

insjeme^{*}

per il tuo stare bene

*L'esercizio fisico
per tutte le età*

*La prevenzione ecografica
su tiroide e mammella*

*Il riposo
dai sogni d'oro*

*Dentro l'Anima...
un'emozione!*

*Riscopriamo
la Vitamina D*

*Vita da
Farmacista rurale*

Attenti al Glaucoma

*Un Udito
a Prova di Bomba*

*Con la Fisioterapia
recuperare si può*



Paolo
BOTTARI

Tanti professionisti ci aiuteranno a svelare
tutti i segreti dello stare bene

Benessere innanzitutto

Usciamo per la prima volta con l'intenzione di iniziare un lungo percorso INSIEME a voi e non è un caso la scelta di chiamare questo nostro periodico **“Insieme, per il tuo stare bene”**. Unità di intenti e di comportamenti e un obiettivo comune, il benessere, vogliono infatti essere le parole chiave del nostro futuro lavoro con questa pubblicazione. Non è facile in questa società e di questi tempi, portare avanti un'attività professionale, senza guardarsi

attorno. L'ambiente in cui viviamo sta cambiando, noi stessi stiamo cambiando e le nostre esigenze, nel tempo, sono aumentate e diversificate.

Per questo, noi vogliamo tentare una strada nuova e contribuire a valorizzare le risorse che già esistono sul territorio, attraverso una rete di servizi tra loro complementari, che hanno come obiettivo comune lo stare bene della persona. In questa ottica è nato un “polo del benessere” tra la Via di Tiglio

e la via Romana, tra l'Arancio e S. Filippo. Là, in un raggio di settecento metri, possiamo affermare come il benessere sia di casa, con servizi che riguardano la cura della persona e del proprio corpo. La salute, infatti, è sempre più al centro dei pensieri di ciascuno di noi e il benessere passa, inevitabilmente, dalla soddisfazione di una serie di bisogni che consideriamo primari. Ma per questo serve una visione di INSIEME, per consentire al nostro corpo di trovare le risposte più adeguate a ciò di cui ha bisogno, consapevoli che siamo tutti diversi e che ognuno di noi ha gusti ed esigenze diverse. Per questo, vi forniremo, fin da questo primo numero, le informazioni più utili, argomento per argomento, per aiutarvi a prendervi cura sempre meglio di voi stessi, per garantire il benessere al vostro corpo e alla mente, dandovi gli strumenti più utili per un'efficace opera di prevenzione sui pericoli che corre la nostra salute e i consigli più adatti

*L'ambiente in cui viviamo
sta cambiando, noi stessi
stiamo cambiando e le nostre
esigenze, nel tempo, sono
aumentate e diversificate*

a migliorare il vostro stare bene. Ma per farlo, abbiamo deciso di avvalerci dei consigli di esperti che nei propri settori vantano grande tradizione, credibilità e professionalità, che hanno cominciato a collaborare tra loro, attraverso una rete di servizi complementari, che rappresenta il futuro di questo settore. In questo caso, è proprio vero che “l’unione fa la forza” e siamo consapevoli che la qualità e il servizio siano fattori imprescindibili e che non hanno prezzo, quando c’è di mezzo la salute. E allora, INSIEME alle informazioni



commerciali, in queste pagine e nei prossimi numeri, troverete i consigli e gli strumenti più utili per aiutarvi a fare le vostre scelte e a curare sempre meglio la vostra persona, con i nostri esperti sempre pronti a ricevervi nei loro studi per soddisfare ogni vostra richiesta e fornirvi l’assistenza di cui avete bisogno. Il benessere è una questione di stili di vita e una continua ricerca di un

comfort “su misura”, alla ricerca della ricetta migliore per stare bene. Perciò, noi vi forniremo i segreti su come aver cura della vostra vista e riuscire a riposare bene; parleremo di prevenzione e cure con i centri medici specializzati; vi spiegheremo come curare meglio la linea e come si può trovare un migliore benessere mentale.

Questa pubblicazione bimestrale vuole essere uno strumento agile, di facile consultazione e ad ampia diffusione, che vi raggiungerà ovunque. Stampata in trentamila esemplari, sarà distribuita nelle farmacie e nelle abitazioni della Piana di Lucca. Ma ci piacerebbe avere anche un contatto diretto con voi lettori, per questo vi invitiamo ad andare a trovare i nostri professionisti di INSIEME.



