



Vicino a Te
c'è una luce verde
sempre accesa

La Tua Farmacia


FARMALUCCA
Associazione Proprietari
di Farmacia di Lucca

GRAFEDIA



Periodico Bimestrale - Anno 4 Numero 17 - Marzo/Aprile 2016

insjeme
per il tuo stare bene



Il Laser in Odontoiatria / Far bene l'amore fa bene: dalla giovane età fino ai 90 anni e oltre... / Celiachia: Il Test Genetico HLA / Il Dolore Cronico della Spalla / Consigli per Riposo e Sonno / Echinacea: dalla Natura la Freschezza per gli Occhi / La Pappa Reale / Il Diritto di Ritornare a Sentire / La Meningite



Paolo
BOTTARI

Fare un "tagliando" periodico
è il miglior viatico per una buona salute

Inno alla Primavera e alla Voglia di Muoversi

Torna la primavera e tornano tanti desideri, a volte pii... a volte seguiti da buone intenzioni e conseguenti azioni. L'inverno se ne sta andando, dopo averci regalato tanta pioggia e poco freddo ma adesso, con il ritorno dell'ora legale e il prolungamento della durata della luce del giorno invitano a darsi una mossa, ad uscire dal letargo e ad andare fuori. Non sarà più possibile nascondersi ma sarà l'opportunità, con un po' di sacrificio iniziale, per lasciarsi alle spalle tanti dolori e magagne che ci hanno accompagnato nei lunghi mesi invernali. Una nuova alba sta per nascere e porta con sé la voglia di ritrovare un benessere fisico e psichico. La luce del giorno, già da sé, incide positivamente sull'umore mentre la possibilità di stare all'aria aperta, di respirare aria fresca, mischiata ai profumi della primavera, restituisce energia psichica. Il resto lo fa la forma fisica, per gli amanti del fitness, del footing o i classici passeggiatori "della domenica".

Fare uno sport, qualsiasi sia e comunque lo si faccia, rimane l'antidoto migliore alla noia e alla spossatezza perché rimette in moto la nostra "macchina" e predispone l'organismo e il fisico a ritrovare vecchie sane sensazioni. La possibilità di stare all'aria aperta, alla luce del giorno più a lungo, insieme alla voglia di mare e di montagna ci pongono nuove sfide e ci fanno venire voglia di correre... correre per recuperare il tempo perduto, per ritrovare una discreta forma fisica, che poi vuole dire benessere, e stimolare la voglia di riscoprire ancora una volta noi stessi. Ogni primavera ci aiuta a guardarci dentro.

Per quanto ci riguarda, però, è bello constatare il crescente numero di coloro che ci segue, a partire da questo giornalino che entra in tantissime case e di cui ci giungono tanti commenti positivi per i suggerimenti che i nostri esperti danno e poi per le tante occasioni che nell'ultimo anno vi abbiamo offerto per conoscerci, provarci e tenere sotto controllo la vostra salute. La partecipazione a manifestazioni tematiche, l'ultima a "LuccAnziani" e i diversi "Open day" che autonomamente la nostra associazione "Insjeme per il tuo benessere" propone periodicamente ci hanno avvicinato a molti di voi e permesso di farci conoscere. Attraverso test ed esami gratuiti, consulenze e consigli offerti per ogni richiesta, pensiamo di essere riusciti a conquistarci la vostra stima. Noi vi ricordiamo che curare costantemente la propria salute e il proprio benessere è il modo migliore per "crescere" sani e fare un "tagliando" ogni tanto consente di tenersi sotto controllo. Noi e i nostri esperti ci siamo e quando vorrete venire a trovarci, presso le nostre sedi, sarete sempre i benvenuti.

Fare attività Sportiva è importante perché rimette in moto la nostra "macchina" e predispone l'organismo e il fisico a ritrovare vecchie sane sensazioni.

*

Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 4 - n. 17 Marzo/Aprile 2016

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Immagine Copertina: © kotoffei, 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, Centrotica Lucca,
Densanea Clinica Dentale, Lamm Centro Analisi,
Martini Centro Medico, La Sanitaria**

Project: **Grafedia**

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



Dott.ssa Gabriella BRUNETTO

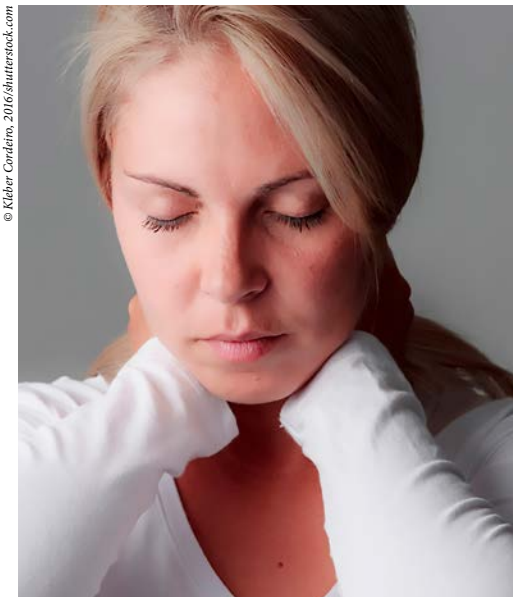
La prevenzione è importante. Ecco perché vaccinarsi

La Meningite

La meningite è una grave malattia dovuta all’infiammazione delle meningi: dura madre, aracnoide e pia madre, le membrane che rivestono il cervello. L’infiammazione di tali membrane si ripercuote sul cervello portando a gravi sintomi neurologici. La prognosi è spesso sfavorevole il soggetto può riportare gravi danni come sordità, ritardo mentale, paralisi motorie, epilessia, amputazione delle estremità fino a morte.

La meningite può essere provocata sia da batteri sia da virus. Le forme virali sono in genere di decorso benigno. Le forme batteriche sono invece quelle più temibili. I germi più pericolosi che possono scatenare la patologia sono tre : haemophilus influenzae tipo B, pneumococco, meningococco.

I sintomi principali della meningite sono febbre, nausea, vomito e irritazione delle membrane meningee che il paziente avverte come una forma di rigidità dei muscoli nuchali, tale da rendere impossibile la flessione in avanti del collo per toccare con il mento lo sterno. Tipici segni collaterali sono anche la diminuzione dello stato di coscienza, con senso di torpore, battito cardiaco rallentato ed episodi convulsivi.



ri stabiliscono entro una settimana.

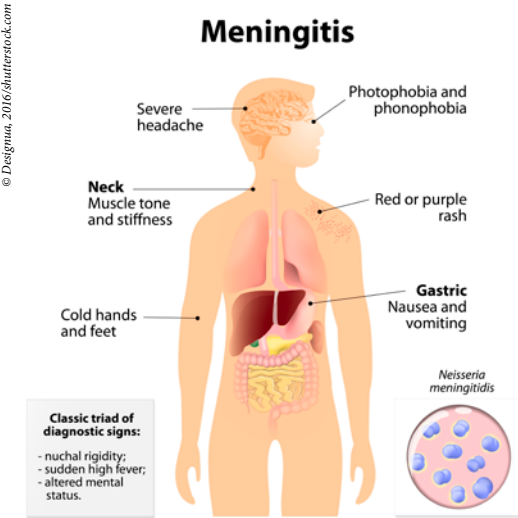
Se gli organismi patogeni sono di origine tubercolare, la guarigione richiede un tempo notevolmente più lungo.

Se altri bacilli sono gli agenti causali della meningite, come stafilococchi, streptococchi, pneumococchi, i sintomi sono di solito molto evidenti. I pazienti sono gravemente afflitti dalla

Le forme virali sono in genere di decorso benigno. Le forme batteriche sono invece quelle più temibili

malattia che rimane seria per due, tre settimane, mentre la remissione è lenta. La meningite cerebrospinale è causata dal microrganismo Neisseria meningitidis o meningococco che è commensale delle vie aeree e faringee di alcuni individui, portatori sani, senza provocare in quelle sedi alcun processo infiammatorio.

In situazioni igieniche precarie, e in caso di particolare sensibilità del soggetto, i batteri possono trovare terreno fertile per diffondersi. Il periodo di incubazione è in genere 1-7 giorni. Non è ben noto attraverso quali vie i batteri giungano alle meningi, forse attraverso vasi linfatici o attraverso l’etmoide, osso della regione nasale. Tali affezioni, di notevole gravità, si combattono per mezzo di antibiotici. Oltre alle generiche misure preventive, come quella di ridurre ed evitare il sovraffollamento, l’unica misura veramente sicura ed efficace è la vaccinazione.



piccole macchie rosse diffuse sulla pelle è grave e deve essere subito visto dal medico, che, dopo averlo attentamente visitato, eseguirà una puntura lombare.

La terapia consiste nella somministrazione di liquidi per via endovenosa, di antibiotici ed altri farmaci eventualmente necessari e viene eseguita in ospedale dove il soggetto deve essere ricoverato, senza perdere tempo, al primo sospetto di meningite. Instaurando subito un trattamento adeguato, le condizioni del paziente migliorano notevolmente entro quarantotto ore. Esistono anche dei vaccini contro Meningococco, Pneumococco ed Hemophilus influenzae.

Infezione meningococciche endemiche si verificano spesso in tutto il mondo. La dimensione epidemica viene raggiunta regolarmente ogni cinque-dieci anni, di solito in relazione con determinati periodi dell’anno, che, nelle zone temperate, coincidono con il mese di marzo. La suscettibilità della popolazione in generale è bassa, e il tasso di morbilità riguardante casi di evidenza clinica raramente supera i 10 o 100 casi per 100.000 abitanti, durante i periodi di massima virulenza.

Quando si verifica un caso di meningite meningococcica in una comunità (asilo, scuola, collegio, caserma), a tutte le persone che sono state a contatto con l’ammalato vengono somministrare per alcuni giorni dosi di antibiotico per bocca allo scopo di prevenire l’infezione (profilassi antibiotica).

Instaurando subito un trattamento adeguato, le condizioni del paziente migliorano notevolmente entro quarantotto ore



Pietro ARRIGONI

Cosa fare per ottenere un apparecchio acustico dall’ASL

Il Diritto di Ritornare a Sentire

La sanità italiana eroga un contributo a favore dei cittadini con problemi di udito. Cosa fare per ottenere un apparecchio acustico a carico dell’ASL?

Il centro acustico è abilitato con le ASL del territorio di competenza, per poter fornire gli apparecchi acustici gratuitamente agli aventi diritto, secondo le disposizioni del ministero della salute.

Per beneficiare del contributo previsto a tutte le persone con problemi di udito, i professionisti del centro acustico supportano il cliente nel percorso finalizzato all’ottenimento dell’apparecchio senza alcuna spesa.

L’ipoacusia è la diminuzione della funzione uditiva e si misura in decibel (DB HL).

Chi ha diritto al contributo per la fornitura degli apparecchi acustici:

1 - Gli invalidi civili cui è stata riconosciuta una ridotta capacità lavorativa di almeno un terzo e risulti nel verbale di accertamento l’ipoacusia tra le cause invalidanti.

2 - Gli invalidi civili non in età lavorativa che per sommatorie delle patologie, compresa l’ipoacusia, arrivano ad avere riconosciuta una invalidità superiore al 33,3%.

3 - Gli invalidi con una percentuale del 100% che necessitano dell’intervento protesico. In tali casi, non essendo possibile procedere con una richiesta di aggravamento dello stato invalidante, si dovrà richiedere l’inserimento dell’ipoacusia tra le cause di invalidità ai fini dell’accesso alla fornitura.

4 - Gli invalidi del lavoro ai quali dispositivi vengono erogati dall’INAIL, secondo le modalità stabilite dall’istituto stesso.

5 - I minori indipendenti dal grado di ipoacusia.

6 - Gli invalidi di guerra e di servizio.

7 - I ricoverati in strutture sanitarie accreditate, pubbliche e private.

Fonte: Nomenclatore Tariffario, documento emanato dal ministero della salute nel quale si stabiliscono le modalità di fornitura delle protesi a carico del Servizio Sanitario Nazionale.

Il centro acustico è abilitato con le ASL del territorio di competenza, per poter fornire gli apparecchi acustici gratuitamente agli aventi diritto



Dott.ssa Elisa GIUSTI

La medicina di tanti mali

La Pappa Reale

La pappa reale è uno dei cinque prodotti dell’alveare, congiuntamente a miele, polline, propoli e cera. E’ una sostanza gelatinosa color paglierino, molto concentrata, che deriva dalla trasformazione del polline ad opera delle api nutrici e viene utilizzata per nutrire l’ape regina durante tutta la sua vita. E’ proprio l’alimentazione a base di questa gelatina il segreto delle maggiori dimensioni e della longevità dell’ape regina, che vive fino a 4/5 anni, contro i circa 45 giorni di una normale ape operaia.

La pappa reale contiene varie sostanze in quantità ottimali: acqua (57-70%), proteine (14-15%), glucidi (12-13%), lipidi (3-4%) e minerali (2%). Delle proteine gran parte sono aminoacidi, di cui gli otto indispensabili all’organismo umano, tra le vitamine sono invece abbondanti quelle del gruppo B.

Studi scientifici basati su sperimentazioni biologiche affermano che la pappa reale abbia diverse proprietà benefiche nei confronti dell’organismo dell’uomo.

Le si riconoscono proprietà nutritive, energetiche e metaboliche che la rendono un ottimo alimento utile nei casi di affaticamento fisico e mentale o in quelle situazioni in cui c’è necessità di favorire la ripresa dell’appetito, in stati di dimagrimento e magrezza.

In particolare è adatta: - come sostegno durante i cambi di stagione; - per i bambini durante la fase della crescita e dello sviluppo; - in periodi particolarmente stressanti dal punto di vista lavorativo e mentale; - come ricostituente nella convalescenza, anche nell’anziano; - come tonico e immunostimolante.

La pappa reale si trova in commercio sotto varie forme ma il solo uso che raccoglie tutti i consensi è quello della pappa reale fresca. La certificazione biologica garantisce senza alcun dubbio la totale certezza della qualità della pappa reale acquistata in quanto le metodiche utilizzate prevedono l’allevamento delle api in ambienti lontani da possibili fonti di contaminazione (agricoltura intensiva, centri abitati, industrie, strade, discariche etc), generalmente in collina e in montagne dove vi sono le migliori fioriture.

La pappa reale si conserva per 10-12 mesi ad una temperatura tra 0 e 5 gradi (va quindi mantenuta in frigorifero), ed al riparo dalla luce. Se ne consiglia l’assunzione la mattina a digiuno e per via sublinguale, cioè facendola sciogliere sotto la lingua, poichè con la semplice deglutizione si rischierebbe che venga degradata da parte dei succhi gastrici e digestivi.

Nonostante si conoscano solo casi sporadici, occorre ricordare che i prodotti dell’alveare possono presentare controindicazioni per persone che soffrono di allergie gravi al polline o soffrono di ipersensibilità ai prodotti stessi.

Fonte : ww.mieliditalia.it - Miele d’Italia - sito ufficiale dell’Unaapi - Unione Nazionale Associazioni Apicoltori Italiani.



Charles
DI BENEDETTO

Il rimedio per uno sguardo luminoso

Echinacea: dalla Natura la Freschezza per gli Occhi

Dopo una stagione di freddo e pioggia, il desiderio della vita all'aria aperta si fa sempre più forte. Voglia di sole, di giornate spensierate lungo i viali dal colore dei fiori; nostri occhi ritornano alla luce, si immergono nel colore dorato dei campi gialli di girasole. Occhi che vogliamo ridenti, sguardi che desideriamo rilassati, ma anche occhi da proteggere dal sole, palpebre da mantenere toniche, fresche, ad illuminare visi distesi, dove il pallore dell'inverno cede il colore all'ambroato estivo.

L'importanza del COMFORT PERIOCLARE

Il contorno occhi è una zona estremamente delicata della pelle del viso, sottoposto continuamente agli insulti ambientali. Il freddo invernale mette a dura prova la freschezza di questa zona a causa delle condizioni climatiche.



Per questo è bene riservare a questa zona le dovute attenzioni, al fine di evitare ritenzione idrica e gonfiore, reazioni allergiche ed un invecchiamento precoce della zona, che toglierebbe anzitempo la naturale luminosità dello sguardo. Il nostro consiglio è di applicare

Il nostro consiglio è di applicare delle bende specifiche per almeno 5-10 minuti

delle bende specifiche per almeno 5-10 minuti. Le bende occlusive e autoadesive ad azione rinfrescante e decongestionante sono costituite da uno strato hydrogel che svolge una efficace azione transcutanea. Per ottenere una migliore

azione criogenica, il prodotto deve essere tenuto in frigorifero. Ogni patch è monouso e viene applicato sugli occhi la sera, o quando è necessario, per ottenere un effetto decongestionante grazie alle

proprietà dell'Echinacea.

Echinacea, i petali amici dei nostri occhi

L'Echinacea è una pianta originaria del Nord America, le cui proprietà fitoterapiche riconosciute da secoli, risiedono principalmente nelle radici. Ha azione stimolante delle difese immunitarie ed è un valente antinfiammatorio. È utile per la cura delle ferite della pelle, delle irritazioni da raffreddamento, delle scottature o dermatiti in genere.

Le nostre bende criogeniche e decongestionanti, sono studiate appositamente per ridare freschezza e sollievo alla zona perioculare e sono anche indicate dopo interventi chirurgici e traumi o in caso di qualsiasi tipologia di sintomo da stress visivo. L'ampia fessura nella zona centrale, permette di avere una sufficiente visione anche durante l'applicazione, anche se per una migliore azione rilassante si suggerisce di restare comodamente seduti in poltrona per almeno 5-10 minuti.

All'inizio della bella stagione e tutte le volte che ci troviamo con occhi spenti e stanchi, rendiamo sereno lo sguardo, riduciamo con un po' di freschezza i segni dell'inverno.

a cura di Centrottica



Domenico
CARONNA

A cosa fare attenzione per una buona notte speciale

Consigli per Riposo e Sonno

Prestate più attenzione alla colonna vertebrale

Ogni giorno vibrazioni, posture, colpi contribuiscono ad accrescere lo stress della colonna vertebrale: essa è il punto di attacco di una serie di muscoli, tendini, legamenti e protegge il midollo



spinale e i fasci di nervi; la sua naturale forma a doppia S costituisce il requisito per la posizione eretta dell'essere umano.

Le vertebre rigide sono collegate tra loro mediante dischi vertebrali che ne consentono la mobilità e che fungono da ammortizzatori naturali per attutire sollecitazioni e colpi.

Ciascuna sollecitazione può determinare una fuoriuscita di liquido dal disco vertebrale (ernia).

Esigenze biomeccaniche ed ergonomiche

Numerosi sono i fattori che contribuiscono alle sollecitazioni negative, della colonna vertebrale:

- un letto troppo duro ne compromette la curvatura naturale, un letto troppo morbido non la sostiene adeguatamente;
- nel sonno muscoli e legamenti cercano di

compensare la curvatura della colonna, provocando però dolori ed irrigidimento del collo

- la compressione dei vasi sanguigni periferici arteriosi e venosi, unitamente a posizioni scorrette provocano ipossia, ovvero lo scarso afflusso di sangue;

da qui fastidiosi formicolii o crampi agli arti costringono a continui cambi di posizione, compromettendo l'intensità e la qualità del sonno

Esigenze climatiche ed igieniche

Diversi sono i nemici del sonno: da un lato il calore che genera inquietudine e movimenti continui; dall'altro l'igiene, perché dopo circa 6-8 anni il materasso, se non ha le fodere lavabili, diviene solo un pagliericcio dannoso e sporco.

Ogni notte perdiamo fino a 500 grammi di liquidi e rifiuti corporei, che si depositano anche nella fodera e nelle imbottiture del materasso causando allergie, asma e riniti.

Altra nota dolente sono gli acari che si nutrono di cellule epiteliali.

Ciascuno di noi ogni anno perde circa 7 chili di cellule per effetto naturale processo di desquamazione della pelle. L'acaro, per riprodursi e moltiplicarsi, necessita di una temperatura di 25°C e di un tasso di umidità del 50-60%: proprio le condizioni naturali in cui un essere umano si trova quando dorme, di conseguenza, il materasso diventa un luogo ideale per la

loro proliferazione. La soluzione? Fodere e imbottiture lavabili a 95°C, un vero toccasana per chi soffre di allergie e per chi desidera riposare in un letto sano e pulito.

Ogni notte perdiamo fino a 500 grammi di liquidi e rifiuti corporei

a cura della CASA DEL MATERASSO



Dott.ssa Carlotta
MARTINI

Una diagnosi corretta consente la cura migliore

Il Dolore Cronico della Spalla

La spalla ha una elevata mobilità articolare, che però paghiamo a caro prezzo. Lo stile di vita sedentario e il conseguente scarso tono muscolare, necessario per "proteggere" questa struttura, possono determinarne una sollecitazione eccessiva, da cui può conseguire una sindrome dolorosa.

Se non affrontata con prontezza, questa situazione può cronicizzarsi, e diventare causa di importante disabilità. Esiste però un dolore localizzato alla spalla, che "mima" un problema articolare, ma che in realtà deriva da altre parti del corpo. Può provenire dai nervi che partono dalla colonna cervicale e che innervano la cute della spalla, o da organi interni che possono "riflettere" il dolore profondo in superficie proprio in questa zona, ad esempio il cuore, l'esofago, la pleura, la colecisti, il diaframma.

Solo effettuando la diagnosi corretta sarà possibile scegliere la terapia più idonea. La fisioterapia "educa" i pazienti al movimento corretto, e in alcuni casi rappresenta, da sola, il trattamento di scelta. In caso di intervento chirurgico, è indispensabile come strumento di recupero.

Per fare diagnosi nel dolore cronico alla spalla, e cioè identificare la vera causa del dolore, è necessario combinare i dati provenienti dall'esame clinico del paziente con una accurata anamnesi e con esami diagnostici adeguati.

Tra questi ritroviamo in prima battuta la radiografia della spalla, esame rapido e indolore che ci permette di visualizzare le strutture ossee e loro eventuali anomalie (artrosi, fratture, lesioni) e l'ecografia, esame che non utilizza radiazioni ionizzanti e che viene eseguito facendo muovere la spalla al paziente e ci permette di analizzare tendini, la loro struttura, la presenza di lesioni, eventuali versamenti e i rapporti dinamici tra le strutture.

In alcuni casi complessi o in previsione di intervento chirurgico può essere necessaria la Risonanza Magnetica (RM) senza contrasto.

Più raramente la RM dopo iniezione di mezzo di contrasto all'interno dell'articolazione (instabilità).

Solo effettuando la diagnosi corretta sarà possibile scegliere la terapia più idonea

a cura del Centro Medico Martini



Dott. Moreno
FERRONI

Come riconoscerla

Celiachia: Il Test Genetico HLA

Tra le malattie genetiche si distinguono quelle dovute alla mutazione di un singolo gene (monogeniche) e quelle la cui comparsa dipende dalla presenza di più geni e di fattori ambientali (malattie multifattoriali o complesse). La celiachia è una malattia multigenica, multifattoriale nella quale variazioni (o alleli) in alcuni geni HLA costituiscono i principali fattori genetici di rischio, spiegando da soli almeno il 40% dell'aumento della prevalenza nei fratelli (10% circa rispetto all'1% della popolazione generale).

Anche nei genitori e nei figli dei pazienti c'è un aumento della prevalenza rispetto alla popolazione generale pur se in misura minore, come risulta dai pochi studi nei quali è stato quantificato separatamente da quello dei fratelli.

La tipizzazione HLA nella celiachia è un test di suscettibilità che valuta la maggiore o minore predisposizione di un individuo a sviluppare la malattia in base alla presenza/assenza di fattori di rischio (DQ2, DQ8 o DQB1*02).

La presenza di una delle combinazioni HLA di predisposizione determina un aumento del rischio di celiachia, mentre l'assenza delle stesse rende del tutto improbabile lo sviluppo della malattia. Si tratta di un test genetico che pur non avendo un significato diagnostico assoluto può contribuire a risolvere casi dubbi; viene soprattutto utilizzato per il suo significato predittivo negativo in quanto soggetti negativi per DQ2, DQ8 e DQB1*02 ammalano molto raramente.

L'assenza dei marcatori HLA permette ad esempio di tranquillizzare i familiari degli affetti riconducendo il loro rischio di malattia a valori uguali o addirittura inferiori a quelli della popolazione generale.

Infatti, nella casistica pediatrica è celiaco circa 1 su 4 dei fratelli DQ2/DQ8 positivi ma nessuno tra quelli DQ2/DQ8 negativi.

In questo caso la tipizzazione HLA ha soprattutto il significato di evitare successivi inutili controlli in soggetti non geneticamente predisposti alla malattia, con il doppio risultato di tranquillizzare coloro che risultino negativi e di alleggerire impegno e costi del follow-up.

Il Test HLA è un test genetico che pur non avendo un significato diagnostico assoluto può contribuire a risolvere casi dubbi

a cura di LAMM Centro Analisi

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

DENS
C/

Viale Regina Margherita, 129
www.densanea.it

Far bene l'amore fa bene: dalla giovane età fino ai 90 anni e oltre...



Dott.ssa Ines NUTINI

SENTIRSI ATTRAENTI DOPO GLI... "ANTA"

E' ancora possibile sentirsi attraenti dopo una certa età, avere un rapporto positivo con il proprio corpo, intense relazioni affettive e una buona vita sessuale?

Viversi piacevoli in corpi segnati dal tempo richiede che ci liberiamo di alcuni stereotipi relativi alla "terza età"

Viversi piacevoli in corpi segnati dal tempo richiede che ci liberiamo di alcuni stereotipi relativi alla "terza età". La nostra cultura considera l'anzianità un periodo inutile, l'anticamera dell'esclusione sociale, in attesa della morte.

A questo proposito Galimberti sostiene che in questa fase della vita avvengono alcuni profondi cambiamenti nel modo in cui la persona anziana percepisce se stessa e gli altri; il primo riguarda il rapporto con il proprio corpo, "non più veicolo per essere al mondo ma ostacolo da superare per continuare ad esserci"; il secondo cambiamento concerne il rapporto fra l'io e il mondo circostante, le relazioni rischiano di impoverirsi perché diminuisce l'empatia verso di loro, nessuno si identifica con un anziano che cessa inoltre di essere riconosciuto e di riconoscersi come possibile soggetto erotico e/o d'amore, questo separa il loro io dalla pulsione d'amore.

Quindi molte persone non più giovani si sentono non attraenti, finiscono con il rinunciare e negarsi ogni intimità fisica e sessuale autentica e si adeguano allo stereotipo sociale con vissuti depressivi, ansiogeni e di malessere generale che ricade negativamente anche sul fisico e sulla qualità della loro vita.

Eppure le ultime ricerche evidenziano un

cambiamento radicale nel vissuto degli anziani che non hanno rinunciato a sperimentare la pienezza del rapporto, ecco alcune testimonianze raccolte nel libro della Psicologa Donata Francescato "Amarsi da grandi":

Diego e Valeria, sono sposati da 55 anni, 83 anni lui e 75 lei. Valeria descrive così il suo rapporto con il marito "...a me Diego piace sempre fisicamente, ...mi piace contemplare i suoi occhi, ...il suo sguardo mi emoziona ancora profondamente, la nostra sessualità è cambiata più pacata, ci accarezziamo molto, vediamo insieme film erotici, abbiamo liberato la nostra fantasia. Quando facciamo l'amore oggi io sono completamente presente anima e corpo, consapevole che alla nostra età ogni momento di piacere è prezioso"



© michaëling 2016/istock.com

Diego a sua volta dice di Valeria "...io amo il suo corpo, la sua faccia mi è cara e la rivedo com'era quando ci siamo amati le prime volte, e la desidero ancora proprio perché è lei la compagna della mia vita. La sessualità da anziani è meno vorace ma emotivamente più coinvolgente".

La prossima coppia, Claude 87 anni e Claudine 77, ha già avuto precedenti esperienze matrimoniali, vedovo lui e divorziata lei.

Tre anni fa si sono incontrati all'Università della terza età ed è stato subito amore, si sono sposati e descrivono così la loro vita insieme: Claude dice di lei: "...mi piace la sua faccia con quelle belle rughe, mi piace il suo corpo morbido, la nostra

intimità è pienamente soddisfacente e Claudine è contenta, ci teniamo in forma, andiamo insieme in palestra, abbiamo molti amici con cui facciamo gite e abbiamo figli e nipoti che ci circondano".

Claudine dice che Claude le è piaciuto subito, "ho sentito che era un uomo solido, su cui potevi contare e poi l'ho trovato sexy. mi piace proprio fisicamente, lo trovo attraente e affascinante, lui mi fa un sacco di complimenti e mi comprende. Nell'intimità è attento e premuroso. Sto vivendo una bella storia d'amore quando credevo che non mi sarebbe capitato mai più".

Nutini Ines

Psicologa e Psicoterapeuta



Dott.ssa Anna ALAMPI

PERINEO: LO SCONOSCIUTO INTIMO AMICO DELLE DONNE

Secchezza vaginale, incontinenza, stitichezza, rapporti dolorosi, cistiti post-coitali, calo del desiderio, mestruazioni dolorose, rapporti sessuali poco soddisfacenti, gravidanza, parto e post partum piuttosto che la menopausa, spesso inficiano in maniera più o meno devastante la vita sessuale delle donne di tutte le età; troppo spesso, purtroppo, la donna si trincerava dietro a frasi tipo: "E' normale... ho partorito da poco", "Ormai sono in menopausa...", mascherando l'amarrezza con una risata...

Non tutte le donne sanno che, imparando a conoscere e a prendersi cura del proprio perineo, le cose potrebbero cambiare piacevolmente perché, spesso, la causa principale di alcuni disturbi è la debolezza dei muscoli del pavimento pelvico; debolezza acquisita già nell'infanzia, con una scorretta educazione alla percezione e gestione degli sfinteri.

Ma perché è così importante approcciarsi alla ginnastica intima? Perché i muscoli pelvici, come qualsiasi altro muscolo del corpo, se non vengono stimolati diventano flaccidi e se vengo-

no contratti troppo diventano rigidi: in entrambi i casi la muscolatura è debole; entrambe le condizioni, purtroppo, non migliorano da sole, anzi, col tempo, tendono a peggiorare e, nel 50% dei casi, i primi segnali di stanchezza arrivano con l'avvento della menopausa. L'aspetto estremamente positivo è che i muscoli pelvici, non perdono mai la capacità di essere allenati e gli effetti benefici possono essere veramente sorprendenti: migliore tonificazione muscolare, rilassamento pelvico, migliore irrorazione che, a sua volta, ne favorisce la disintossicazione, rivitalizzazione, rapporti sessuali più piacevoli e altro...

Ma proviamo a fare qualche esempio pratico: la stipsi (evacuazione difficoltosa) può essere influenzata dalla contrazione dei muscoli pelvici e dalla respirazione, così come potrebbe, la stessa eccessiva contrazione, essere la causa dei rapporti sessuali dolorosi o delle cistiti che si presentano

La salute sessuale è uno dei diritti fondamentali della donna e dell'uomo, non è un "lusso" riservato a pochi né ai più giovani

puntualmente dopo il rapporto intimo.

E la secchezza vaginale? Sfatiamo un mito: non è sempre e solo colpa degli ormoni e della menopausa... Un muscolo che non è irrorato, non è ossigenato e quindi non respira e diventa atrofico; questo meccanismo incide pesantemente sulla lubrificazione delle mucose vaginali, causa comune di dolore alla penetrazione e spesso, di calo del desiderio e rassegnazione, soprattutto nella donna non più fertile.

La salute sessuale è uno dei diritti fondamentali della donna e dell'uomo, non è un "lusso" riservato a pochi né ai più giovani; iniziamo a pensare alla menopausa come ad una seconda primavera, che la vita sessuale non ha età e che la giovinezza... è uno stile di vita.

Anna Alampi Ostetrica

Specializzata nella Riabilitazione del Pavimento Pelvico

a cura di PERSEA



Dott. Gabriele BROGI

I vantaggi del suo utilizzo

Il Laser in Odontoiatria

Il laser è uno strumento ad elevata tecnologia impiegato nei settori più disparati della vita civile industriale, commerciale, in fisica e nei settori della telecomunicazione. In medicina ha conosciuto aree di grande sviluppo, basti pensare all'oftalmologia dove è diventato lo strumento terapeutico principe grazie all'azione fototermica che serve a trattare una serie di patologie. Prima fra tutte il distacco di retina.

L'Odontoiatria non poteva rimanere fuori dalla sfida tecnologia dell'applicazione di energia radiante applicata ai tessuti.

Negli ultimi 40 anni, soprattutto negli USA, l'uso dei laser in chirurgia orale e maxillo-facciale ha trasformato le tecniche chirurgiche. I campi di applicazione dell'energia laser sono stati rappresentati dalle anomalie strutturali delle articolazioni temporo-mandibolari (internal derangements di W. Farrar), le lesioni precancerose del cavo orale, l'implantoprotesi e le lesioni cutanee facciali post traumatiche. Ma soprattutto la piccola chirurgia orale (quella di tutti i giorni del dentista) si avvale di laser chirurgici quali i Diodi, il CO2 e, con l'evoluzione della tecnologia, l'utilizzo del Laser diventa sempre più efficace riducendo al minimo l'invasività e il disagio per i pazienti.

Il laser a diodi per i tessuti molli usa energia precisa e l'effetto fototermico per rimuovere

e sigillare i tessuti molli tramite vaporizzazione. Per i pazienti aumenta il comfort post operatorio e ci sono, di solito, sui tessuti molli, scarsi o nulli effetti collaterali, per cui il danno è ridotto al minimo. Taglia e coagula nello stesso tempo, promuovendo l'emostasi immediata con poca carbonizzazione dei tessuti. Inoltre, aiuta a ridurre l'incidenza di infezioni secondarie da virus e batteri.

In sostanza, il laser ottiene una sterilizzazione di ciò che tocca e in bocca, questo è essenziale per una guarigione rapida e perfetta giacché i germi sono ovunque. Effettua una fortissima biostimolazione (come quando viene usato in ortopedia per accelerare la guarigione di una frattura ossea, o lenire dolori artrosici, etc) e possiamo

dire, con un lieve eccesso di fantasia, che man mano che agisce, guarisce.

Facciamo alcuni esempi:

- la frenulectomia linguale o labiale se fatta con bisturi e punti, è un intervento ambulatoriale di lieve-media difficoltà per un dentista che eserciti la chirurgia orale, ma normalmente lo si riserva da una certa età in poi, quando il ragazzino diventa più collaborante e i rischi intraoperatori vengono ridotti. I giorni successivi, oltre un po' di vari farmaci, c'è da stare a riposo, niente scuola, sport etc. Col laser, niente sangue, punti anestesia, dolori post, niente farmaci (al massimo, proprio se

in rari casi serve, una tachipirina una tantum la sera), guarisce subito, no limitazioni di scuola, mangiare, sport, parlare, niente recidiva. - Trattamento delle tasche gengivali.

Il laser ha mostrato in molti studi clinici di essere un valido strumento decontaminante. Dal momento che la malattia parodontale è una infezione batterica, la rimozione dei microrganismi batterici ridona salute ai tessuti gengivali. Le tossine che questi germi producono vengono distrutte dalla energia del laser. Lo scaling e la levigatura delle radici e le sedute di igiene laser-assistite è dimostrato che riducono le tasche e restituiscono alla cavità orale una stato di salute.

Numerose ricerche cliniche hanno mostrato un effetto battericida significativo e a lungo termine nelle tasche gengivali. Si parla del 97% dei germi distrutti dal laser, contro il 65% rimossi dalla pulizia convenzionale senza l'associazione del laser decontaminante.

- Una delle applicazioni più sorprendenti e insospettabili del laser, è in campo ortodontico. Si tratta di un campo d'azione poco conosciuto anche ai dentisti stessi, oltre che ai pazienti. Andiamo dai piccoli "rimaneggiamenti" del bordo gengivale di denti che spuntano non dritti, atti allo scopo di posizionare in maniera corretta gli attacchi dell'apparecchio fisso, fino alla opercolectomia, ovvero la realizzazione di una piccola finestrella in corrispondenza di un canino che non ne vuol sapere di spuntare, o di nascere al posto giusto, con immediato posizionamento dell'attacco ortodontico (la stellina) e delle adeguate trazioni, per riportarlo in sede, al suo posto. Alternativa a questi interventi superfacili, della durata di pochi

istanti, senza anestesia se non un po' di pomatina, è una attesa che può prolungare di interi semestri il trattamento ortodontico, con il forte rischio igenico che comporta il prolungamento della terapia ortodontica fissa. Oppure un intervento molto più pesante con bisturi e punti, che alla fine ben pochi pazienti si sentono di fare, e quindi tutto si risolve con lunghe, esasperanti attese. - Ci sono delle applicazioni del laser a diodi anche per le cure, i traumi dentali, le devitalizzazioni. In caso di carie profonde al limite della devitalizzazione, oppure di forti traumi col dente che si

spezza in prossimità della polpa (detta nervetto comunemente) il laser, con le sue proprietà di biostimolazione, cauterizzazione, coagulazione e sterilizzazione, è in grado di evitare in moltissimi casi la devitalizzazione, facendo "guarire l'insulto" al nervo-polpa,

in percentuale molto superiore alle tecniche classiche che pure sono efficaci (incappucciamenti pulpari etc) ma in misura sicuramente minore. Nella devitalizzazione dei denti da latte, è in via di studio una nuova procedura laser-assistita che ugualmente permette una percentuale di successi maggiore delle cure tradizionali, con un vantaggio enorme in questi casi riguardo l'operatività nei bambini più piccoli, che è veloce, semplice ed indolore. Molto meno invasiva di quella comunemente praticata, che richiede tempo, anestesia etc. Quindi anche in tutte queste procedure il laser si afferma sia come una terapia di maggior successo, sia come una terapia molto più facile e semplificata per pazienti e dentisti.

a cura di DENSANEA Clinica Dentale

