dei malati presenta già metastasi a livello del fegato perchè la malattia è già conclamata. In Italia il programma di screening per il carcinoma del colonretto è rivolto a uomini e donne tra i 50 e i 69 anni e prevede, ogni due anni, la ricerca del sangue occulto nelle feci su tre campioni e l'eventuale colonscopia, nei casi positivi. Oggi esiste un nuovo esame ed è un test genetico eseguito sul DNA estratto dai campioni di feci che ricerca sia il sangue occulto, sia la presenza di mutazioni nel DNA del paziente, entrambe sintomi della presenza di polipi precancerosi o di un cancro già in atto.

Il test Cologuard, testato su 10 mila individui e messo a confronto con la colonscopia e la ricerca del sangue occulto ha dimostrato una sensibilità nel rivelare la presenza di un tumore pari al 92% in totale e al 94% per negli stadi tumorali più precoci, quindi superiore alla ricerca del sangue occulto nelle feci che è in grado di rivelare solo il 72% dei tumori.

La sensibilità del test per i polipi precancerosi a maggior rischio di degenerazione maligna è stata del 69%.

In generale il nuovo test è più efficace del test del sangue occulto nel rivelare la presenza di forme tumorali o pre-tumorali.

*La malattia è più
frequente a partire dai 60
anni, raggiunge il picco
massimo verso gli 80 anni
e colpisce in egual misura
uomini e donne*





Dott.ssa Carlotta
MARTINI

Spesso basta un'adeguata
rieducazione al movimento e esercizi

Cosa Fare per il Mal di Schiena

Mal di schiena, colpo della strega, lombalgia... tanti sono i nomi con cui si fa riferimento a una delle più diffuse cause di assenza da lavoro del mondo industriale: il dolore lombare.

Ha una distribuzione trasversale, ma ogni fascia di età è con maggiore o minore probabilità interessata da diverse condizioni: l'osteoporosi, la discopatia degenerativa, la malattia metastatica, le malattie infiammatorie.

Il più grande ostacolo nella gestione del paziente con mal di schiena, pertanto, risiede nell'identificazione della reale causa del dolore.

La diagnosi, punto di partenza per ogni paziente, si fonda su due cardini: l'esame clinico e le indagini strumentali. La combinazione delle informazioni ottenute da questi due canali consente al medico di identificare, con un buon margine di sicurezza in caso di specialisti dedicati, la causa del dolore, e di proporre il più adeguato percorso terapeutico.

Nella maggior parte dei casi, quando il mal di schiena non ha origini organiche, e non è quindi manifestazione di gravi patologie interne, la risoluzione del quadro non necessita di farmaci, ma di un'adeguata rieducazione al movimento e di un costante e modulato esercizio fisico.

Le indagini strumentali di cui disponiamo nella diagnosi della causa del dolore lombare, dopo un attento e accurato inquadramento clinico, sono la radiografia della colonna (Rx), la Tomografia Computerizzata (TC) e la risonanza magnetica (RM).

La radiografia della regione lombosacrale utilizza radiazioni ionizzanti per visualizzare le ossa e per evidenziarne anomalie, lesioni o malattie.

È un esame semplice e rapido che non necessita di alcuna preparazione da parte del paziente. La Rx, opportunamente eseguita, può evidenziare spostamenti patologici delle vertebre visibili solo sotto stress.

La RM Lombosacrale permette di conoscere lo stato dei dischi (protrusioni /ernie discali), delle articolazioni intervertebrali e delle strutture

*La diagnosi, punto
di partenza per ogni
paziente, si fonda su due
cardini: l'esame clinico e
le indagini strumentali*



ossee. Essa ci permette di visualizzare il midollo spinale e le radici nervose, con possibilità di documentare un conflitto tra queste e le strutture ossee che le contengono. Le indicazioni si estendono anche a valutazioni post-traumatiche, post-chirurgiche, infettive o tumorali.

La TC ha indicazioni simili alla RM ma utilizza radiazioni ionizzanti e ha una minore risoluzione di contrasto per i tessuti molli.

La Rx, opportunamente eseguita, può evidenziare spostamenti patologici delle vertebre visibili solo sotto stress



Dott.ssa Elisa
GIUSTI

Come prendersi cura del corpo, stando attenti
a ciò con cui si entra in contatto

Igiene: i Segreti per Proteggere la propria Salute

Per la salvaguardia della propria salute la prevenzione, intesa come controllo e analisi del proprio corpo attraverso esami di ogni genere, non basta.