Insieme - Per il tuo stare bene

Anno 1 – n. 0

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

redazione@insjeme.it

www.insjeme.it

0583 462139

Insieme è:

Audiosan, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Lamm Centro Analisi, Life Personal Fitness,

Centro Medico Martini, Studi Persea

Project: **Grafedia**

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

Immagine Copertina: © iStockphoto.com/Jasmina007

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.



Dott. Moreno
FERRONI

**Possiede un grande valore terapeutico
per il nostro corpo: ecco a cosa serve e dove si trova**

Riscopriamo la Vitamina D

La vitamina D è nota anche come “Vitamina del Sole” perché è grazie al sole che il nostro corpo, attraverso la pelle, è in grado di sintetizzarla e produrla. Per questo è diventata un alleato prezioso del nostro organismo, nonché una sostanza essenziale per il nostro organismo, che si assume attraverso l'esposizione alla luce

solare e la dieta e, in determinati casi, anche con l'uso di supplementi farmacologici. La fonte principale di vitamina D è proprio il sole: esponendosi al sole in modo corretto, la nostra pelle produce, infatti, circa l'80% del suo fabbisogno. La vitamina D, se da un lato si può considerare una vera e propria vitamina, dall'altra, una volta trasformata nella sua forma attiva, agisce come un ormone, in grado di regolare diverse funzioni del nostro organismo.

Il suo ruolo principale è quello di aiutare il calcio a fissarsi nelle ossa, e quindi è un potente fattore contro l'osteoporosi. Recentemente diversi studi hanno anche dimostrato come questa vitamina sia in grado di agire in altri distretti quali muscoli, occhi,



© iStockphoto.com/magasmith

cuore, polmoni, o sulla proliferazione cellulare, in quanto il suo recettore è presente dovunque nel nostro organismo. Ci sono, però, dei fattori che limitano la quantità di vitamina D prodotta dalla pelle attraverso il sole, come: l'età (a parità di esposizione solare il soggetto anziano produce circa il 30% in meno di vitamina D); l'indice di massa corporea (nelle persone obese la vitamina D tende ad essere sequestrata nel tessuto adiposo); l'uso di creme protettive (l'uso di un fattore di protezione 15 potrebbe ridurre del 99% la produzione di vitamina); i vetri (il vetro assorbe tutte le radiazioni UVB: chi passa le giornate dietro ad una finestra non avrà alcun effetto sulla sintesi di vitamina D) e l'inquinamento atmosferico (alcuni

componenti dell'inquinamento atmosferico possono assorbire la radiazione ultravioletta)

Gli effetti della vitamina D sulla salute delle nostre ossa sono noti da tempo. Più recenti, invece, sono le scoperte in merito al ruolo della vitamina D in molti altri tessuti ed apparati e, parallelamente a questo, è stato rilevato come

la sua carenza sia associata all'insorgenza o all'aggravarsi di molte malattie. Per esempio, l'effetto sull'ipertensione, a livelli sufficienti di vitamina D, è quello di abbassare la frequenza del ritmo cardiaco; l'effetto sul sistema respiratorio è invece quello di diminuire le riacutizzazioni dell'asma e l'insorgere di raffreddori o epidemie influenzali. La vitamina D sembra inoltre influenzare la comparsa di malattie autoimmuni quali il diabete di tipo 1, lo sviluppo di alcuni tumori (colon, prostata, polmoni, sistema linfatico, seno), l'insorgenza e la manifestazione di alcune patologie cutanee qua-

li la psoriasi e la dermatite atopica. Infine sembra agire anche sugli occhi: la sua carenza porta ad affaticamento del contorno occhi e modula il rilascio di serotonina, che è un mediatore chimico fondamentale per il benessere della psiche.

Un'eventuale carenza di vitamina D può essere accertata sottoponendosi ad un normale prelievo

Un'eventuale carenza di vitamina D può essere accertata sottoponendosi ad un normale prelievo di sangue a digiuno

di sangue a digiuno ed in quel caso occorre parlarne con il proprio medico per farsi prescrivere un'integrazione farmacologica, che non comporta alcun genere di rischi. L'esposizione solare necessaria per garantire livelli adeguati di vitamina D varia a seconda della latitudine, della stagione e dell'ora del giorno in cui ci si espone. In generale, per una corretta produzione di vitamina D bisognerebbe esporsi per 15-20 minuti al giorno, per almeno 4 giorni alla settimana, scoprendo braccia, viso e gambe.

a cura di LAMM Centro Analisi



LAMM
Centro Analisi

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



Dott.ssa Ines
NUTINI

Saper ascoltare è una virtù
che può migliorare il nostro benessere

Dentro l'Anima... un'emozione!

© Stockphoto.com/aleksat_100



“Ci impegniamo a riconoscere le persone stesse come la maggiore risorsa per la salute... e ... a riconoscere nella salute e nella sua tutela un fondamentale investimento sociale e una sfida decisiva, nonché ad affrontare in modo globale il problema ecologico del nostro modo di vita”.(OMS – Carta di Ottawa per la Promozione della Salute)

La società e l'ambiente in cui si vive ma anche le persone che ci circondano sono a volte, la fonte di pensieri che possono turbare la nostra mente e compromettere il nostro benessere psico-fisico, condizionando comportamenti e modi di pensare, facendo nascere e alimentando, paure, timori, stress. È evidente l'importanza di cercare le cause di questo malessere che per qualcuno può

diventare un limite alla propria azione e un ostacolo quasi insormontabile. Per essere sostenuti in questa ricerca ci vogliono professionisti in grado di capire e “sentire”, lo stato d'animo di chi hanno davanti. Attraverso il colloquio lo psicoterapeuta, crea con la persona una profonda connessione, dove l'ascolto attento dell'altro porta alla comprensione del significato della sofferenza vissuta dall'interlocutore. Ascoltare in psicoterapia non è “sentire le parole” ma farsi guidare dai significati e a volte dai silenzi, con pazienza rispettando i tempi dell'altro e accettando di essere spettatori e facilitatori del misterioso viaggio alla scoperta di se stessi. Conoscersi nel “qui ed ora” attraverso l'osservazione del rapporto con la propria interiorità e l'analisi del proprio modo di interagire con il mondo,

promuove una rielaborazione trasformativa e terapeutica che produce, con l'utilizzo di specifici strumenti psicologici, cambiamenti efficaci e stabili nel tempo anche in presenza di quadri sintomatologici complessi

L'evoluzione del concetto di anzianità

È importante promuovere una riflessione sull'anzianità, che spesso è un modo di vivere imposto dall'ambiente e dal significato che gli altri danno alla vecchiaia, prima che un decadimento psicofisico, anzi c'è da chiedersi quanto l'uno non acceleri l'altro. Galimberti e Hillman sostengono che l'invecchiamento serve a definire il carattere, processo che richiede una lunga gestazione per mostrare tutta la sua peculiarità. L'anziano ha, finalmente, tutto il tempo per cambiare i vecchi luoghi comuni e concepire nuove idee per rappresentare se stesso e la sua vita, e per fare questo ci vuole grinta e forza di carattere; "... del resto produrre idee non è ne più ne meno che la giustificazione del vivere" e "la lunga durata

della vita offre l'occasione per vedere veramente quello che uno è, al di là di quello che fa, al di là di quello che tenta di apparire..."

La donna che vorrei!

Essere donna oggi significa tante cose: stare nell'ambito del principio egualitario e antidiscriminatorio senza cadere nel tranello dell'omologazione; riconoscere e contrastare i condizionamenti culturali in tutti i settori della vita; ripensare ai messaggi che vengono dati cominciando dall'infanzia: nei

testi scolastici ad accudire la casa è sempre la mamma, le bambole sono sexy, le pubblicità e i programmi tv utilizzano il corpo

femminile, per vendere qualsiasi oggetto e/o sentimento e inducono a pensarsi future ballerine, veline, infermiere, madri. Bisogna dunque riproporre una cultura che promuova il rispetto per l'identità di ogni persona a partire dalla donna.

L'anziano ha, finalmente, tutto il tempo per cambiare i vecchi luoghi comuni e concepire nuove idee per rappresentare se stesso e la sua vita

a cura di PERSEA 



PSICOTERAPIA

Via Romana, 228 - Arancio (LU)
0583 490440
www.studipersea.it
Progetto Insjeme



Domenico
CARONNA

I consigli per un buon sonno e la scelta del materasso

Il riposo dai 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'at-

tività 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. Ormai, tra le aziende leader nel settore come Tempur, Simmons, Manifattura Falomo e Pirelli, c'è un continuo studio volto a migliorarne le prestazioni ma per capire le differenze, è importante andare a provarli e toccarli con mano. 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. E allora come orientarsi tra le varie tipologie di prezzo?

*La vera differenza
tra un riposo normale
e un riposo rigenerante
la fanno i prodotti utilizzati*

I prodotti più tecnologici, garantiti e brevettati, hanno un costo superiore alla media ma la sensazione di benessere

che si riceve provandoli, li rende unici e irrinunciabili. È come fare un investimento sulla nostra salute, perché destinato a durare almeno dieci anni, per questo il nostro corpo non merita un materasso qualunque. In commercio, poi, è possibile scegliere tra quelli a molle e a molle indipendenti, tra quelli in lattice e in memory, ma per tutti è importante assicurarsi che siano elastici e resistenti, che garantiscano una buona traspirazione e che siano anallergici. E per saperne di più, non vi resta che andarli a provare di persona.

a cura della **CASA DEL MATERASSO** 



CASA DEL
MATERASSO

Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726
www.casadelmaterasso.com - casadelmaterassolu@hotmail.com



Dott.ssa Maria Rita
GHERARDINI

I vantaggi della fisioterapia
e della riabilitazione in acqua

Con la Fisioterapia recuperare si può



© iStockphoto.com/Anna Abegon

Innanzitutto occorre rispondere a queste semplici domande:

Hai difficoltà a camminare o a mantenere l'equilibrio?

Hai problemi a salire o scendere le scale o ad alzarti dal letto?

Hai dolori alle articolazioni?

Hai notato un calo della forza negli arti (mani, braccia, gambe)?

Hai difficoltà nella presa o nella manipolazione degli oggetti?

Ti senti debole?

Se le tue risposte sono affermativo, non devi pensare che il principale responsabile dei tuoi problemi sia l'età.

La "fisiokinesiterapia" può aiutarti a superare queste difficoltà.

Fare ginnastica medica significa effet-

tuare, sotto la guida del fisioterapista, certi tipi di movimenti nel pieno rispetto della fisiologia articolare. In questo modo nessun esercizio potrà essere controindicato e provocare problemi. La ginnastica medica è utile quando sono presenti rigidità delle ar-

ticolazioni, dolori muscolari, dolori articolari, dolori dell'apparato muscolo-legamentoso. Soprattutto chi soffre di patologie della colonna vertebrale, troverà nella ginnastica medica un coadiuvante all'eventuale trattamento farmacologico e fisioterapico

Per capirne l'importanza, basta guardare agli aspetti positivi dell'attività motoria riabilitativa sulla vita di tutti i giorni:

- Mantiene l'apparato muscolo-scheletrico in condizioni di salute

- Rieduca all'uso corretto della propria colonna vertebrale

- Riduce il numero degli episodi di dolore acuto e il consumo di analgesici

- Restituisce la capacità di svolgere la propria attività quotidiana o lavorativa

- Permette il Recupero e Miglioramento dell'Equilibrio.

Esistono poi altri metodi di riabilitazione alternativa come la terapia in acqua, che sta avendo sempre più successo.

La riabilitazione e la ginnastica in acqua

L'acqua ha un vantaggio in più, rispetto ad altre tecniche di riabilitazione: un corpo immerso nell'acqua "è più leggero" e quindi, se nella vita di tutti i giorni non è ancora possibile camminare autonomamente,

nell'acqua è più facile. L'acqua, infatti, rende i movimenti più naturali e meno stressanti per le articolazioni, consentendo l'esecuzione di movimenti impensabili a secco.

Infatti, l'acqua riduce la pressione articolare e crea facilitazioni motorie, oltre ad avere un effetto antalgico, miorilassante e drenante

Con la riabilitazione in acqua si registra un netto miglioramento del tono muscolare e del movimento. Infatti, il paziente, spesso anziano, migliorando il controllo motorio e l'equilibrio, allontana il rischio di cadute e rallenta il processo di declino funzionale legato all'invecchiamento

*La ginnastica medica è utile
quando sono presenti
rigidità delle articolazioni,
dolori muscolari, dolori
articolari, dolori dell'apparato
muscolo-legamentoso*

a cura del Centro Medico Martini 



martini
centro medico

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



Dott. Massimo
BETTI

Vita da Farmacista rurale

© iStockphoto.com/paul_kline



“Dottore, Lei cosa ne pensa?”.

Quale domanda, professionalmente, ci appaga più di questa. Sicuramente stimola l'orgoglio del ruolo di cui siamo investiti e dà la consapevolezza che, con la risposta, ci giochiamo la fiducia del nostro interlocutore che, solo per il fatto di averlo detto, merita tutta la nostra attenzione.

In questo senso credo di partire da un punto di vantaggio nel mio ruolo di farmacista rurale. Nella civiltà contadina il farmacista rientra ancora tra i notabili del paese, affiancato dal medico e dal sindaco e, a seconda degli autori, dal prete e dal maresciallo.

Quanti piccoli problemi, spesso psicologici, il farmacista risolve con l'umani-

tà di una buona parola. E quante volte ti sei visto consegnare trepidante un'analisi, per avere un primo sostegno prima del giudizio definitivo e insindacabile del medico. Non vai oltre il tuo ruolo confrontando i risultati con i parametri di riferimento scritti accanto; mentre rilevi con professionalità che “Il colesterolo buono è un po' basso e le manca un po' di ferro”, pensi che lo avrebbe potuto leggere anche da sé. Ma non è così. Tu sei il “dottore” di cui si fida perché ti conosce da una vita, e sei responsabile di fargli passare una notte in bianco se calchi la mano.

E che dire della calma e del buon senso che devi mettere nel quotidiano duello “ricetta sì, ricetta no” con clienti e amici

da una vita.

E la collezione dei “bigliettini” strani che tieni nel cassetto per rivivere il momento di spensieratezza quando te li hanno consegnati? Li scorri e, mentre ti avvii a cercare i prodotti, rifletti: “Ma l’olio “d’origine” (ricino), lo usavano anche Adamo ed Eva?” E le “gazze” (garze) medicate faranno volare via prima la ferita? L’aspirina “fosforescente” (effervescente) è particolarmente utile per i mal di testa notturni? E forse il “Cerotto Bertolli” (Bertelli) è un nuovo tipo di nutrizione transdermica.

Ricordo con affetto mio padre, farmacista corredato anche di laurea in chimica con lode, nemico di ogni imprecisione. Da ragazzo lo osservai mentre era impegnato a far pronunciare esattamente “Tintura di Iodio” ad una anziana contadina; dopo dieci minuti, concluse dall’alto del suo carisma che non gli veniva solo dal ruolo: “Avanti, ora ripeta!” La donna, intimidita ma serafica, rispose: “Sì, appunto.... D’odio”.

Ma bastano i rapporti umani a compensare i maggiori problemi che affronta giornalmente la farmacia rurale, primo e, spesso, unico avamposto sociale?

I turni sono massacranti, richiedendo la disponibilità, non retribuita, 24 ore su 24 almeno per un’intera settimana al mese. Lo stress maggiore è nel non potersi allontanare, anche se per intere notti non chiama nessuno. Poi una sera decidi di andare al ristorante con amici, a non più di tre Km dalla farmacia, sempre per la pronta reperibilità. Quella sera arrivano tre chiamate in successione (giusto

l’intervallo di tempo per tornare al ristorante) e torni a casa promettendoti: mai più a cena fuori durante il turno... finché due settimane senza chiamate ti danno la forza per riprovare. Per quanto riguarda i fornitori, il fatturato ne permette solo uno o due e tra questi non tutti sono disponibili a servirti, sei troppo decentrato. Così capita il cliente scontento perché non hai l’ultima novità televisiva. Che rabbia, quel prodotto il tuo magazzino non ce l’ha. Il cliente gira i tacchi con subdole frasi del tipo: “Ero in città ieri, ma ho aspettato per acquistare il prodotto qui.... Se lo sapevo... non si preoccupi, me lo farò portare domenica da mia sorella che viene a trovarmi”. E a quel punto ti auguri che quella Ditta un giorno debba mendicare anche le tue dodici vendite l’anno. Arrivi a sera, sali in macchina per l’aggiornamento professionale in città, e magari piove o è ghiacciato....

Ormai è mattina, vai ad aprire puntuale perché l’autobus dalle frazioni montane arriva presto.

Ecco il primo cliente, una donna anziana con mille fastidi. Ti ha visto crescere, forse ti ha anche rimproverato per qualche marachella, quando eri ragazzo.

Ma la civiltà contadina ha la sua educazione e i suoi ruoli, ora sei il Suo farmacista e ti da irrevocabilmente del “Lei”. Ti guarda speranzosa con i suoi occhi luminosi, un po’ annacquati, tornati bambini. Le hanno prescritto una nuova cura: “Dottore, Lei cosa ne pensa?”

**Come intervenire e cosa fare
quando affiorano i primi problemi**

Un Udito a Prova di Bomba

L'udito è uno dei sensi del corpo umano e in quanto tale, ci permette di condurre una vita sociale intensa e ricca di emozioni. Grazie ad esso è possibile ascoltare la musica, intrattenere conversazioni con altre persone, apprezzare i suoni della natura che ci circonda ma anche difenderci da pericoli e allontanarci da situazioni spiacevoli.

La carenza di udito, conosciuta come ipoacusia, provoca un abbassamento della soglia uditiva liminare rendendo tutti o alcuni suoni non più percepibili dall'individuo che presenta tale deficit. Come risulta ben chiaro dall'esperienza quotidiana, soprattutto i soggetti in età avanzata subiscono un abbassamento della soglia uditiva (presbiacusia), provocando notevoli difficoltà nella comprensione del parlato sia in situazioni di ascolto di quiete che di rumore. In particolar modo, la tipica lamentela "SENTO LE PAROLE, MA NON LE CAPISCO"



Immagine di un paziente protesizzato

non è affatto una scusa accampata per giustificare distrazione, bensì l'effetto della suddetta presbiacusia, ossia un calo della percezione delle alte frequenze che permettono la percezione e la discriminazione delle parole. Questa problematica, pur-

troppo, si amplifica in ambienti rumorosi e con sistemi di riproduzione di segnali, quali televisione, radio e telefoni, sia fissi che cellulari.

Fortunatamente, la tecnologia negli ultimi anni ha fatto passi in avanti incredibili e oggi è possibile risolvere con no-

tevoli risultati la stragrande maggioranza delle problematiche riguardanti l'udito. In particolare la miniaturizzazione dei componenti e la nanotecnologia hanno reso le dimensioni degli apparecchi acustici veramente piccole. Inoltre la presenza di un processore digitale programmabile tramite computer ha reso possibile personalizzare il dispositivo per le esigenze personali

di ogni singolo individuo, aumentando il comfort a tal punto da far dimenticare di essere indossato. I fastidiosi difetti dei

“Sento le parole ma non le capisco” non è affatto una scusa accampata per giustificare distrazione, bensì l'effetto della presbiacusia

“vecchi” apparecchi acustici come il famigerato feedback o “fischio” continuo, i suoni forti “troppo forti” e quelli deboli “troppo deboli”,

sono stati assolutamente eliminati.

Infine, dopo un'attenta anamnesi coordinata ad una visita otorino, il soggetto ha la possibilità di effettuare una prova gratuita per poter valutare il reale beneficio dall'utilizzo di tali dispositivi.

SENTIRE MEGLIO, VI FARÀ SENTIRE MEGLIO!

a cura di AUDIOSAN 

 **Audiosan**
SOLUZIONI PER L'UDITO

Via di Tiglio, 456 (LU) - 0583494301
www.audiosan.net - walter_cinquini@audiosan.net



**Basta un semplice test per prevenire o diagnosticare
una delle più temute malattie della vista**

*Claudio
DI BENEDETTO*

Attenti al Glaucoma



La vista è un bene prezioso che va salvaguardato prima che malattie o incidenti possano danneggiarla irrimediabilmente. Tanti sono i pericoli in agguato per i nostri occhi, sottoposti sempre più a sollecitazioni e investiti da continui fasci di luce e onde. Per questo dobbiamo riuscire a riconoscere e possibilmente a prevenirne i rischi e per farlo occorre, soprattutto da una certa età in avanti, fare dei controlli periodici dall'Oculista e dall'Optometrista di fiducia. Uno dei pericoli più temibili, che riguarda soprattutto gli anziani, è il glaucoma, il danneggiamento del nervo ottico e il rischio di incorrere in questo tipo di malattia è sempre dietro l'angolo. Ma, come si dice in questi casi, è meglio prevenire che curare.

Esiste infatti un test che consente di diagnosticare in tempo il glaucoma, misurando la pressione intraoculare, all'interno dell'occhio e il metodo più comune e meno invasivo per farlo è quello che si esegue con il tonometro a soffio. Per questo test si posiziona il mento su un apposito sostegno, poi mentre si guarda una luce all'interno dello strumento, viene soffiata una piccola quantità d'aria nell'occhio aperto. Si tratta di un metodo assolutamente indolore mentre il tonometro non viene mai a contatto con l'occhio. In base alla resistenza al soffio d'aria, lo strumento calcola la pressione intraoculare.

Da tenere presente che quando la pressione intraoculare cresce a livelli pericolosi, può danneggiare il nervo ottico

e quindi ridurre la visione periferica fino alla cecità e che quando si manifesta è già troppo tardi: per questo è fondamentale la prevenzione.

Ci sono infatti degli indizi che portano a pensare di essere in presenza di un glaucoma come, ad esempio, un forte mal di testa, la visione sfocata o la presenza di aloni attorno alle luci, o ancora la difficoltà di adattamento all'oscurità e gli occhi rossi. Questi

fenomeni possono durare anche qualche ora e ripetersi con frequenza ma ad ogni loro manifestazione sono in grado di danneggiare progressivamente e irrimediabilmente il nervo ottico e quindi diminuire la vista, per questo non vanno sottovalutati. Ma esistono anche altri fattori di rischio da tenere presenti come l'età (al di sopra dei sessant'anni infatti il rischio aumenta) oppure la presenza di altre malattie come il diabete o la miopia, l'uso di steroidi ma

anche il fattore ereditario, che lo fa ripresentare con più frequenza all'interno delle stesse famiglie. Il glaucoma cronico, poi, è ancora più pericoloso perché non dà segnali di allarme ma riduce gradatamente la visione periferica

*Tanti sono i pericoli
in agguato per i nostri
occhi, sottoposti sempre
più a sollecitazioni e
investiti da continui fasci
di luce e onde*

all'optometrista di fiducia. Ma non vanno sottovalutati nemmeno i macchinari utilizzati. Ne esistono di vario tipo ma quelli più moderni e specializzati dell'ultima generazione, come i tonometri a soffio che comprendono anche il pachimetro, sono i più ideali per la misurazione dello spessore corneale e per dare una valutazione della pressione intraoculare ancora più precisa e realistica.

Cosa fare allora?
Prevenire facendo la tonometria, che serve a misurare la pressione intraoculare in modo semplice, rapido e assolutamente non invasivo, rivolgendosi all'oculista o

a cura di Centrottica 



**CENTROTTICA
LUCCA**

Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451
www.centrotticalucca.com - info@centrotticalucca.com



Dott.ssa Gemma
ALBERIGI

Mantenersi allenati combatte l'obesità e assicura benessere

L'esercizio fisico per tutte le età



Tantissimi studi negli ultimi anni hanno sempre evidenziato che un moderato allenamento, protratto per tutta l'esistenza della persona, allunga la vita oltre che ritardare di parecchi anni l'insorgenza di svariati problemi causati dal processo d'invecchiamento.

Tutti sappiamo quanto l'esercizio fisico sia importante per vivere meglio, ma sappiamo quale esercizio è adatto per noi?

Scegliere l'allenamento più corretto, che ci faccia realmente raggiungere gli obiettivi prefissati, è molto più difficile di quanto si creda, per questo è importante affidarsi a centri dove operano professionisti del settore.

Per l'organismo di un anziano, l'attività fisica è di notevole importanza. È fondamentale fare del tempo dedicato all'esercizio fisico, un'occasione per ri-

*Tutti sappiamo quanto
l'esercizio fisico sia importante
per vivere meglio, ma sappiamo
quale esercizio è adatto per noi?*

appropriarsi del proprio corpo e per prevenire problemi di osteoporosi, artrosi e dolori articolari.

Sempre più, nella nostra società, l'età media si sta alzando e attualmente anche la percentuale di persone che appartiene alla cosiddetta "terza età" si sta impennando.

Non è vero, quindi, che più avanza l'età meno bisogna muoversi, bisogna muoversi solo seguendo linee guida precise.

Un'altra importante richiesta viene da coloro che devono perdere peso.

L'obesità viene considerata come una vera e propria malattia. Negli Stati Uniti si parla addirittura di epidemia mentre in Italia il numero di persone, tra cui anche

bambini e ragazzi, che si trovano a dover affrontare questo problema, aumenta anno dopo anno.

Il problema spesso non è solo dal punto di vista estetico; pressione alta, diabete, malattie cardiovascolari sono spesso correlate a una condizione di sovrappeso.

Come l'esperienza ci conferma, lavorando insieme con serenità e attenzione, sarà possibile dimagrire e salvaguardare la salute, anche quando i chili da perdere sono tanti.

Investire oggi stesso sul benessere ti permetterà di avere un futuro migliore, affidati ad un centro specializzato.

a cura di Life Personal Fitness 



Via di San Filippo, 504 (LU) - 0583 91811
www.lifepflucca.it - info@lifepflucca.it



Dott.ssa Paola
BROSIO

La prevenzione ecografica su tiroide e mammella

© iStockphoto.com/Piotr Marcinski



precoce) su tiroide e mammella si rende utile per la prevenzione di patologie sia benigne che maligne.

Il carcinoma della mammella è il tumore più frequente nella popolazione femminile rappresentando la seconda causa di morte nelle donne tra i 35 ed i 75 anni. Ogni donna dovrebbe effettuare periodicamente l'autopalpazione, una visita senologica e sottoporsi ad indagini strumentali quali l'ecografia e la mammografia.

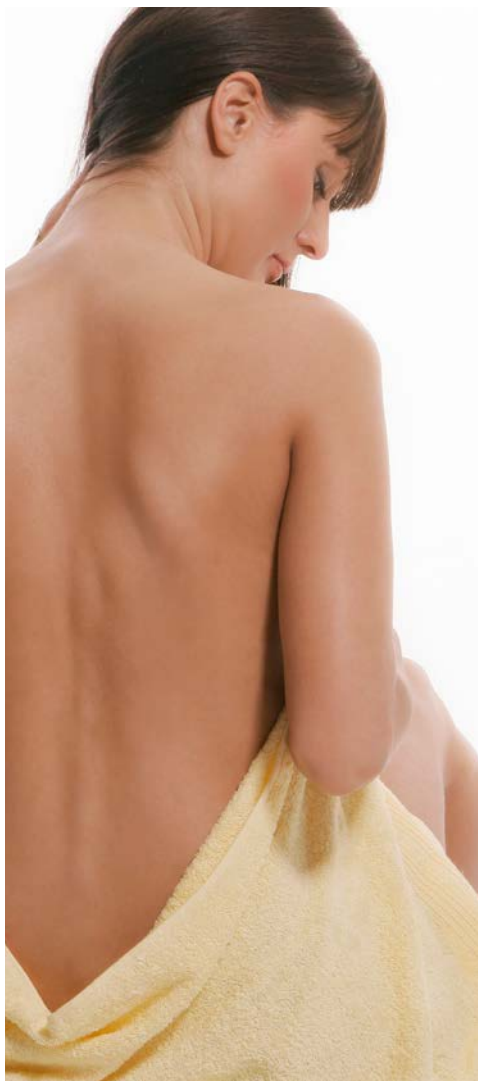
La prevenzione è un controllo finalizzato ad escludere preliminarmente alterazioni organiche che possano far supporre la presenza di patologia.

Nel caso specifico, lo screening

ecografico (programma di diagnosi tiroide è tre volte superiore per le don-

Anche nella patologia tiroidea nodulare e non, sia benigna che maligna, la diagnosi precoce è una potente arma utile a contrastare tali patologie. La frequenza di cancro della

*Il carcinoma della
mammella è il tumore
più frequente nella
popolazione femminile*



ne rispetto agli uomini. Questo cancro colpisce in età più giovanile rispetto ad altre forme tumorali manifestandosi con maggior frequenza in una fascia di età compresa tra i 20 e i 54 anni.

L'ecografia ha il vantaggio di essere un esame non invasivo, indolore e ripetibile, scevro da emissioni di radiazioni dannose ed in grado di consentire uno screening accurato. Inoltre, grazie alle attuali linee guida ed all'esame elastosonografico, è possibile selezionare le nodularità sia tiroidee che mammarie meritevoli di essere sottoposte a controllo citologico mediante ago aspirato oppure quelle formazioni nodulari che risultano meritevoli di stretto monitoraggio.

Grazie all'insieme di queste metodiche i medici ecografisti sono oggi in grado di suggerire ai loro pazienti il preciso iter diagnostico da percorrere.

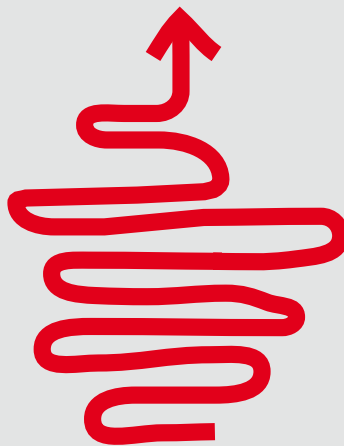
a cura del Centro Medico Martini 



martini
centro medico

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

Scegli la via più diretta...



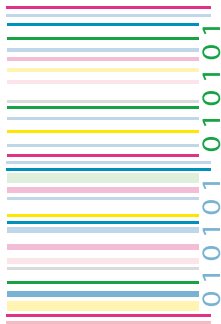
... vieni in Farmacia!

... non dare retta a chi Ti dice che alcuni farmaci debbono essere ritirati esclusivamente presso la ASL o gli ospedali. Il tuo medico curante può prescrivere sulla normale ricetta del SSN tutti i medicinali concedibili necessari affinché tu possa ritirare presso la farmacia di tua scelta senza alcun pagamento, senza code e senza ripetuti viaggi usufruendo dell'ampio servizio garantito dalla tua farmacia



FARMALUCCA
ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA

è un tuo diritto!



GRAFEDIA.
Hea rth i n k i n g

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali