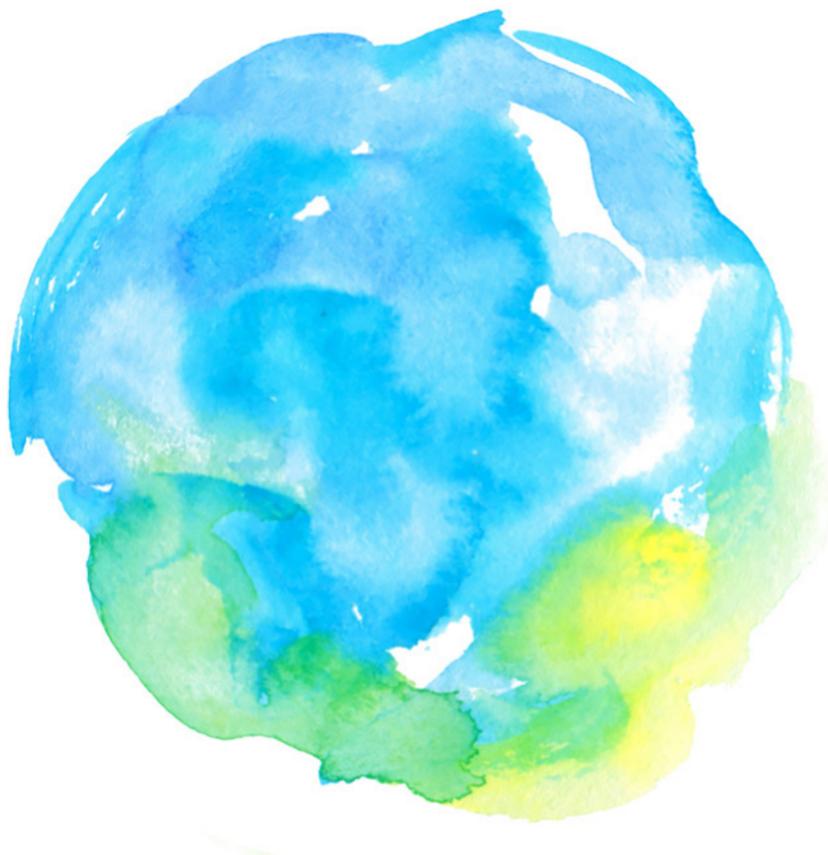




Periodico Bimestrale - Anno 4 Numero 19 - Settembre/Ottobre 2016

insjeme^{*}

per il tuo stare bene



L'Alitosi e l'Igiene Orale / Lenti Polarizzate / Il Colesterolo / La Cistite / Le Fratture Vertebrali Osteoporotiche / Norme contro la Stitichezza / Actisystem / Il Rumore può Aggravare la Presbiacusia / La Sacroileite



Paolo
BOTTARI

Ecco i consigli per non farsi sorprendere
dall'arrivo dell'autunno

Un'altra Stagione sta per Ricominciare

La calura estiva ci sta lasciando e l'aria sembra più respirabile. Sono sensazioni che ci attraversano nelle ore calde pomeridiane. Non ci sono regole e quello che è stato fatto è ormai già un ricordo. Purtroppo, l'estate sta per diventare un ricordo mentre incombono altre esigenze. Vacanze addio, alla prossima...

Adesso il compito più difficile è quello di non disperdere rapidamente i benefici accumulati durante i mesi prettamente estivi. L'ossigenazione dovuta all'aria montana, il relax che solo le cime dei monti e della natura che li circonda sanno dare, il salmastro sulla pelle e l'aria di mare destinati a rinforzare le nostre difese immunitarie, il movimento, dal nuoto, al footing e alle lunghe passeggiate cominciano a diradarsi e a perdere i loro effetti benefici.

Tante sono le cose che stanno per andare in soffitta e diventare un

*La salute non va in letargo
mentre il nostro corpo
ha bisogno di nuovi stimoli*

ricordo. L'autunno è alle porte, le giornate sono già scorciate e il lavoro incombe. Anche la vita quotidiana ci richiede nelle sue rituali abitudini. E allora dob-

biamo correre ai ripari e prendere le contromisure per far durare più a lungo possibile questo effetto benefico.