Occorre specificare che “prevenzione” include nel suo significato il concetto di igiene della persona e dell’ambiente che ci circonda. In particolare all’Igiene della Persona si possono ricondurre:

- Igiene della pelle
- Igiene di viso e capelli
- Igiene di naso e bocca
- Igiene intima
- Sicurezza alimentare

A sua volta per Igiene Ambientale intendiamo:

- Igiene di acqua e aria
- Igiene delle abitazioni
- Igiene degli ambienti lavorativi

tivi

- Inquinamento acustico
- Smaltimento dei rifiuti

Sia l’Igiene della Persona che l’Igiene Ambientale per essere preservati devono essere controllati. Mentre per l’igiene ambientale questo spesso non è possibile a causa di fattori esterni, l’igiene personale può essere insegnata e mantenuta fin da piccoli, osservando quelle regole basilari che ci vengono dettate da organismi preposti quali il Ministero della Salute e l’Organizzazione Mondiale della Sanità.

*Mentre per l’igiene
ambientale questo spesso
non è possibile a causa
di fattori esterni, l’igiene
personale può essere
insegnata e mantenuta
fin da piccoli*

IGIENE DELLA PERSONA I contatti fra le persone sono spesso vie di scambio di batteri e virus e di possibile contagio da parte di agenti patogeni. Per questo motivo risulta fondamentale prendersi cura dell’igiene

del proprio corpo.

Il nostro organismo è di per sè fornito di una sorta di barriera definita “flora commensale”; ovvero un insieme di germi che mantenuti nel giusto equilibrio ha un ruolo fondamentale nel nostro sistema immunitario.

A tale scopo la pelle, che riveste il nostro corpo funziona un po' come un filtro quando entra in contatto con eventuali agenti infettivi; per mantenere il giusto equilibrio ed impedire reazioni di qualsiasi natura (reazioni allergiche, infiammazioni, dermatiti...) la pelle in primis deve essere adeguatamente trattata.

Particolare importanza ha la scelta dei saponi e prodotti che adoperiamo e i tessuti con i quali la pelle viene a contatto. A tal proposito maggiore attenzione deve essere prestata per quanto concerne la pelle dei bambini particolarmente sensibile.

IGIENE DELLE MANI

L'accurata pulizia delle mani è di basilare importanza

nella prevenzioni a molteplici tipi di infezione causate da microrganismi, batteri e virus.

Le mani sono un veicolo di microbi e agenti infettivi quindi l'accurata pulizia delle mani è di basilare importanza nella prevenzione di molteplici tipi di infezioni causate da microrganismi, batteri e virus. Oltre ai comuni saponi possono essere utilizzati detergenti contenenti antibatterici e le soluzioni idroalcoliche, che sono una valida alternativa nelle situazioni in cui non si dispone di acqua.

IGIENE DELLA BOCCA Bocca e naso sono vie di ingresso per agenti patogeni quali virus influenzali, raffreddore, streptococco, pneumococco...

Di primaria importanza è quindi mantenere bocca e naso in buona salute.

È buona regola una accurata igiene orale quotidiana che comprende un corretto spazzolamento dei denti, l'uso di filo interdentale, l'uso di collutorio; in commercio ve ne sono di varie tipologie, dal comune prodotto per la semplice pulizia del cavo orale a specifici disinfettanti e curativi



utilizzabili in caso di infezione, ma che comunque possono anche svolgere un'ottima azione preventiva.

Utile anche il bicarbonato di sodio che svolge un'azione sbiancante e riduce anche l'acidità propria del cavo orale.

Per i più piccoli è bene mantenere sempre il nasino libero dal muco con lavaggi e aspiratori nasali

IGIENE INTIMA Un'attenta igiene è fondamentale al fine di evitare problemi di natura infiammatoria o infettiva a carico delle parti intime. È preferibile la scelta di detergenti con Ph idoneo alla propria situazione perchè il Ph varia a seconda dell'età, del sesso e dello stile di vita. Infine ma non per ultimo, non condividere l'uso di asciugamani. Per i bambini fare un uso corretto della carta igienica per evitare il proliferare e la migrazione di microbi e batteri.

*Un'attenta igiene è
fondamentale al fine di
evitare problemi di natura
infiammatoria o infettiva a
carico delle parti intime*

IGIENE DELL'ALIMENTAZIONE Gli alimenti sono di per sè facilmente deteriorabili e la scarsa igiene contribuisce a renderli veicolo di agenti infettivi. Anche le mani devono essere sempre lavate prima di manipolare qualsiasi alimento.

Ecco alcune semplici regole per la conservazione degli alimenti:

periodica pulizia del frigorifero la cui temperatura deve essere sempre controllata in base alla stagione;

conservare separatamente la frutta e verdura dalle carni e dai latticini;

rispettare le scadenze apposte sulle confezioni;

pulire accuratamente frutta e verdura cruda prima della consumazione;

conservare e consumare i surgelati seguendo attentamente le istruzioni apposte sulle confezioni;

conservare separatamente gli alimenti crudi da quelli cotti.

Infine ma non per ultimo lavare frequentemente tovaglioli, strofinacci e contenitori.



Domenico
CARONNA

I vantaggi di un materasso
realizzato con un tessuto speciale

Il Massimo per i Sofferenti di Allergie

La maggior parte dei consumatori conosce ormai da tempo il rivestimento di gran pregio Medicott® plus SILVER contro le allergie.

Dietro il marchio Medicott® plus SILVER c'è un processo innovativo di trattamento sui tessuti contenenti cotone, che previene l'annidarsi di muffe e di conseguenza degli acari della polvere.



Il cotone Medicott® è ecologico e realizzato nel rispetto dell'ambiente e non contiene pesticidi.

Inoltre i rivestimenti e le imbottiture in cotone Medicott® sono stati studiati e progettati per alleviare i problemi derivati da eccesso di compressione, causati anche da rivestimenti troppo rigidi.

I rivestimenti e le imbottiture Medicott® consentono la MASSI-

MA LIBERTÀ di movimento, la loro morbidezza evita la compressione delle terminazioni nervose e favorisce un corretto flusso sanguigno.

i Vantaggi:

- Naturale funzione antimicrobica e anallergica.
- Abbatte la carica batterica, previene la formazione di cattivi odori.
- Trattiene il caldo d'inverno, mantiene freschi d'estate.
- Mantiene un microclima asciutto, cioè favorisce il trasferimento dell'umidità verso l'esterno.
- Proprietà antistatiche, cioè respinge la polvere.
- Schermo naturale contro le onde elettromagnetiche.
- Riduzione di edemi agli arti inferiori .
- Testato fino a 250 lavaggi a 95°C.
- Non contiene prodotti chimici o residui di pesticidi





Dott. Eugenia
PICANO

Metodiche per diagnosticare la patologia tiroidea

L'Ecografia della Tiroide

L'ecografia è l'esame strumentale di primo livello per lo studio della tiroide.

È una metodica rapida e non invasiva che permette di valutare la morfologia, la struttura, le dimensioni della ghiandola e, con l'uso del color-doppler, la vascolarizzazione.

Tutti questi parametri possono subire variazioni che consentono in alcuni casi di porre una diagnosi e quasi sempre di orientarla. La diagnosi definitiva comunque sarà sempre posta integrando clinica, laboratorio, ecografia, scintigrafia ed eventuale indagine citologica mediante agoaspirato ecoguidato. L'ecografia consente poi di individuare l'eventuale presenza di noduli della tiroide.

Un'attenta analisi ecografica consente di controllare alcune caratteristiche che possono essere indicative di benignità o malignità, come le dimensioni, la struttura del nodulo, il tipo di vascolarizzazione, la presenza di microcalcificazioni.

Anche l'elastosonografia, modulo accessorio dell'ecografia che consente una valutazione della elasticità o rigidità del tessuto tiroideo quantificabile su una scala cromatica, può fornire indicazioni utili sulla natura del nodulo.

In pratica il principio base di questa valutazione è che il tessuto tumorale è più rigido di quello normale

Qualora non si riesca a raggiungere con le suddette valutazioni una ragionevole certezza diagnostica, si rende necessario eseguire un ago aspirato cioè prelevare alcune cellule dal nodulo (raggiunto tramite guida ecografica) per poi mandarlo ad analizzare al microscopio in anatomia patologica. In ecografia l'ago è identificabile con precisione, per cui è possibile controllare che il prelievo del materiale da analizzare avvenga nel punto più

*Un'attenta analisi
ecografica consente
di controllare alcune
caratteristiche che possono
essere indicative
di benignità o malignità*



sospetto, dato che le lesioni da valutare non sempre sono omogenee.

L'agoaspirato è una metodica semplice, ambulatoriale, veloce, indolore. Viene eseguito con un ago molto sottile che viene introdotto sotto guida ecografica centrandone la punta sulla zona dove si desidera eseguire il prelievo di cellule.

Il tutto ha una durata di pochi secondi e il paziente non sente dolore ma solo la sensazione tattile della manovra.

Anche il minimo dolore della bucatura cutanea dell'ago può essere minimizzato semplicemente con del ghiaccio spray.

L'ecografia è utile poi per evidenziare altre patologie delle strutture anatomiche del collo, a cominciare dalla eventuale presenza di noduli paratiroidi.

Nel caso di iperparatiroidismo, il paratormone, per innalzare i livelli di calcio, fa sì che questo venga preso dalle ossa provocando una demineralizzazione con conseguente osteoporosi.

*Anche il minimo dolore
della bucatura cutanea
dell'ago può essere
minimizzato semplicemente
con del ghiaccio spray.*



Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

L'alimento perfetto per la salute del corpo
e della gola...

Cioccolato, Croce e Delizia

Da poco ci siamo lasciati dietro le feste di Natale: periodo di ricongiunzioni familiari e stravizi culinari. Sulle nostre tavole ha fatto capolino il cioccolato, amato da grandi e piccini. Sono recenti le acquisizioni sui benefici per il cuore e per il cervello che hanno permesso di rivedere la percezione del cacao e del cioccolato da dessert occasionale ad alimento funzionale dalle proprietà salutistiche.

La rivoluzione concettuale inizia circa 20 anni fa dall'osservazione epidemiologica degli abitanti dell'isola di Sant Blas prossima a Panama che avevano una incidenza di eventi cardiovascolari diabete e tumori molto bassa rispetto a quella dei paesi industrializzati.

Tale beneficio veniva perso quando gli isolani si trasferivano all'estero. L'analisi delle abitudini alimentari evidenziò la presenza nel menù, accanto a frutta e pesce, di 3 tazze al dì di una bevanda a base di polvere di cacao.

Gli studi che seguirono permisero di definire le qualità nutraceutiche del cacao in virtù delle evidenze cliniche. La cioccolata, contiene circa 800 sostanze appartenenti a 4 grandi categorie. In primis i polifenoli che sono potenti antiossidanti in grado di proteggere le cellule dall'invecchiamento.

Tra questi ci sono flavonoidi in grado di abbassare la sensibilità all'insulina ed evitare i picchi glicemici, regolare la pressione sanguigna, l'aggregazione piastrinica e la formazione di colesterolo-LDL riducendo il rischio di aterosclerosi. A livello cutaneo il consumo corretto di cacao migliora il microcircolo e l'apporto di ossigeno ai tessuti mantenendo la pelle giovane. I polifenoli del cacao sembrano esercitare una azione protettiva sul cervello contrastando l'accumulo di sostanze tossiche responsabili di malattie neurodegenerative quali l'Alzheimer.

Qualche quadratino di cioccolato buono al giorno fa bene al corpo ed all'umore. Alcune ricerche hanno reso noto che il cioccolato è il cibo più ricercato dalle donne con sindrome premestruale perché il suo sapore morbido e vellutato è capace di sciogliere qualunque tensione emotiva. Tra le sostanze



attive sul sistema nervoso, ricordiamo le metilxantine ad azione diuretica ed eccitatoria e le anandamidi che favoriscono le connessioni tra neuroni e sostengono memoria ed attenzione. Chiudono la schiera dei nutrienti i preziosi minerali come ferro e magnesio nonché le vitamine quali l'acido folico utili nella prevenzione dell'anemia.

Ultimo, non certo per importanza, il triptofano che è un aminoacido essenziale precursore della serotonina coinvolta nell'omeostasi dell'umore, nell'appetito e nella sensibilità al dolore. C'è ancora molto da scoprire sui benefici del cacao e del cioccolato. Il gruppo di studio creato "ad ok" per indagare i benefici del ca-

cao in medicina ha appena concluso i lavori della seconda sessione a Barcellona concentrandosi sull'influenza del cacao sulla flora batterica intestinale.

I batteri "buoni" della flora intestinale sarebbero golosi di cioccolato e fermentandolo produrrebbero composti antiinfiammatori facilmente assorbibili dai polifenoli del cacao.

È importante sottolineare che i benefici del cioccolato sono propri delle sue versioni più pure ovvero del fondente con almeno il 70% di cacao. Alcune aziende produttrici di cioccolato stanno studiando processi di lavorazione che mantengano il più possibile inalterate le proprietà della materia prima di origine. Tra le fasi di lavorazione, critiche sono la fermentazione e l'estrazione del cacao che possono impoverire drasticamente il prodotto finale dei preziosi polifenoli.

Alimento perfetto? Qualche osservazione è d'obbligo: non tutti gli individui lo tollerano bene. Tuttavia la maggior parte dei casi di intolleranza sono dovuti a prodotti di contaminazione in fase di lavorazione (frutta secca, latte, soia...) o ad additivi. Di fatto il cioccolato è poco indicato in chi soffre di reflusso gastro-esofageo a causa della capacità del cacao di rilassare lo sfintere esofageo accentuando i sintomi gastrici. Da assumere con cautela anche per chi soffre di emicrania o cefalea perché può scatenare le crisi.

L'ultima tendenza al consumo è quella del cacao crudo ovvero del prodotto non tostato e lavorato nelle fasi finali a bassa temperatura. Tale processo sembra più efficace nel preservare le proprietà benefiche del cacao.

Sembra che il frutto della pianta del cacao "Theobroma cacao" sia proprio un dono del cielo come strategia antiaging. Pertanto ben venga sulle nostre tavole cioccolata di qualità nella giusta quantità che sembra essere intorno a 30 g al dì. Il corpo e lo spirito ne godranno sicuramente.

Buon appetito!

*È importante sottolineare
che i benefici del
cioccolato sono propri
delle sue versioni più pure
ovvero del fondente con
almeno il 70% di cacao*



Pietro
ARRIGONI

L'apparecchio acustico che ti migliora la vita

Un'Avanzata Tecnologia per l'Udito

Quante volte ci siamo chiesti se esiste un apparecchio acustico che le persone non avrebbero problemi ad indossare?

Prevenzione e attenzione sono alla base della buona cura dell'udito, ma spesso si fatica a riconosce i primi campanelli d'allarme.

In media una persona con problemi di udito attende più di 10 anni prima di iniziare ad utilizzare l'apparecchio acustico e spesso risulta già troppo tardi per poter tentare di ristabilire un buon udito.

Oggi esistono apparecchi acustici che rendono possibile cose che fino a pochi anni fa sembravano irrealizzabili: si pensi ad esempio alla connessione di-

retta con iPhone, iPad ed iPod Touch, senza alcun dispositivo che faccia da intermediario.

Perché, se prima indossare un apparecchio acustico era fastidioso e stancante, adesso è agevole come indossare un paio di occhiali.

ReSound LiNX2™ è una tecnologia per l'udito innovativa e semplice, che migliora la comunicazione, l'ascolto del parlato e rappresenta un netto passo avanti.

Sia sul luogo di lavoro che negli incontri con gli amici, sarà facile intrattenere una conversazione senza perdersi una parola, anche quando i livelli di rumore diventano elevati.

Tutto questo comporta un miglioramento della qualità della vita, perché apporta benefici in tutte le attività giornaliere e nel rapporto con gli altri: rispondere al telefono, fare la spesa, guidare l'auto, uscire per una passeggiata a piedi o in bicicletta...

ReSound LiNX2™ è una tecnologia avanzata che si adatta a qualsiasi stile di vita.

*Prevenzione e
attenzione sono alla
base della buona
cura dell'udito*



insjeme
per il tuo stare bene

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



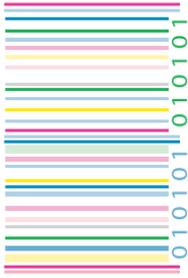
Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491
www.lammlab.it - info@lammlab.it



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



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

La Tua Farmacia



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA