



Periodico Bimestrale - Anno 4 Numero 20 - Novembre/Dicembre 2016

insjeme^{*}

per il tuo stare bene



Le Lenti che Aiutano... a Navigare / La Medicina Anti-aging / La Sfera Psicologica dell'Ipoacusia / La Diagnosi Prenatale / L'Ernia del Disco / Pilates in Acqua / La Paura del Dentista? / Acquamadre / Sogni d'Oro



Paolo
BOTTARI

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

Per un Natale di Felicità

Natale si avvicina e si avvicinano i momenti a noi più cari.

Ci sentiamo sempre un po' più bravi, c'è voglia di fare i regali ma spesso ci si dimentica di farlo alla nostra salute. Tutto il periodo natalizio è, infatti, la festa per antonomasia, dove si esagera un po' in tutti i sensi. Viaggi, libagioni, regali, spese e spesso ci si dimentica della salute.

Eh già, proprio quella che in questo periodo viene messa a dura prova. Se è vero che regali e mangiate possono regalare un benessere psicologico non indifferente, possono poi tradursi, nel secondo caso, in un attentato alla linea, facendo il pieno di calorie e di cibi in eccesso, regalandosi qualche chilo in più da smaltire poi con grande difficoltà. Giorni che potrebbero essere utili per recuperare energie e relax e spesso invece consumati tirando tardi, cambiando abitudini, riposando poco e mettendo sotto stress anche mente e corpo.

*I nostri esperti li potete
trovare tutti assieme al
prossimo "Open day"
dimostrativo presso il centro
LAMM,
punto prelievo di S.Anna,
il prossimo 3 dicembre*

Questo è il Natale di tanti ma basta ricordarsi che la salute va comunque salvaguardata, anzi, spesso può essere proprio l'occasione di questo periodo vacanziero, per rimettersi in sesto, basta non esagerare.

Il periodo invernale, poi, porta inevitabilmente il nostro corpo a coprirsi e ad andare in letargo per i più pigri, e lo espone spesso e volentieri (sic!) a raffreddori, influenze e malattie. Per questo è bene seguire i consigli del dottore per evitarsi amare sorprese, o periodi di involontario riposo a letto. Ma se il freddo ci intorpidisce i sensi, non dobbiamo però arrenderci e tentare di mante-



nera un livello minimo di attività. Lo sport è infatti sempre la disciplina che cura tanti mali fisici e mentali e anche d'inverno le alternative non mancano. Basta coprirsi bene. E poi, ci sono i nostri esperti che rimangono sempre a vostra disposizione, per effettuare controlli e visite ad "hoc", o semplicemente per darvi un consiglio. "Insjeme... per il tuo stare bene" esiste ormai da oltre tre anni e avete imparato a conoscerci, attraverso questa pubblicazione, che vuole darvi quell'informazione minima necessaria per tenere sotto controllo la vostra salute ma che anche essere il nostro migliore biglietto da visita, per invitarvi a venire a trovarci.

I nostri esperti li potete trovare tutti assieme al prossimo "Open day" dimostrativo presso il centro LAMM, punto prelievo di S. Anna, il prossimo 3 dicembre.

L'ingresso, così come i controlli, saranno gratuiti e sarà l'occasione anche per farsi gli auguri natalizi, nella speranza che possa trattarsi di un Natale di pace e di felicità che ci possa far dimenticare almeno per un po' tutti i mali della società odierna.



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 4 - n. 20 Novembre/Dicembre 2016

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Imm. Copertina: © Alena Tselesh, 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. Gabriele
BROGI

Un lontano ricordo con la sedazione cosciente

La Paura del Dentista?

È frequente, tra i pazienti, la paura di sottoporsi ad un trattamento odontoiatrico e accade che, ancor prima di essersi sottoposti alle cure, ci si agiti alla sola vista di un trapano o di qualsiasi altro strumento utilizzato dal dentista.

Da oggi però, la tecnica della sedazione cosciente è in grado di favorire la serenità dei pazienti ed è consigliata a tutti coloro che soffrono di attacchi di panico o si ritrovano in uno stato d'ansia, a coloro che hanno vissuto un'esperienza traumatica dal proprio dentista ed anche ai bambini che, il più delle volte, mostrano timore ed eccessiva sensibilità una volta seduti sulla poltrona.

La sedazione cosciente è in grado di desensibilizzare la mucosa orale privando il paziente del suo dolore e, nel contempo, favorendone un senso di benessere e tranquillità, indispensabili per affrontare un qualsiasi trattamento odontoiatrico. La sedazione cosciente viene applicata nel corso di abituali trattamenti: estrazioni, igiene, implantologia, endodonzia, chirurgia parodontale.

La sedazione cosciente è una tecnica sicura e il cui effetto dura per tutto il trattamento odontoiatrico che si va ad affrontare, non oltre; perciò, una volta fuori dallo studio, i pazienti non avranno particolari problemi o fastidi e potranno svolgere qualsiasi attività senza controindicazioni.

Attraverso una maschera nasale, il paziente respira una miscela di aria, ossigeno e protossido d'azoto, in percentuali personalizzate da paziente a paziente.

Già dopo pochi respiri inizia l'effetto di rilassatezza, pur restando sempre coscienti e vigili. Al termine della seduta viene somministrato ossigeno puro per qualche minuto, dopodiché il paziente è immediatamente in grado di lasciare lo studio dentistico da solo e di guidare.

*Già dopo pochi
respiri inizia l'effetto
di rilassatezza, pur
restando sempre
coscienti e vigili*

La sedazione cosciente con protossido d'azoto è un metodo assolutamente sicuro, in quanto non è tossico, non viene metabolizzato dall'organi-



smo, ma è completamente eliminato attraverso la respirazione e non causa allergie.

Numerosi sono i vantaggi della sedazione cosciente. Il paziente, essendo rilassato, collabora attivamente con il dentista e si riducono notevolmente i tempi necessari per effettuare il trattamento odontoiatrico. In particolare, nel caso dell'impianto con denti fissi in giornata il risparmio di tempo e di costi è molto significativo. Si riduce, di conseguenza, la quantità di analgesici ed antibiotici, perché assunti in relazione al numero minore di sedute. Il recupero nei giorni seguenti alle terapie odontoiatriche e/o chirurgiche è molto più rapido ed indolore rispetto alle terapie realizzate su più appuntamenti. L'effetto di rilassamento è quasi immediato, così come la scomparsa a fine trattamento. Può essere utilizzata ripetutamente e anche per i trattamenti semplici, come igiene e cura della carie.

Il paziente, essendo rilassato, collabora attivamente con il dentista e si riducono notevolmente i tempi necessari per effettuare il trattamento odontoiatrico



Charles
DI BENEDETTO

Più protezione, visione nitida, contrasti definiti

Le Lenti che Aiutano... a Navigare

Lo sapevi che ...

... che ci sono delle lenti da occhiali che aiutano tutti gli amanti dei dispositivi digitali ad avere una visione molto più confortevole?

Il mondo digitale è entrato prepotentemente nella vita di ognuno. Dispositivi digitali come smartphone, PC e tablets vengono usati per più di cinque ore ogni giorno... Per i nostri occhi una vera maratona.

Non ci si immagina neanche quante volte i nostri occhi cambiano distanza di messa a fuoco, guardando prima vicino e poi lontano, focalizzando testi talvolta molto piccoli.

Il risultato, alla fine della giornata, è affaticamento visivo dovuto a sovraccarico per il muscolo ciliare che deve continuamente cambiare messa a fuoco. Queste tipologie di lenti, che vengono chiamate Digital, sono pensate appositamente per ridurre lo stress visivo, risultando la soluzione ideale per gli utilizzatori di dispositivi digitali con un'età compresa fra i 30 e i 45 anni.

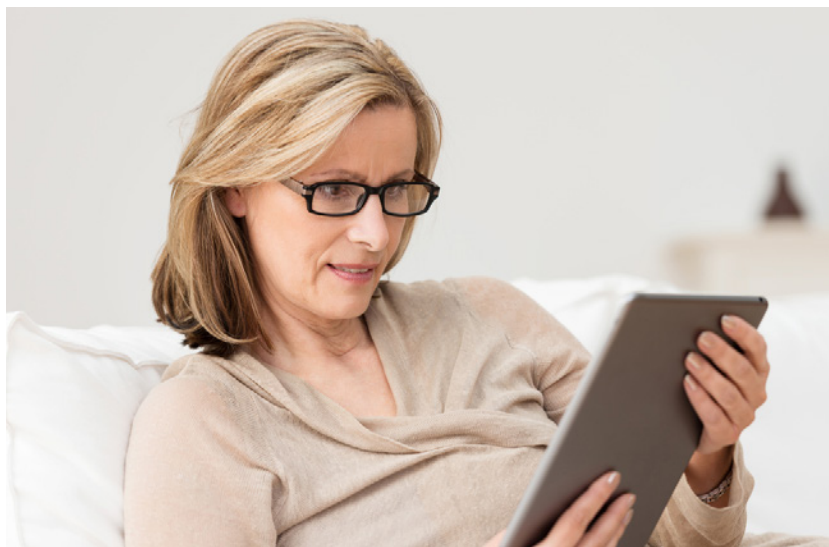
Navigare frequentemente utilizzando dispositivi digitali come smartphone e tablet è diventata un'azione comune della vita quotidiana, diventando, però, sempre più una sfida per l'occhio che naturalmente con il passare degli anni perde la sua naturale elasticità.

Con il passare del tempo la messa a fuoco diventa sempre più faticosa. Quali sono le cause dello stress visivo?

Maggiore è l'utilizzo di dispositivi digitali, in particolare gli smartphone, più frequente è il numero di passaggi da una distanza di lettura ravvicinata al lontano. Questo comporta un maggior lavoro per il muscolo ciliare che deve mettere a fuoco oggetti a distanze differenti.

Con il passare dell'età e soprattutto dopo i 30 anni, questo muscolo inizia a perdere la sua naturale tonicità e deve fare sempre maggiore fatica

Non ci si immagina neanche quante volte i nostri occhi cambiano distanza di messa a fuoco, guardando prima vicino e poi lontano, focalizzando testi talvolta molto piccoli



a garantire una buona qualità visiva. Ciò comporta, a fine giornata, sintomi quali occhi stanchi, arrossati, talvolta mal di testa e dolori al collo.

Come queste lenti aiutano in tale situazione?

Nel 2012 si è deciso di prendere in seria considerazione tali nuove sfide per l'occhio nel mondo digitale, analizzando le posture abitualmente adottate, la distanza di lettura fra dispositivo e occhio e i continui cambi di focus.

Il risultato dell'analisi ha portato a sviluppare una nuova categoria di lenti, le nuove Digital, che sono specificatamente create per fornire una visione più rilassata e confortevole a chi, fra i 30 e i 45 anni fa ampio uso di dispositivi digitali e accusa sintomi di stress visivo.

Questa lente supporta la funzione del muscolo ciliare all'interno dell'occhio, responsabile della messa a fuoco quando si guardano oggetti a diverse distanze.

Il design della lente è realizzato offrendo una generosa area di visione del lontano – per essere perfettamente tollerata sia da chi non ha mai fatto uso di occhiali prima sia per già portatori – e un supporto all'accomodazione proprio dove lo sguardo ricade nel guardare smartphone, tablet o dispositivi similari.

Le lenti Digital possono essere indossate tutto il giorno come un normale paio di occhiali.



Dott.ssa Anna
ALAMPI

L'Acquaticità Neonatale

Acquamadre

Il percorso che dal concepimento porta il bimbo tra le braccia della sua mamma, è un tempo lungo e meravigliosamente lento che getta le fondamenta della vita relazionale ed emozionale della donna in qualità di madre e del bambino che un giorno diverrà adulto.

Nella vita intrauterina e subito dopo il parto, il bimbo non ha capacità razionali; ha, tuttavia, grandissime capacità di percezione emozionale ed è per questo che il compito dei genitori e dei professionisti, è di continuare a stimolare la parte intuitiva del nuovo nato, al punto che ne possa trarre giovamento sia nella fase evolutiva che da adulto.

Ecco che, così come una sana alimentazione, l'attaccamento ed il "tocco gentile" (massaggio), anche l'esercizio fisico è fondamentale per un sano sviluppo del neonato e del bambino che, immerso nell'acqua (purché le condizioni siano ideali) si muove subito con movimenti tipici e specifici.

In generale, qualunque bambino immerso nell'acqua, aumenta la sua attività di movimento e, attraverso i giusti esercizi, può accelerare l'acquisizione delle sue capacità motorie poiché il movimento in acqua è più articolato e libero, tale da consentire un maggiore sviluppo dell'intera muscolatura; in acqua, inoltre, le reazioni istintive che il bambino manifesta normalmente, tendono ad accentuarsi oppure, qualora "tardassero" a manifestarsi, si riescono ad attivare.

Il massaggio che l'elemento acqua esercita sul corpo del bambino fa sì che il sangue tenda maggiormente a fluire verso gli organi interni e, in assenza di gravità, consente di lavorare con un minor dispendio energetico.

Ricordiamo che una serie di esercizi preparatori porta ad una "conquista"; una delle più ambite ma anche delle più "temute" quando si esegue per le prime volte (ricordiamo che in acqua è il genitore a lavorare col bambino) è l'immersione...lo sape-

*Il massaggio che
l'elemento acqua esercita
sul corpo del bambino
fa sì che il sangue tenda
maggiormente a fluire
verso gli organi interni
e, in assenza di gravità,
consente di lavorare
con un minor dispendio
energetico*

vate che durante una breve apnea la massa cerebrale viene maggiormente ossigenata e la muscolatura dei vasi sanguigni si dilata maggiormente rendendoli più elastici e resistenti ?

Possiamo concludere che, in generale, una buona attività in acqua aumenta e stimola i riflessi del bambino, favorisce un buon tono muscolare e stimola l'equilibrio, aumenta le energie cerebrali ed organiche, rinforza il sistema vascolare, migliora (qualora ce ne fosse bisogno) la funzionalità intestinale, stimola l'appetito e il sonno.

E i genitori? Si sa che i genitori trasmettono ai figli i sentimenti e



le emozioni già prima del concepimento (concepire con amore...), durante la gravidanza e per tutta la vita l'acqua è fonte e mezzo di trasmissione di energia quale elemento migliore per incentivare l'empowerment tra genitore e bambino?

In acqua ogni cambio di posizione ed ogni immersione sono una grande sfida, non tanto per il bambino, quanto per il genitore, soprattutto per la mamma, che deve imparare a fidarsi del suo bambino così come lui fa con lei: sembra semplice e scontato ma non lo è.

Quindi, come scegliere il corso più idoneo?

Abbiamo visto che l'acquaticità neonatale è un percorso ludico che segue lo sviluppo psico-motorio del bambino e del genitore che lo accompagna crescendo insieme a lui; è pertanto fondamentale che l'istruttore sia un professionista di cui il genitore possa fidarsi e che sia in grado, tra le altre cose, di prevenire, riconoscere e soddisfare i bisogni del bambino, della mamma e del papà; l'istruttore deve poter garantire un ambiente sereno e giocoso ma anche un percorso informato e consapevole.

Per quanto concerne l'ambiente, la temperatura dell'acqua non deve essere inferiore ai 33°C, la profondità della vasca deve garantire agli adulti di muoversi senza difficoltà, la zona deve essere ben areata, non deve esserci il rimbombo, il livello del cloro ridotto al minimo indispensabile e, possibilmente, durante la lezione non devono svolgersi attività collaterali.



Dott.ssa Elisa
GIUSTI

Consigli per un problema ricorrente

L'Ernia del Disco

La patologia lombare causata da ernia discale (fuoriuscita del disco intervertebrale dalla sua sede) si manifesta dopo anni di piccoli stress, di minime e ripetute alterazioni strutturali e di modificazioni posturali, ini-

zialmente facili da compensare e controbilanciare.

In ambito diagnostico clinico è difficile trovare una causa unica, poiché la lombalgia e la lombosciatalgia da ernia discale lombare rappresentano una sindrome riconducibile a più cause che interagiscono differenzialmente creando caratteristiche specifiche in ogni paziente.

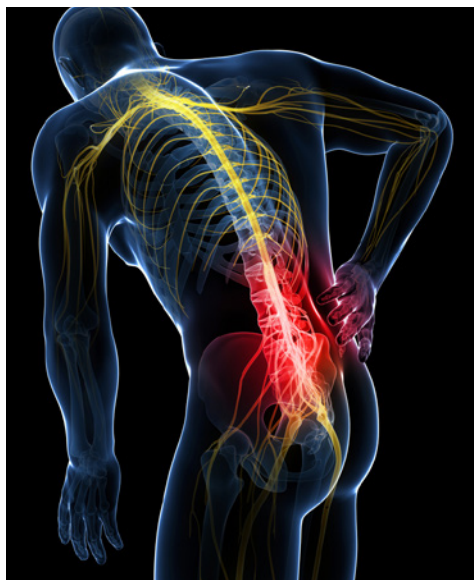
Per attuare un mirato intervento medico, riabilitativo ed ortesico, non possiamo trattare ogni lombalgia

da ernia discale con lo stesso schema terapeutico, ma dobbiamo chiederci qual'è la causa prevalente e quali sono le diverse componenti del dolore riferite dal paziente.

Solo allora sarà possibile attuare una terapia che abbia la prerogativa di essere eziologica, un approccio uguale per tutti non ha infatti basi razionali.

In relazione alle diverse fasi evolutive e temporali della patologia occorre, dopo un corretto ragionamento clinico, definire un progetto riabilitativo che contempi un intervento farmacologico, rieducativo ed ortesico che garantisca un successo terapeutico esente da recidive.

La riabilitazione vertebrale specifica ha un ruolo scientificamente riconosciuto in particolar modo nella fase post-acuta e cronica: è qui che è in gioco il futuro di ogni sindrome algica vertebrale e l'efficacia dell'inter-



vento consiste nel fornire al paziente gli strumenti, anche educativo-comportamentali, per non diventare un lombalgico cronico.

(Fonte: Prof. Arnaldo Moschi, Dr. Marco Monticone - Sezione S.I.M.F.E.R. di Riabilitazione Ambulatoriale delle menomazioni e disabilità secondarie e patologie dell'apparato locomotore. Dipartimento di Chirurgia sezione Terapia Fisica e Riabilitazione)

Come funziona l'ortesi

Le ortesi dinamiche e semirigide, più comunemente chiamate corsetti, busti lombosacrali e/o dorsolombari, si basano su una azione biomeccanica: cingendo il basso addome e il tronco, si determina una pressione all'interno dell'addome. Di conseguenza gli organi interni, i muscoli e il grasso non trovando più spazio per espandersi in orizzontale, sono spinti verso l'alto e questo fa sì che ci sia una diminuzione del carico del peso corporeo sul rachide (o colonna vertebrale) e una conseguente riduzione del dolore.

A seconda della gravità della patologia le ortesi potrebbero non essere sufficienti, in tal caso il medico potrà scegliere di affiancare una cura farmacologica o di altra natura medica.

È dimostrato come le ortesi aiutino e facilitino i movimenti durante la fase infiammatoria, e siano utili come terapia preventiva nei soggetti predisposti ogni qualvolta la colonna vertebrale viene sottoposta a particolari movimenti e/o carichi.

L'abuso di tali dispositivi può causare lassità muscolare, che potrebbe aggravare il quadro clinico.

Per questo motivo non è consigliabile il "fai da te", ma è bene affidarsi sempre al consiglio del proprio medico di fiducia attenendosi alle sue indicazioni.

Si sottolinea che tutta la categoria delle ortesi che trovate in Ortopedia, è riconosciuta dispositivo medico in conformità della direttiva 93/42/CEE, quindi è detraibile come spesa medica sulla Dichiarazione dei Redditi.

*È dimostrato come le
ortesi aiutino e facilitino
i movimenti durante la
fase infiammatoria*



Dott. Moreno
FERRONI

Consigli e prevenzione

La Diagnosi Prenatale

Le tecniche di diagnosi prenatale comprendono indagini strumentali e di laboratorio con l'obiettivo di monitorare il concepito, a partire dalle prime fasi dello sviluppo embrionale fino ai momenti che precedono il parto.

L'ecografia prenatale, cioè il monitoraggio della gravidanza mediante ultrasuoni, è la tecnica non invasiva di diagnosi prenatale più importante e diffusa.

Viene impiegata per monitorare lo sviluppo dell'embrione e del feto, verificarne il benessere, seguire l'evoluzione della gravidanza e come supporto alle indagini invasive che prevedono l'acquisizione di tessuti fetali. La non invasività e l'innocuità della tecnica, che ne consente la ripetizione nel corso della gravidanza, insieme all'elevato grado di risoluzione ottenuta con le apparecchiature di ultima generazione, giustificano la straordinaria diffusione dell'ecografia prenatale che, nei paesi industrializzati, viene utilizzata pressoché in tutte le gravidanze, proponendosi come un vero e proprio strumento di screening prenatale.

L'amniocentesi è la tecnica invasiva di diagnosi prenatale maggior-



mente utilizzata, finalizzata all'acquisizione, mediante puntura transaddominale, sotto controllo ecografico, del liquido amniotico, idealmente attorno alla XV-XVI settimana di gestazione. Il rischio di aborto, collegato all'invasività della tecnica, è calcolato in circa lo 0,5%. Sul campione è possibile dosare l'alfafetoproteina (AFP) ed altri marcatori biochimici, mentre gli amniociti si utilizzano, in primo luogo, per le indagini citogenetiche, ed eventualmente per le analisi molecolari e biochimiche, sia direttamente che sulle cellule coltivate.

La villocentesi è una tecnica invasiva, utilizzata per il prelievo del trofoblasto mediante puntura transaddominale, sotto controllo ecografico, idealmente attorno alla X-XII settimana. Il rischio di aborto, collegato all'invasività della tecnica, è circa 2-3%, ma varia significativamente in rapporto all'esperienza dell'operatore. La villocentesi permette di acquisire materiale biologico in quantità relativamente abbondanti ed è perciò la tecnica di elezione per la diagnosi molecolare dei geni-malattia e per le analisi biochimiche.

Gli screening prenatali non invasivi si basano essenzialmente sull'analisi di marcatori biochimici sul sangue materno, combinati con le indagini ecografiche. Il triplo-test (o tri-test) basato sul dosaggio, nel secondo trimestre, dell'AFP, della gonadotropina corionica e dell'estriolo non coniugato, combinato con l'età materna e con l'età gestazionale misurata ecograficamente, consentiva di predire circa il 65% delle Sindromi di Down (Trisomia

Gli screening prenatali non invasivi si basano essenzialmente sull'analisi di marcatori biochimici sul sangue materno, combinati con le indagini ecografiche

21- T21), con una percentuale di falsi positivi compresa tra il 5 ed il 10%. I marcatori biochimici sono stati integrati con quelli ecografici, in particolare l'analisi dello spessore della cute nucale (translucenza nucale - TN), che tra l'XI e la XIV settimana diagnostica circa il 75% dei casi di T21, con una percentuale di falsi positivi del 5%. Negli ultimi anni si è affermato il bi-test, che utilizza il sangue materno attorno alla XI settimana, sul quale viene dosata la frazione libera della beta gonadotropina corionica ed una glicoproteina ad elevato peso molecolare, la PAPP-A. Questa analisi, integrata con la misurazione della TN e l'età materna, predice circa l'80% delle T21, con una percentuale di falsi positivi pari a circa il 6%.

Da alcuni anni è possibile utilizzare una nuovissima metodica di analisi molecolare (NIPT) che permette di indagare il Dna fetale estratto dal sangue materno. È stato infatti dimostrato che, a partire dal primo trime-

stre di gravidanza, è presente nel circolo ematico materno DNA libero di origine fetale (cell free fetal DNA, cfDNA), che può essere recuperato in maniera non-invasiva ed utilizzato per lo studio di alcune patologie fetali.

Le tecniche in uso analizzano il cfDNA totale, senza differenziare quello fetale da quello mater-

Da alcuni anni è possibile utilizzare una nuovissima metodica di analisi molecolare (NIPT) che permette di indagare il Dna fetale estratto dal sangue materno

no. Trattandosi, di fatto, di indagini basate su una commistione di DNA materno e placentare, il NIPT non è un test diagnostico, ma di screening. Infatti, come nei test tradizionali, l'impiego di algoritmi dedicati permette di definire la probabilità post-

test che il feto sia affetto da una delle principali trisomie autosomiche, Sindrome di Down, Sindrome di Edwards o trisomia 18 (T18), Sindrome di Patau o trisomia 13 (T13) o da un'aneuploidia dei cromosomi sessuali (X, XXX, XXY, XYY), analizzando selettivamente il numero dei frammenti di cfDNA contribuiti da ciascuno dei cromosomi oggetto del test.

Si tratta di uno screening prenatale non invasivo, che ha una sensibilità più elevata rispetto agli attuali test di screening che combinano le analisi biochimiche e la translucenza nucale, che possono precedere o meno i test diagnostici invasivi; riduce drasticamente il ricorso alle indagini diagnostiche invasive, abbattendo il numero degli aborti collegati alle tecniche di prelievo dei tessuti fetali e le possibili, ancorché rare, complicanze per le gestanti. Al momento lo screening è mirato a tre trisomie autosomiche, rispetto alle quali un'elevata percentuale di donne già ora richiede di essere informata, riducendo pertanto il ricorso inappropriato ai test genetici, limitatamente alle trisomie citate, permettendo di tranquillizzare e diminuire l'ansia della gestante.

È comunque bene ribadire che il NIPT non è un test diagnostico. Il test verifica la possibilità che il feto sia affetto dalle più comuni aneuploidie, con una specificità e sensibilità significativamente superiori rispetto allo screening non invasivo combinato: ogni risultato positivo deve essere comunque confermato con una tecnica invasiva tradizionale (villocentesi /amniocentesi).

Il test deve essere preceduto da un'ecografia e dalla consulenza pre-test, che ha il compito di illustrare il significato del test e tutte le opzioni alternative disponibili per il monitoraggio della gravidanza.



Pietro
ARRIGONI

Le conseguenze della perdita dell'udito

La Sfera Psicologica dell'Ipoacusia

L'ipoacusia, è un disturbo che isola progressivamente chi ne è affetto, abbassa la qualità della vita e rende più complesse e meno soddisfacenti le relazioni personali, uno dei principali effetti è l'incapacità di comunicare con gli altri!

© JPC-PROD, 2016/shutterstock.com



La perdita dell'udito varia da persona a persona. Si può manifestare gradualmente o improvvisamente, può essere unilaterale (un orecchio), bilaterale (entrambe le orecchie), temporanea o permanente.

Nella maggior parte dei casi, i segni ed i sintomi di una lesione uditiva hanno ripercussioni nello

stato di salute, a livello sociale ed emotivo.

LE SENSAZIONI PIÙ COMUNI CHE AVVERTE UNA PERSONA CHE SOFFRE DI IPOACUSIA SONO:

Cambiamenti d'Umore - Sentimenti di Paura, Ansia e Depressione - Agitazione o Stress - Difficoltà nel Comunicare e nelle Relazioni Interpersonali - Peggioramento dello Stato di Salute Fisico e Mentale

Si assiste allo sviluppo di programmi e iniziative rivolte alle persone che sono in contatto con chi soffre di perdita uditiva per aumentarne la consapevolezza, fornire assistenza e orientamento tecnico e promuovere l'inclusione sociale.

L'accesso limitato ai servizi e l'esclusione dalla comunicazione può avere un impatto significativo sulla vita quotidiana provocando sentimenti di solitudine, isolamento e frustrazione.

Nella maggior parte dei casi, i segni ed i sintomi di una lesione uditiva hanno ripercussioni nello stato di salute, a livello sociale ed emotivo



Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Invecchiare bene, mantenendosi giovani

La Medicina Antiaging

In Italia circa il 22% della popolazione ha più di 65 anni secondo le stime ISTAT del 2015. Dal 2002 al 2014 il numero di over 65 è aumentato dell' 1% in entrambi i sessi. Questo è un grande risultato quantitativo. Ma quale è il dato qualitativo? Il nostro sessantacinquenne è un buon "cliente" per la farmacia in quanto ha, nel 78% dei casi se uomo e nel 73% se donna, una patologia cronica.

L'aumento della speranza di vita nel 2015 ha subito una battuta di arre-
sto assestandosi a 80.1 anni per gli uomini e 84.7 anni per le donne. Le cause di morte sono principalmente malattie cardiovascolari, cerebrovascolari, tumori, malattie ipertensive, diabete, Alzheimer.

Si conferma l'elevata quota di italiani in sovrappeso ed obesi che aumenta percentualmente con l'avanzare dell'età: il nostro ultrasessantacinquenne ha il 46.5% di probabilità di essere in sovrappeso.

Tu come vorresti essere?

Bisogna rassegnarsi alla inevitabile caducità?

La medicina attualmente si preoccupa della gestione della malattia e la spesa sanitaria impegna solo il 4.2% delle risorse nella prevenzione e nella educazione a stili di vita salutari. Seppure questo ambito non rappresenti un beneficio a breve termine e quindi non possa essere sfruttato come leva in campagna elettorale, esso costituisce l'unica strategia per evitare "la tempesta perfetta" che sta per abbattersi sul nostro sistema sanitario. La scarsa attenzione per la salute, non percepita come una criticità e gli scorretti stili di vita comportano un peggioramento della condizione di salute ed ad un aumento di bisogni socio-sanitari legati alla aumento di disabilità per patologie croniche.

La medicina anti-aging vuole potenziare le capacità funzionali di un essere umano, applicando conoscenze scientifiche avanzate e mantenendo

Si conferma l'elevata quota di italiani in sovrappeso ed obesi che aumenta percentualmente con l'avanzare dell'età: il nostro ultrasessantacinquenne ha il 46.5% di probabilità di essere in sovrappeso

l'autosufficienza il più a lungo possibile.

In contrasto, in un certo senso, con geriatria e gerontologia, che non fanno nulla finché il paziente non è anziano e ammalato, e lo bombardano di farmaci: gli allungano la vita, ma non ne migliorano la qualità. Il modello vincente?

Un paziente sano per tutta la vita, sulle sue gambe fino alla fine.

Questo nuovo approccio alla cura intende prendere in carico la persona sana ed accompagnarla in un percorso personalizzato di nutrizione, integrazione, attività fisica e controllo dello stress che le consenta di vivere al

miglior ed evitare o spostare negli anni più avanti possibile l'insorgenza di disabilità e/o malattia.

Quando invecchiamo incorriamo nello stress ossidativo da radicali liberi, crollo dei livelli ormonali, deterioramento immunologico, diminuzione delle funzioni cellulari.

Una fotografia completa delle funzionalità del nostro organismo ci permette di mantenerlo il più possibile vicino al livello ottimale. La durata e la qualità della vita sono determinate da un equilibrio delicato: crescita, replicazione cellulare, processi di riparazione dei

danni, perché l'organismo non è mai statico, ma sempre plastico.

Basta pensare al DNA, che accumula decine di migliaia di micro mutazioni al giorno: per grossa parte della vita non ci creano problemi, grazie all'elevata capacità di riparare i danni, ma nel tempo questa capacità decrese quindi il sistema ha bisogno di essere sostenuto con antiossidanti che proteggendo le delicate strutture biologiche contribuiscono a preservare la vita.

Mantenere una buona qualità di vita permette di essere autosufficienti e liberi.

I nostri geni sono un dono, la maniera con cui le nostre scelte e l'ambiente in cui viviamo li fanno esprimere è la realtà dinamica in cui le nostre scelte pesano.





Simone
FRANCESCONI

Prevenzione e cura

Pilates in Acqua

“Poco movimento ben programmato ed eseguito con precisione in una sequenza bilanciata ha lo stesso valore di ore di contorsioni forzate e fatte in modo approssimativo”, sosteneva Joseph H. Pilates in persona.

Il Pilates è un metodo che implica sia una componente mentale sia una componente fisica e la vera forza di questo metodo risiede nella respirazione come per tutte le discipline orientali. Ogni movimento nel pilates si riflette in posizioni naturali, che vengono eseguite col

solo carico naturale del corpo; per il pilates, inoltre, la respirazione serve a raggiungere la concentrazione ed eseguire correttamente gli esercizi.

Tramite più di 500 esercizi base, i muscoli vengono rafforzati, allungati e tonificati, senza l'aumento sproporzionato della massa muscolare. Ma la vera arma è “la completa coordinazione di corpo, mente e spirito. La realizzazione ed il mantenimento di un corpo sviluppato uniformemente con una armonia mentale in grado di svolgere quotidianamente i molti e vari compiti con naturalezza, facilità e con piacere”.

Per tanto tempo questo metodo è stato usato esclusivamente a “secco” ed ha tutt’oggi i suoi successi; ma allora perché riportare questo metodo anche in acqua?

I primi vantaggi sono l’ovvia riduzione di peso (in acqua pesiamo di meno) che permette anche a chi ha problemi articolari o a chi è reduce da un infortunio, di recuperare più velocemente. La fatica inoltre è quasi nulla infatti viene percepita come inesistente.

Un’altra caratteristica dell’acqua è quella di offrire una maggiore resistenza, cosa che è utilissima proprio nel pilates, laddove il mantenere la posizione e il diaframma contratto possono risultare davvero difficili e molto faticosi a secco. Pensiamo ad esempio a chi è in soprappeso: spesso si evita l’attività fisica ma in acqua, questo problema viene superato permettendo di muoversi liberamente in armonia col proprio corpo. Oltre ad aspetti funzionali, l’acqua ha innumerevoli vantaggi anche sotto il profilo psicologico.

*Il Pilates è un metodo
che implica sia una
componente mentale sia
una componente fisica*



La fase iniziale è data dagli esercizi di riscaldamento generale per prendere confidenza con le nuove tecniche ed il nuovo ambiente di lavoro, l'acqua. I movimenti vengono eseguiti immersi nell'acqua fino alla vita o appena sotto al petto o completamente immersi, in base al tipo di esercizio. La temperatura della piscina deve essere compresa tra i 28° ed i 32°C.

Il Pilates è una tecnica che richiede tempo: l'acquisizione dei gesti motori, la concentrazione, il controllo del corpo e della respirazione si raggiungono solo dopo alcune sedute.

Per le donne in gravidanza il Pilates in acqua rappresenta una attività in grado di regalare innumerevoli vantaggi perchè l'acqua permette di modulare l'intensità dello sforzo e una futura mamma potrebbe proseguire l'attività sino alle ultime settimane prima del parto e riprenderla dopo un tempo veramente breve.

*Il Pilates è una tecnica
che richiede tempo:
l'acquisizione dei gesti
motori, la concentrazione,
il controllo del corpo e della
respirazione si raggiungono
solo dopo alcune sedute*



Domenico
CARONNA

I consigli per un buon sonno e la scelta del materasso

Sogni d'Oro

Riposare bene è sinonimo di salute e di benessere e poter iniziare la giornata tonici e reattivi, è un buon viatico per avere addosso tanta energia, positività e buon umore in più. Eppure molti lo sottovalutano e si accontentano semplicemente di dormire. È risaputo che il corpo umano, a fine giornata, ha bisogno di recuperare energie fisiche e mentali e non a caso passiamo a letto un terzo della nostra vita. Per questo, diventa importante ascoltare il proprio corpo e scegliere la soluzione più adatta per garantirgli un riposo ideale. In commercio, tra tanti materassi, infatti, ci sono quelli con particolari finalità terapeutiche come quelli che servono per curare la postura e il mal di schiena e per migliorare i problemi di circolazione o di pressione. Ognuno deve scegliere quello che fa al proprio caso: ci sono materassi adatti a chi lavora ma anche per chi studia o chi fa sport.

I primi consigli da seguire sono, però, quelli generali che tutti, indistintamente, dovremmo rispettare per migliorare la qualità del nostro sonno e che vale la pena ricordare: coricarsi a letto alla stessa ora, in un ambiente buio e a temperatura ideale e cercare di svegliarsi, poi, alla stessa ora. Non andare a letto affamati e nemmeno con lo stomaco appesantito per non complicare la digestione. Meglio non prendere troppi caffè durante la giornata e cercare di fare un'attività rilassante almeno un'ora prima di andare a dormire. Ma la vera differenza, tra un riposo normale e un riposo rigenerante, la fanno i prodotti utilizzati e tra questi, la scelta del materasso ideale incide in maniera determinante per consentirci di fare dei sogni d'oro.

In commercio, esiste una grande varietà di materassi e di prezzi e quindi diventa importante saper scegliere. La possibilità di testare il prodotto e verificare le sue qualità consentono di fare la scelta giusta. Ma non bisogna accontentarsi o lasciarsi spaventare dai prezzi, visto che sul materasso, destinato a durare molti anni, si trascorre un terzo della giornata. Il consiglio, prima di andare dal vostro rivenditore di fiducia, è di avere ben chiare le esigenze del vostro fisico, per assecondarlo e metterlo a proprio agio, tenendo anche presente che il costo di acquisto di certi tipi di materassi con finalità terapeutiche è deducibile dalla dichiarazione dei redditi.

È risaputo che il corpo umano, a fine giornata, ha bisogno di recuperare energie fisiche e mentali e non a caso passiamo a letto un terzo della nostra vita



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