La ritrovata forma fisica estiva va mantenuta ed ecco che mentre le ore di luce si accorciano ed è ancora possibile fare sport all'aria aperta,

bisogna pensare a palestra e piscina, ad ambienti chiusi in cui proseguire il proprio fitness mentre non va persa d'occhio la propria salute. Dobbiamo rimanere ad ascoltare i

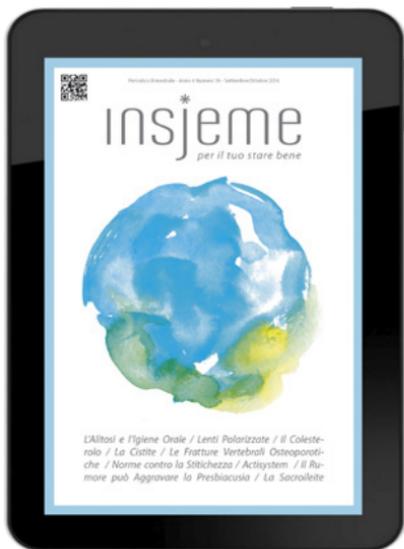


segnali che il corpo ci manda. La salute non va in letargo mentre il nostro corpo ha bisogno di nuovi stimoli.

L'autunno ci ricorda che bisogna cominciare a coprirsi, che il caldo estivo sta lasciando il posto alla brezza mattutina e che i raffreddori e le influenze ci aspettano al varco. Ma noi ci siamo e "Insjeme", per usare un eufemismo, ce la possiamo fare a vincere l'abulia dei primi tempi, la stanchezza che si impossessa dei nostri pomeriggi per rendere i nostri sonni piacevoli e rigeneranti.

Per riprendere le buone, sane e vecchie abitudini (per chi già le aveva...) o semplicemente per chi ha deciso di cominciare da ora ad averle, è tempo di consigli. E allora, è bene ricordarlo, anche il nostro staff di esperti della salute e del benessere è a vostra disposizione per farvi sentire pienamente vitali e in forma. Venite a cercarli o contattateli telefonicamente.

Troverete cordialità e competenza e potrete scoprire che, in fondo, prendersi cura del proprio corpo è facile.



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 4 - n. 19 Settembre / Ottobre 2016

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Imm. Copertina: © Anastasiya Samolovova, 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**



Dott.ssa Carlotta
MARTINI

L'Infiammazione delle articolazioni fra osso sacro e bacino

La Sacroileite

Le articolazioni sacroiliache sono le superfici articolari più estese del corpo. La loro posizione - tra l'osso sacro e il bacino- le rende un nodo fondamentale di trasmissione del peso dalla colonna vertebrale agli arti inferiori. Sono articolazioni fisse, cioè non hanno la caratteristica mobilità di una spalla o di un ginocchio. Tuttavia sono soggette a minimi movimenti di tipo traslatorio e di compressione, e come tutte le articolazioni sono soggette a fenomeni artrosici, infiammatori, o a instabilità.

L'infiammazione dell'articolazione sacroiliaca - Sacroileite - è una condizione abbastanza comune, che può verificarsi in pazienti anche molto giovani, manifestandosi con un dolore lombare generico o con una precisa localizzazione a livello del gluteo. Il dolore può irradiarsi alla superficie laterale e posteriore della gamba, talvolta fino alla caviglia. Il dolore è aumentato dal carico, dalla prolungata posizione seduta, da posizioni asimmetriche con il peso del corpo mantenuto da una sola gamba. Alcune condizioni patologiche, come ad esempio la spondilite anchilosante o le artropatie infiammatorie, aumentano il rischio di sacroileite, così come gli interventi chirurgici di stabilizzazione lombare o lombosacrale possono aumentare lo stress a cui queste articolazioni sono sottoposte, causando dolore.

La diagnosi di sacroileite è clinica, basata sull'esame obiettivo effettuato dal medico. Un test che aumenta la specificità della diagnosi clinica è il blocco antalgico dell'articolazione, che viene eseguito mediante un'infiltrazione intra-articolare di farmaci (corticosteroidi, anestetici locali), possibilmente effettuato con supporto radiologico per aumentare la precisione dell'infiltrazione stessa.

*La diagnosi di sacroileite
è clinica, basata
sull'esame obiettivo
effettuato dal medico*

La terapia si basa sulla combinazione di fisioterapia, terapia farmacologica mirata e rieducazione al movimento, nei casi di infiammazione lieve. La fisioterapia è talvolta sufficiente, con poche sedute ma con esercizi specifici, a riportare l'articolazione in una posizione "neutra", riducendo notevolmente la sintomatologia dolorosa senza la necessità di assumere farmaci.

In casi di grave instabilità è possibile ricorrere all'intervento chirurgico di fusione sacroiliaca.



Domenico
CARONNA

Pratica e leggera, indeformabile negli anni

Actisystem

Actisystem è la più recente innovazione nel campo delle fibre tessili: è stata progettata e realizzata per soddisfare le esigenze degli atleti più attivi ma anche di quelle persone dinamiche ed attive che lavorano ogni giorno. Molto di più di una semplice fibra, Actisystem è il risultato di anni di ricerche e sviluppo, capace di coniugare versatilità ed eleganza, con una vastità di impiego soprattutto in campo sportivo!

MAI PIÙ UMIDITÀ SULLA PELLE

La fodera Act isystem mantiene la pelle asciutta e fresca, poiché le fibre sono state create per far evaporare velocemente il sudore degli atleti dopo una prestazione sportiva ed eliminare quella spiacevole sensazione di freddo sulla pelle.

LEGGERE E RESISTENTI

I tessuti in Actisystem sono stati pensati per atleti alle prese con sport estremi: quindi le fibre risultano allo stesso tempo particolarmente resistenti contro abrasioni, usura e strappi ed eccezionalmente leggere, piacevoli al tatto e belle da vedere.

DALLO SPORT ALLA VITA DI TUTTI I GIORNI

L'abbigliamento realizzato in Actisystem deve poter assicurare la massima libertà di movimento in qualsiasi condizione e circostanza, deve proteggere dai raggi UVA e UVB e riparare da pioggia e vento: un concentrato di tecnologia al servizio degli atleti. Proprio queste incredibili proprietà diventano un concentrato di versatilità, resistenza e comfort senza uguali per un sonno davvero rigenerante.

UNA PIACEVOLE SENSAZIONE DI FRESCHEZZA SULLA PELLE

Le speciali caratteristiche di traspirabilità della fodera Actisystem consentono la rapida evaporazione dell'umidità corporea in eccesso prodotta dal corpo umano durante il riposo, assicurando così il massimo livello di comfort e di igiene ed esercitando un'efficace azione antibatterica, eliminando odori spiacevoli e donando una prolungata sensazione di freschezza.

a cura della **CASA DEL MATERASSO**



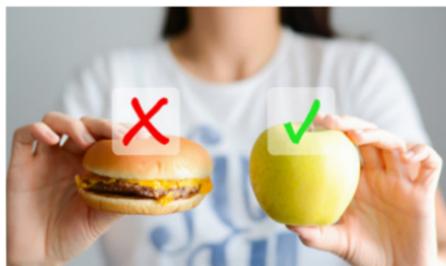


Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

Cosa mangiare e quali rischi corriamo

Il Colesterolo

Il grasso che mangiamo viene assorbito nell'intestino per poi arrivare al fegato; da qui il grasso ha bisogno di essere distribuito al resto del corpo al fine di essere usato per la produzione di energia o depositato nelle cellule adipose. Il fegato converte il grasso in due tipi di lipidi: colesterolo e trigliceridi che vengono poi incorporati nelle lipoproteine per essere distribuiti alle cellule adipose attraverso il circolo sanguigno. Esistono tre tipi di lipoproteine: Lipoproteine a densità molto bassa o VLDL, Lipoproteine a bassa densità o LDL, Lipoproteine ad alta densità o HDL.



© Al25, 2016/shutterstock.com

Il problema sorge quando delle cellule speciali catturano le LDL e ne depositano il grasso contenuto sulle pareti dei vasi sanguigni: questo processo prende il nome di aterosclerosi. Il colesterolo così depositato provoca il restringimento dei vasi e ciò può condurre ad attacchi cardiaci e ictus.

Questo è il motivo per cui l'LDL è noto come colesterolo cattivo. Le HDL invece si occupano di raccogliere il colesterolo cattivo riportarlo al fegato, questo è il motivo per cui è noto come colesterolo buono. Quindi è necessario non solo conoscere i livelli di colesterolo totale, ma anche i livelli di HDL e LDL.

Il colesterolo alto tende a essere ereditario, anche se la principale ragione degli alti livelli di colesterolo è il mangiare troppo cibo contenente grassi saturi e colesterolo. I grassi solidi a temperatura ambiente, come il grasso bianco che si trova nella carne animale o nel burro, sono i "grassi saturi", quelli liquidi a temperatura ambiente, come l'olio d'oliva o l'olio vegetale, sono noti come "grassi insaturi". E' stato dimostrato che maggiori sono le quantità di i grassi derivanti da prodotti animali che una persona mangia, più alto diventa il suo livello di colesterolo. Gli studi hanno dimostrato che mangiare grassi saturi aumenta i livelli di LDL e peggiora i problemi legati al colesterolo. Mangiare grassi insaturi determina effetti opposti.

Di norma alti livelli di colesterolo non provocano sintomi evidenti, pur predisponendo ad eventi pericolosi per la vita del paziente con infarti ed ictus. L'unico modo per evidenziare una situazione a rischio è quindi quella di pro-

cedere regolarmente ad esami del sangue.

I risultati dell'esame del colesterolo sono riportati come tre numeri principali: Colesterolo Totale - LDL - HDL. Nuovi studi e linee guida indicano che i livelli di L'LDL dovrebbero essere inferiori a 100 mg/dl. E' considerato "vicino o sopra il valore ottimale" tra 100 e 129, "al limite superiore" tra 130 e 159, "alto" tra 160 e 189 e molto alto sopra a 190. I livelli di colesterolo totale dovrebbero essere inferiori a 190. Per le persone con malattia cardiaca o ad alto rischio di malattia cardiaca, il livello dovrebbe essere inferiore a 160.

Se i livelli sembrano essere troppo alti il medico proporrà un possibile trattamento. Perdere peso, controllare il diabete e correggere i problemi alla tiroide sono anch'essi passi importanti da fare per abbassare i livelli di colesterolo. I livelli di colesterolo possono essere controllati dalle seguenti quattro linee guida dietetiche:

1. Non più del 30% delle calorie totali giornaliere deve provenire dai grassi. Ciò corrisponde a circa 66 grammi di grasso per un adulto.
2. Non più di 300 mg di colesterolo dovrebbe essere consumato giornalmente. Per esempio, poiché un uovo contiene 300 mg di colesterolo, non può essere mangiato più di un uovo al giorno.
3. Non più di 2400 mg di sodio dovrebbe essere ingerito in un giorno.

Se queste opzioni di trattamento non sono sufficienti, potrebbero essere necessari i farmaci. Il meccanismo d'azione dei farmaci oggi più comuni ed efficaci si basa sul rallentamento della velocità di sintesi delle LDL ed accelerazione della distruzione delle LDL nel fegato. Questi farmaci sono chiamati statine e includono farmaci come la atorvastatina (Torvast®, Totalip®, ...) e Simvastatina (Zocor®, Sivastin®, ...). Gli effetti collaterali delle statine sono: disturbi di stomaco, costipazione e crampi muscolari. Raramente il prelievo di sangue mostra lievi segni di epatotossicità (danni al fegato) durante l'assunzione di statine. Un altro effetto collaterale è il danno ai nervi o ai muscoli. I pazienti che notano intorpidimento, debolezza o colorazione bruna delle urine dovrebbero riportare questi sintomi al loro medico. L'acido nicotinic, anche noto come niacina o vitamina B, può ridurre i livelli di LDL e aumentare i livelli di HDL. Deve però essere assunto in dosi molto alte e solo sotto la supervisione di un medico.

Un'altra opzione valida è l'assunzione di integratori a base di omega tre o fitosteroli contemporaneamente a una dieta adeguata.

I livelli di colesterolo totale dovrebbero essere inferiori a 190. Per le persone con malattia cardiaca o ad alto rischio di malattia cardiaca, il livello dovrebbe essere inferiore a 160



Pietro
ARRIGONI

L'Importanza di riconoscere subito i primi sintomi

Il Rumore può Aggravare la Presbiacusia

La maggior parte dei casi di perdita dell'udito si sviluppano gradualmente. Per questo motivo, i sintomi sono spesso difficili da riconoscere. Il primo passo nel trattamento di ipoacusia è rendersi conto che c'è un problema e che spesso non ci si accorge che si soffre di una perdita dell'udito. Una perdita d'udito non curata può avere una serie di conseguenze personali, psicologiche, fisiche e sociali.

I SINTOMI DI PERDITA DELL'UDITO

Il primo passo nel trattamento è rendersi conto che c'è un problema. Spesso ci vuole del tempo per accettare che si soffre di una perdita dell'udito. Se si verificano alcuni dei seguenti segni di danni all'udito, è necessario contattare il medico di famiglia o un otorinolaringoiatra e fare un audiogramma:

- Difficoltà di udire bene un programma alla TV, o i famigliari dicono che il volume del televisore è troppo alto.
- Un frequente bisogno di chiedere alle persone di ripetere quello che hanno detto.
- Difficoltà di sentire qualcuno che chiama da dietro o da un'altra stanza.
- Difficoltà di comunicare in ambienti rumorosi, ad esempio al bar, ad una festa, in auto.
- Difficoltà di sentire il campanello o lo squillo del telefono.
- Per capire quello che una persona ti sta dicendo, devi aiutarlo leggendo il labiale.
- Ci si deve davvero concentrare per riuscire a capire qualcuno che sta parlando.

Se si verificano 2 o 3 di queste situazioni, si potrebbe essere affetti da una perdita uditiva. La diagnosi precoce è fondamentale per prevenire le possibili conseguenze che, una volta instaurate, sono difficili da risolvere (isolamento, alterazioni cognitive, atrofia delle vie acustiche). Ci si può accorgere che la propria vita sociale sta soffrendo troppo a causa di una difficoltà di comunicazione. Si può anche cercare di evitare incontri sociali o altre situazioni in cui si corre il rischio di incomprensioni o di non sentire quello che gli altri dicono.

Spesso ci vuole del tempo per accettare che si soffre di una perdita dell'udito



Dott.ssa Elisa
GIUSTI

Consigli per un problema ricorrente

Norme contro la Stitichezza

La stipsi o stitichezza è un problema ricorrente per molte persone: ciò nonostante il “non andare di corpo” ogni giorno non significa necessariamente stitichezza.

Una persona infatti può defecare due o tre volte al giorno senza avvertire disagio, un'altra solo una volta ogni due o tre giorni ad intervalli regolari senza alcun problema.

Allora cosa significa essere stitico?

Significa non avvertire lo stimolo spontaneo della defecazione o essere costretti a fare grandi sforzi per defecare o evacuare feci dure a varie riprese in modo incompleto. Molto spesso la stitichezza si accompagna a dolori addominali.

Terapia
Dieta: la dieta gioca un ruolo di primo piano nella prevenzione della stitichezza. Innanzitutto è importante introdurre una quantità adeguata di cibo, perché questo possa opportunamente stimolare la muscolatura intestinale.

Gli alimenti più indicati sono le verdure crude e cotte, la frutta fresca, alimenti a base di farine integrali e di cereali.

Per molte persone questa misura terapeutica potrebbe non essere sufficiente: si consiglia di consultare un medico che potrà consigliare una terapia adeguata.

Gli alimenti sconsigliati da consumare solo occasionalmente sono ad esempio i formaggi elaborati, il cioccolato, la carne, il fegato, il riso e la farina raffinata.

Liquidi: i liquidi sono fondamentali nel mantenere le feci morbide. Si devono bere almeno 6-8 bicchieri (1,5-2 litri) di liquido al giorno. Le zuppe, il tè e le spremute vengono considerati come liquidi opportuni.

Attività fisica: è molto importante praticare quotidianamente un'attività fisica, anche solo sotto forma di piccole passeggiate o semplici esercizi che contribuiscono a mantenere un buon tono della muscolatura intestinale.

*È molto importante
praticare quotidianamente
un'attività fisica,
anche solo sotto forma
di piccole passeggiate o
semplici esercizi*



Se si suda molto, bisogna compensare con una corrispondente introduzione di liquidi.

Lassativi: di solito vengono impiegati in modo scorretto. Esistono diversi tipi con azione differente.

Non necessariamente i lassativi provocano danno, ma anzi, se impiegati in modo corretto, rappresentano un buon aiuto, insieme alla dieta, per la regolarizzazione delle funzioni intestinali.

Viceversa, se si utilizzano in modo improprio, rendono l'intestino "pigro", riducendo il suo tono muscolare e obbligando il paziente ad una inutile e pericolosa assuefazione.



Charles
DI BENEDETTO

Più protezione, visione nitida, contrasti definiti

Lenti Polarizzate

E' arrivata l'estate, amanti degli sport acquatici, famiglie al mare, piloti e sciatori "estivi" (e non), sono il target ideale per questo prodotto. Ma le lenti con tecnologia polarizzante rappresentano anche un'eccellente soluzione per chiunque indossi occhiali.

Queste particolari lenti consentono di schermare il riverbero e le immagini specchio che si creano quando la luce del sole si riflette su superfici riflettenti, come un manto stradale bagnato, uno specchio d'acqua o una superficie metallica. Il risultato è una protezione superiore contro l'affaticamento visivo perché l'occhio non è più costretto ad adattarsi costantemente alle diverse condizioni di luce.

Coloro che indossano queste lenti generalmente riportano un maggior comfort visivo.

La luce, soprattutto se intensa e riflessa, non è solo fastidiosa, ma rappresenta una potenziale fonte di insidia per gli occhi, organi particolarmente esposti e vulnerabili e di cui, spesso, diamo per scontati salute e benessere.

Circa l'80% dell'esposizione della intera vita ai raggi UVA e UVB avviene prima dei 18 anni, il che significa che sono proprio i più piccoli ad essere particolarmente esposti, trascorrendo buona parte del loro tempo all'aria aperta.

Le nuvole non rappresentano una barriera protettiva contro i raggi solari; persino nelle giornate coperte quasi l'80% dei raggi filtra indisturbato, effetto che aumenta quando si sia vicini ad acqua, neve, cemento, sabbia perché i raggi UVA e UVB vengono riflessi proprio da queste superfici.

L'intensità dei raggi solari aumenta in modo significativo con l'aumentare dell'altitudine, arrivando addirittura al 12% ogni 1000 metri, quando ci si trova ad altezze molto elevate.

Ma qual'è il principio di funzionamento delle lenti polarizzate?

Queste particolari lenti consentono di schermare il riverbero e le immagini specchio che si creano quando la luce del sole si riflette su superfici riflettenti, come un manto stradale bagnato, uno specchio d'acqua o una superficie metallica

Innanzitutto la luce naturale non è polarizzata il che significa che oscilla in ogni direzione. Ogni volta che un raggio di luce incontra una superficie liscia – esempio un manto stradale bagnato – la luce è parzialmente riflessa dall'acqua e indirizzata verso una direzione. In altre parole è polarizzata.

Il riverbero crea un fastidioso effetto di accecamento (abbagliamento) proprio a causa della luce polarizzata – un rischio in cui non incorrono i portatori di lenti con filtro polarizzante. Il principio fisico alla base di questo è che la luce riflessa è polarizzata orizzontalmente ed è filtrata da una struttura a micro rete verticale della lente polarizzata. Così facendo il riverbero intenso provocato da uno specchio di acqua o da un manto stradale bagnato è praticamente eliminato.

© Monoshy, 2016/shutterstock.com



Le lenti polarizzanti rappresentano una sicurezza in più e offrono notevoli benefici: grazie alle speciali colorazioni, nelle tonalità del marrone e del verde, si ottiene un sostanziale miglioramento del contrasto con colori più vivaci.

Riassumendo, le lenti polarizzate di ultima generazione hanno la caratteristica di:

- migliorare la visione: assorbono la luce riflessa unendo una visione nitida e confortevole alla sensazione di massimo benessere e comfort
- garantire migliori prestazioni visive: aumentano il contrasto della visione, con una elevata definizione delle immagini
- proteggere al 100% dai dannosi raggi UVA e UVB che, lo ricordiamo, sono dannosi per gli occhi
- ridurre l'affaticamento: aiutano concretamente gli occhi per evitare sforzi, assicurando il massimo comfort e benessere visivo
- ridurre i riflessi: contrastano il disagio legato ai bagliori provocati dai riflessi su asfalto, acqua, neve e superfici riflettenti



Dott. Gabriele
BROGI

L'alito cattivo è un disturbo che può interessare chiunque

L'Alitosi e l'Igiene Orale

L'alito cattivo è un disturbo che può interessare chiunque (bambini, adulti, anziani) e può essere un motivo di disagio, specie nei rapporti interpersonali.

Nella maggior parte dei casi l'alito cattivo è legato a cattive condizioni della bocca e ad una scarsa igiene orale, oltre che ad altri fattori esterni o abitudini viziate.

Dal punto di vista sociale è una problematica in grado di provocare un forte imbarazzo in chi ne è colpito, arrivando a mettere a rischio le relazioni interpersonali per la paura di indurre a disagio il proprio interlocutore; esiste anche un disturbo in cui il paziente lamenta una forte alitosi, nonostante l'infondatezza del pensiero (alitifobia).

Si stima che il 25% della popolazione soffra di questo problema ed il 6% presenti alito cattivo in modo permanente.

L'alito cattivo è un comunque un disturbo che spesso può essere trattato con successo.

Se dipende dalla bocca:

Igiene orale. La pulizia accurata dei denti è essenziale per evitare l'alitosi. Un'igiene scarsa non allontana i residui alimentari e favorisce l'accumulo di una sottile pellicola (placca batterica) sulle superfici dei denti, delle gengive e della lingua. I batteri utilizzano queste sostanze e producono composti che sono la causa principale del cattivo odore.

Saliva. L'azione della saliva è importante per mantenere una bocca pulita, quindi tutte le condizioni che determinano la bocca secca (xerostomia) favoriscono l'alitosi.

Malattie orali. Tutte le patologie che colpiscono il cavo orale (gengiviti, parodontiti, carie estese, malattie della mucosa) aumentano l'alitosi. È quindi necessario mantenere in buona salute la propria bocca controllando periodicamente con il dentista lo stato di denti e gengive.

Nella maggior parte dei casi l'alito cattivo è legato a cattive condizioni della bocca e ad una scarsa igiene orale, oltre che ad altri fattori esterni o abitudini viziate

Altre cause. Otturazioni, apparecchi ortodontici e protesi difficili da pulire, favoriscono l'accumulo della placca e possono causare alitosi.

Alitosi da fattori esterni:

Alimenti. Aglio, cipolla, porri e alcune spezie possono causare odori sgradevoli nell'alito fino a 72 ore dopo la loro assunzione.

Alcol. Le bevande alcoliche sono una causa comune di alitosi.

Fumo. L'abitudine al fumo di tabacco conferisce all'alito un odore caratteristico e persistente, in parte dovuto a composti volatili solforati.

Se non dipende dalla bocca:

Talora l'alitosi può essere causata da patologie infiammatorie come le sinusiti e le tonsilliti. Anche alcune malattie bronchiali e gastriche possono determinare un alito cattivo, come il reflusso gastro-esofageo.

L'INTERVENTO DEL DENTISTA

Quando si soffre di questo disturbo la cosa migliore da fare è parlarne

con il dentista che potrà individuare le cause del cattivo odore e aiutare a risolvere il problema spesso semplicemente con sedute di igiene orale.

CONSIGLI PRATICI

Se non ci sono cause particolari, per evitare l'alito cattivo è sufficiente seguire alcuni semplici accorgimenti:

- spazzolare bene i denti, pulire gli spazi tra i denti con l'apposito filo, spazzolare la lingua;

- evitare di mangiare cibi che causano un cattivo odore dell'alito (aglio, cipolla e simili);

- non fumare sigarette, sigari o pipa.

L'utilizzo di coluttori per la cura dell'alitosi è assolutamente inutile se alla base non sussiste una buona igiene orale. Farsi degli sciacqui con soluzioni contenenti principi antibatterici senza prima aver eliminato residui di placca e tartaro dal cavo orale ha lo scopo solamente di arricchire le case farmaceutiche.

In ogni caso, comunque, è consigliabile consultare la figura specialistica di riferimento che in questo caso è il dentista, che può con una semplice visita valutare e diagnosticare eventuali problemi.





Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

I rimedi alle infezioni alle vie urinarie

La Cistite

Le infezioni delle basse vie urinarie rappresentano un disturbo molto comune soprattutto nelle donne con un'incidenza 50 volte superiore a quella degli uomini. La lunghezza dell'uretra femminile è circa 3 cm contro i 16 di quella maschile, pertanto anatomicamente è più facilmente scalabile da parte dei batteri di origine intestinale. Essi risalendo attraverso l'uretra raggiungono la vescica e si moltiplicano dando luogo al processo infettivo.

I sintomi caratteristici della cistite sono dolore e bruciore alla minzione (disuria), bisogno urgente e frequente di urinare (pollachiuria) associato a sensazione di non aver svuotato bene la vescica (tenesmo). Possono comparire febbre e brividi. Le urine possono apparire maleodoranti con comparsa di torbidità e sangue. La conferma della patologia in atto viene fornita da urinocultura e a seguire antibiogramma per individuare l'antibiotico più adatto alla eradicazione dell'infezione.

Talvolta la cistite dà luogo a recidive a causa dei meccanismi di colonizzazione messi in atto dai batteri patogeni e dalle caratteristiche predisponenti del soggetto. Per quanto riguarda le caratteristiche predisponenti, oltre a quelle anatomiche femminili si ricorda l'alterazione della flora batterica intestinale (disbiosi), che si manifesta con una grande varietà sia di sintomi gastrointestinali (stipsi, diarrea, alitosi, meteorismo, dolore addominale) che generali (stanchezza, ipereccitabilità, tensione muscolare, difficoltà di concentrazione, cefalea, infezioni urinarie e genitali, facile esauribilità).

La disbiosi è caratterizzata dalla proliferazione di microorganismi patogeni e opportunisti che prendono il sopravvento sulle specie eubiotiche (lattobacilli, Bifidobatteri).

Il principale responsabile della cistite è l'Escherichia coli, un batterio gram negativo che grazie a piccole ventose dette adesine riesce a legare strutture epiteliali dell'ospite resistendo al lavaggio del flusso urinario. Le adesine si trovano all'estremità di fimbrie o pili del batterio e gli permettono una efficace risalita dell'uretra. Una volta giunto alla vescica il batterio produce

I sintomi caratteristici della cistite sono dolore e bruciore alla minzione (disuria), bisogno urgente e frequente di urinare (pollachiuria) associato a sensazione di non aver svuotato bene la vescica (tenesmo)

sostanze di richiamo per altri batteri e forma delle colonie moltiplicandosi che costituiscono il biofilm resistente al passaggio dell'antibiotico e all'attacco del sistema immunitario.

La sopravvivenza dei germi in fase latente permetterà, al momento propizio, la liberazione dei batteri e la conseguente recidiva della cistite.

L'organismo umano si difende dalle invasioni con diverse strategie: la minzione regolare consente un lavaggio continuo dell'apparato urinario; la flora batterica simbiotica compete per il substrato con gli invasori e produce acido lattico che acidifica e protegge l'ambiente; infine il rene produce una glicoproteina renale che contiene mannosio che si lega alle adesine impedendo ai batteri di attaccarsi alle mucose. Alcuni soggetti che vanno incontro a recidiva sono poco efficienti nella produzione di tale proteina.



© Urna Studio, 2016@utterstock.com

La cistite deve essere affrontata tempestivamente nella fase acuta con antiinfiammatori o antispastici e antibiotici; tuttavia spesso un trattamento integrato con fitoterapici favorisce una più pronta guarigione e scongiura i rischi di recidive. In primis è fondamentale ripristinare l'eubiosi intestinale con prebiotici e probiotici (Cfr Insieme n....)

I prodotti a base di mirtillo rosso (Cranberry) sono stati ampiamente studiati nelle infezioni urinarie ricorrenti. Grazie alla ricchezza in proantocianidine (PACs) inibiscono l'adesione dei batteri alla mucosa e tendono ad acidificare il pH ostacolando la proliferazione batterica. Il quantitativo di PACs presente nell'estratto non deve essere inferiore a 36 mg misurato con metodo colorimetrico. Anche l'acetil cisteina si è rivelata utile nel disgregare i biofilm batterici favorendo la penetrazione di antibiotici. Una azione analoga viene svolta dal d-mannosio.

Anche i più recenti xiloglicani esercitano una azione analoga al mannosio sulle adesine, inoltre il gel che si forma in situ trascina via già a livello intestinale i batteri potenzialmente patogeni riducendo le colonie.

Anche alcuni gemmoderivati possono essere utili nelle infezioni urinarie: tra questi si ricorda l'erica che favorisce la funzione renale, il mirtillo rosso MG che favorisce anche il riequilibrio intestinale e la noce MG protettivo per eccellenza della funzione intestinale, delle mucose e della pelle. La posologia media per i gemmoderivati è 50 gtt 1-2 volte al dì.



Dott.ssa Carlotta
MARTINI

Prevenzione e cura

Le Fratture Vertebrali Osteoporotiche

Le fratture vertebrali osteoporotiche sono una causa frequente di mal di schiena e disabilità tra le persone adulte o anziane. Le donne sono più colpite rispetto agli uomini a causa della osteoporosi post-menopausale. La causa principale di questo tipo di fratture è la perdita di massa ossea, e quindi la minor resistenza di tutte le ossa del corpo a traumi, anche di lieve entità. Il corpo vertebrale, che ha la forma più o meno di un cilindro, divenuto estremamente fragile tende a perdere la sua forma normale, schiacciandosi al centro o alla periferia (fratture a lente biconcava, fratture a cuneo). La sede preferenziale delle fratture vertebrali osteoporotiche è il rachide toracico, seguito dal rachide lombare, dall'osso sacro e infine dal rachide cervicale.

Di solito le fratture vertebrali osteoporotiche si presentano senza che sia evidente un trauma. La diagnosi di frattura vertebrale osteoporotica è clinica-radiologica. Il dolore alla schiena può essere ben localizzato, in corrispondenza della vertebra fratturata, oppure irradiato lungo il torace, seguendo il decorso dei nervi intercostali. In caso di fratture lombari si può avere lombalgia aspecifica. Il dolore viene solitamente aggravato dal carico e si allevia con la posizione sdraiata. Oltre al dolore, spesso si osserva una vera e propria deformità della colonna.

Le radiografie, che il paziente può effettuare sia in piedi che da sdraiato, possono mostrare la perdita della normale forma del corpo vertebrale, confermando il sospetto clinico di frattura. A differenza di tutte le altre fratture accidentali, le fratture osteoporotiche possono essere prevenute, e la loro causa trattata con una terapia adeguata. Il controllo periodico della qualità delle proprie ossa (densitometria o mineralometria ossea computerizzata, osteosonometria) e la sorveglianza medica del buon metabolismo fosfo-calcico da parte del medico di famiglia o di specialisti dedicati, sono due importantissime armi a disposizione di tutte le persone con osteopenia o osteoporosi.

Per le persone più giovani si raccomanda invece uno stile di vita attivo, soprattutto fino ai 30-35 anni, e l'astensione dal fumo di sigaretta.

*Di solito le fratture
vertebrali osteoporotiche
si presentano senza che sia
evidente un trauma*

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



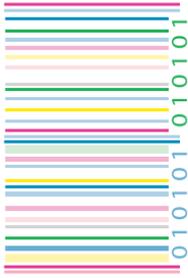
Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491
www.lammlab.it - info@lammlab.it



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