

insjeme*

per il tuo stare bene

*Come scegliere
un buon materasso*

Un udito a prova di wireless

*Le allergie,
un male di stagione*

Attenti alle allergie

*La risonanza
magnetica*

La respirazione corretta

*L'empatia: uno strumento
fondamentale in psicoterapia*

Il dorso curvo nell'anziano

L'occhio secco



Paolo
BOTTARI

Insjeme, un progetto che ha a cuore
la salute e il benessere

Quando l'unione fa la forza

Come promesso, torniamo a distanza di appena due mesi con la certezza di aver fatto breccia nella curiosità di tanti e di aver suscitato l'interesse di molti. Insjeme per non lasciarvi più, insieme per offrirvi quello che di meglio fa per voi, insieme insomma perché "l'unione fa la forza".

A febbraio era uscito il nostro numero zero, quello con cui abbiamo tenuto a battesimo la nascita di un progetto chiamato "Insjeme, per il tuo stare bene", che coinvolge sette attività tra loro differenti ma complementari,

Insjeme, professionisti del benessere in grado di offrire ai propri clienti un ventaglio di offerte interessanti che spaziano in ogni settore che possa riguardare la salute e la cura del nostro corpo

operanti nel campo del benessere fisico e mentale e che, grazie ad una assidua collaborazione, ha superato gli ostacoli e i limiti propri di un'attività professionale, sicuri così che potrà beneficiarne il cliente ma anche le attività stesse. A cementare questi rapporti c'è alla base una solida amicizia e la re-

ciproca stima tra i nostri partner in grado di garantire la consulenza migliore, tutte a poca distanza le une dalle altre, nel nuovo Centro del benessere tra S.Filippo e Porta Elisa, tra la via di Tiglio e la via Romana. Ne è nato quindi un campo allargato di azione tra professionisti del benessere in grado di offrire ai propri clienti un ventaglio di offerte interessanti che spaziano in ogni settore che possa riguardare la salute e la cura del nostro corpo. Facile a dirsi ma...verrebbe da dire ed invece, Insjeme è già molto di più che un periodico bimestrale che raggiunge ben trentamila famiglie della Piana di Lucca.

Come dimostrato nelle due recenti manifestazioni "Lucca Anziani" e "Lucca è Donna", il nostro marchio e i nostri partners si sono presentati

al gran completo, per farsi conoscere dai visitatori alla mostra, offrendo servizi e consulenze gratuite. Ne è nato anche un servizio televisivo e una conferenza-dibattito, per spiegare le finalità del progetto e far conoscere meglio i nostri professionisti. Sono, infatti, loro ad animare le pagine di questo periodico, con i loro consigli e suggerimenti, aspettando che



siate voi stessi lettori a suggerirci i temi a voi più cari di cui parlare. E dal numero di visite ricevute nei nostri stand dobbiamo dire di essere riusciti ad incuriosirvi.

Ma intanto, per stabilire un contatto con tutti abbiamo creato anche un nostro sito internet, www.insjeme.it, che vi invitiamo a visitare, a leggere con attenzione e proprio servendovi del nostro indirizzo di posta elettronica, farci pervenire le vostre osservazioni o le vostre richieste. Intanto però su questo numero abbiamo dedicato ampio spazio alle attività da fare nel periodo primaverile per ritrovare una forma fisica e mentale invidiabile.

E sempre nell'ambito delle iniziative già divenute operative, dobbiamo ricordarvi anche la nostra "carta del benessere" nominativa, in grado di offrire ai possessori una serie di vantaggi e di sconti consistenti, presso i nostri partner e che può essere richiesta effettuando un acquisto da almeno uno di loro. Tanti quindi i motivi per continuare a seguirci con attenzione.



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 1 – n. 1 / Aprile-Maggio 2013

Editore: Tipografia Francesconi snc

Direttore responsabile: Paolo Bottari

Grafica: Grafedia

Stampa: Tipografia Francesconi snc

redazione@insjeme.it - www.insjeme.it - 0583 462139

Insjeme 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: © Beata Becla, 2013/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.



Simone
FRANCESCONI

La prevenzione e il trattamento

Il dorso curvo nell'anziano

Il processo di invecchiamento può modificare il normale allineamento della colonna, fino a determinare quella postura flessa che osserviamo comunemente nei soggetti over 60. Tale postura è caratterizzata da un aumento della curvatura toracica (“ipercifosi toracica”), oltre i “valori normali”, e da protusione o anteriorizzazione della testa, atteggiamento che altera sia la curvatura che la meccanica cervicale.

La condizione di ipercifosi toracica, comunemente definita dorso

Il dorso curvo può rappresentare per l'anziano una condizione altamente disabilitante, caratterizzata da aumentata predisposizione alle cadute e da diminuzione della velocità del cammino

curvo, determina uno sbilanciamento anteriore del baricentro corporeo ed una rigidità del movimento di estensione toracica, fondamentale e necessario in molte attività quotidiane (es.: prendere un piatto dalla piaattia, asciugarsi i capelli ecc...). Il dorso curvo può dunque rappresen-

tare per l'anziano una condizione altamente disabilitante, caratterizzata da aumentata predisposizione alle cadute, diminuzione della velocità del cammino, marcata riduzione della qualità della vita e non di meno da un aumentato rischio di fratture, determinato dall'alterazione della distribuzione del carico sopportato dalle vertebre.

È opinione diffusa in letteratura, che il dorso curvo nell'anziano sia riconducibile ad un'eziologia multifattoriale ed al concorso di molteplici fattori di rischio o predisponenti, quali: sesso femminile, età avanzata, stile di vita sedentario, obesità, debolezza muscolare, discopatie, osteoporosi, precedenti fratture vertebrali ecc... Questo significa che non possiamo parlare di “causa del dorso curvo” ma di “fattori predisponenti al dorso curvo”.

Considerata la complessità di questa condizione clinica, è raccoman-

dato un inquadramento “dinamico”, che tenga conto di come molti dei fattori di rischio possono diventare fattori aggravanti o di come il dorso curvo stesso possa diventare un fattore di rischio per ulteriori processi patologici

La letteratura scientifica, dimostra infatti una significativa efficacia di programmi di terapia manuale ed esercizio terapeutico mirati alla riduzione della rigidità toracica

delle strutture spinali (es: la frattura vertebrale rappresenta un fattore di rischio per la comparsa di dorso curvo; il dorso curvo rappresenta un fattore di rischio per la comparsa di fratture vertebrali).

Come per tutti i disturbi muscolo scheletrici il cui esordio è determinato da molteplici possibili fattori, anche per il dorso curvo e per le problematiche associate è raccomandato un approccio diagnostico terapeutico multidisciplinare, in cui diverse figure professionali (Fisioterapista, Nutrizionista, Fisiatra, Endocrinologo ecc...) si occupano dei bisogni e dei problemi specifici di quel dato paziente.

A questo proposito sembra utile sottolineare, che il piano terapeutico dovrebbe essere personalizzato e determinato assieme al paziente, dopo attenta analisi dei fattori che incidono negativamente sulla prognosi e delle specifiche limitazioni e disturbi lamentati.

All'interno del team che si occupa del dorso curvo nell'anziano, il Fisiatra ed il Fisioterapista ricoprono un ruolo di primaria importanza. La letteratura scientifica, dimostra infatti una significativa efficacia di programmi di terapia manuale ed esercizio terapeutico mirati alla riduzione della rigidità toracica, della

forza e coordinazione dei muscoli del tronco e del miglioramento dell'equilibrio; efficacia che consiste in un miglioramento della qualità della vita, determinato da riduzione del rischio di cadute, riduzione del dolore e miglioramento della mobilità della colonna nel suo insieme.

© iStockphoto.com/pawpaw





Claudio
DI BENEDETTO

I rimedi per ridurre i sintomi

L'occhio secco

Troppe ore trascorse davanti allo schermo luminoso di computer, cellulari, tablet pc, videogiochi e tv, oppure passate in ambienti chiusi con aria condizionata e riscaldamento accesi. Queste abitudini di vita sono tra le cause principali di un disturbo sempre più diffuso, l'occhio secco, una condizione patologica in cui la superficie oculare non è sufficientemente lubrificata e protetta dal film lacrimale (la pellicola fisiologica di lacrime che viene rinnovata ad ogni ammiccamento). Salvo rari casi, non è una malattia grave, ma può provocare un fastidio anche rilevante, con sensazione di ruvidezza e corpo estraneo, con rossore e bruciore prolungato.

L'occhio secco è una alterazione cronica del funzionamento della

L'occhio secco è una alterazione cronica del funzionamento della superficie dell'occhio, dovuta solo in una parte dei casi a una scarsa produzione di lacrime

superficie dell'occhio, dovuta solo in una parte dei casi a una scarsa produzione di lacrime (ipolacrimia), molto spesso causata, invece, da un'alterazione della qualità delle lacrime e delle cellule della superficie oculare, che insieme creano un microambiente dal delica-

to equilibrio. Equilibrio che può essere alterato da età, malattie (come artrosi, diabete, ipertiroidismo), farmaci, uso del computer e inquinamento.

Anche i pazienti che si sottopongono a intervento di chirurgia refrattiva (correzione laser dei difetti della vista), a causa dell'inevitabile se pur transitoria, alterazione delle fibre nervose della cornea conseguente all'intervento, vanno incontro a effetti collaterali di occhio secco sintomatico per periodi variabili, generalmente finché la componente nervosa del tessuto corneale non rigenera completamente. Naturalmente anche un utilizzo prolungato di lenti a contatto può portare a vari disturbi di secchezza, arrossamento e sensazione di corpo estraneo.

Per individuare le alterazioni della lacrimazione si consiglia di sot-

toporsi ad un controllo dal medico Oculista o dall'Optometrista dove si può effettuare un nuovo esame: Fe.l.S. test.

Questo tipo di test fornisce il maggior numero di indicazioni sia



sulla qualità delle sostanze presenti nel film lacrimale, a differenza di tutti gli altri test noti che possono valutare solo un singolo aspetto, sia esso qualitativo che quantitativo o di valutazione del danno tissutale.

La sostanza prelevata con questo tipo di test

ovviamente non è rappresentata dal film lacrimale propriamente detto ma rappresenta il liquido lacrimale inteso come sostanza in cui manca la tipica organizzazione del film; nonostante ciò se ne mantengono le caratteristiche.

Per questo motivo il prelievo del liquido riflette la tipologia del film e ne permette una sua corretta valutazione. Si potrebbe dire che con il corretto prelievo ed altrettanto corretta valutazione del liquido lacrimale, si deduce la stabilità e dinamica del film lacrimale.

Questo test possiede una duplice valenza: contattologica e oftalmica.

Esso serve in contattologia per la valutazione del film lacrimale e la conseguente scelta del materiale di lenti a contatto più idoneo e con la relativa tipologia di manutenzione e di sostituto lacrimale da utilizzare. Si rende così possibile un'applicazione confortevole di lenti a contatto per tutti.

Questo test risulta però molto utile anche in oftalmologia, in quanto si possono leggere le alterazioni dello strato mucoso, acquoso o lipidico ed addivenire ad una idonea correzione con l'utilizzo di sostituti/integratori lacrimali che possono correggere l'eventuale deficit, ripristinando lo specifico film lacrimale.

Per individuare le alterazioni della lacrimazione si consiglia di sottoporsi ad un controllo dal medico Oculista o dall'Optometrista dove si può effettuare un nuovo esame:

Fe.l.S. test



Dott.ssa Sara
MARCHESINI

I neuroni specchio sono per la psicoterapia
ciò che il DNA è per la biologia

L'empatia: uno strumento fondamentale in psicoterapia

“Il senso dell'identità richiede l'esistenza di un altro da cui uno si sente conosciuto”

(Laing, R.D. / The divided self)

“Non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi”

(Antoine De Saint-Exupery / Il Piccolo Principe)

La parola deriva dal greco “εμπαθεια” (empeiteia a sua volta composta en- “dentro” e pathos “sofferenza o sentimento”), che veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico. In psicologia l'empatia definisce un atteggiamento rivolto agli altri caratterizzato da uno sforzo di comprensione

*L'empatia ha la funzione
di promuovere un contatto
con l'altro in virtù di una
possibilità di riconoscimento e
“rispecchiamento”*

dell'altro, escludendo ogni attitudine affettiva personale e ogni giudizio morale. Fondamentali, in questo contesto, anche gli studi recenti sui neuroni specchio, scoperti dall'équipe di

Giacomo Rizzolatti dell'Università di Parma, che confermano che l'empatia non nasce da uno sforzo intellettuale intenzionale, ma è parte del corredo genetico della specie.

Mettendo a confronto i vari ambiti in cui è stata esaminata l'empatia, emerge che essa ha la funzione di promuovere un contatto con l'altro in virtù di una possibilità di riconoscimento e “rispecchiamento”. Infatti, sia per la fenomenologia, sia per le neuroscienze l'empatia si struttura a partire dalla capacità di riconoscere nell'alterità qualche cosa di simile. La conoscenza dell'altro per mezzo del simile sembra essere fondante

anche del meccanismo di simulazione interiore che avviene nell'ambito dei neuroni specchio. Precisamente, i neuroscienziati affermano che la comprensione diretta dell'altro – definita come empatia – e misurata in termini di intensità ed estensione della reazione neuronale, è tanto maggiore quanto l'azione osservata rientra nel “repertorio comportamentale” di colui che la osserva. Ovverosia, quanto più le persone si sentono simili a quelle che incontrano tanto più “facile” sarà comprenderle

© Adam Gregor, 2013/shutterstock.com



ed entrare in relazione con loro, anche poiché i loro neuroni reagiranno con maggiore intensità ed ampiezza. Sembra dunque che la capacità di empatizzazione sia direttamente correlata con il grado di somiglianza

che risiede tra colui che empatizza e quanto viene empatizzato. In altre parole, appare che la nostra capacità di comprensione empatica sia fondata su un meccanismo primordiale di individuazione di somiglianze ed analogie. Ne consegue, che riusciamo ad essere empatici nella misura in cui riconosciamo nell'altro un certo grado di somiglianza con noi stessi.

Considerando quanto sovraesposto alla luce dei principi fondamentali della psicoterapia, emerge così l'esigenza di avvalersi di un aiuto psicoterapeutico che sappia, a seguito di un intenso lavoro di autoanalisi e di conoscenza di sé (nonché da percorsi di supervisione integrata in corso d'opera) discriminare “l'ascolto empatico” da ciò che, condizionato dal coinvolgimento affettivo derivante dalla somiglianza che la condizione del cliente gli evoca, lo rende vulnerabile di identificazione. Pertanto, perché la relazione possa essere giusta, empatica ed efficace, è necessario avvalersi della possibilità di un ascolto capace di investire nella qualità del “come se”, affinché gli automatismi basati su somiglianza e analogia che caratterizzano i “nostri specchi”, non pregiudichino la possibilità di comprendere ed accogliere l'altro a partire da un'etica del rispetto della sua unicità, irripetibilità e soprattutto libertà, e a prescindere dal nostro giudizio personale.

Riusciamo ad essere empatici nella misura in cui riconosciamo nell'altro un certo grado di somiglianza con noi stessi



Dott. Emanuele
PARRA

Non è solo una questione di abitudine
ma di buona salute

La respirazione corretta

Tutto ruota attorno ad una “R” o quasi... Ci sono dei muscoli che permettono la R come: il diaframma (che separa il torace dall’addome); gli intercostali; i muscoli toracici e gli addominali. Il principale è il diaframma, il quale muovendosi come uno stantuffo permette l’espira-zione (movimento passivo, ad eccezione della espirazione completa) e l’inspirazione (movimento attivo). Tale muscolo non ha solo funzione di principale muscolo respiratorio, ma gioca un ruolo importantissimo nella circolazione e nella digestione.

Tutto merito degli orientali, nei quali la cultura del “respirare” è un vero e proprio cardine millenario, che sono riusciti a raggiungere

*Il diaframma è il principale
muscolo respiratorio,
importantissimo nella
circolazione e nella digestione*

livelli di controllo respi-ratorio assoluti. Se respi-rassimo meglio saremmo più sani, più forti e anche meno stressati, infatti nel nostro lessico sono pre-senti affermazioni come:

“tirare un sospiro di sollievo, respirare a pieni polmoni, prendere una boccata d’aria, sentirsi soffocare, restare col fiato sospeso”. Purtroppo la maggior parte di noi utilizza soltanto un terzo delle reali capacità respiratorie a disposizione.

La nostra “R” è strettamente legata all’attività sportiva, in particolare quella diaframmatica, perché costituisce il vero “motore” del movimento. Il sangue viene infatti ossigenato grazie alla funzionali-tà respiratoria, permettendo così ai nostri muscoli di funzionare. La mancanza di moto è una delle principali cause di carenza di ossigeno nel sangue, ma anche quando si pratica uno sport è bene eseguire una R corretta.

L’attività sportiva - soprattutto se di tipo aerobico - ha notevoli effetti sul nostro sistema cardio-respiratorio. Le persone che non fanno sport, per esempio, hanno spesso il cosiddetto “fiatone” anche in

seguito a sforzi di modesta intensità, anche a causa di uno scarso allenamento dei muscoli inspiratori (scaleni, diaframma e intercostali). L'allenamento costante fa sì che questi muscoli si abituino a espandere la cavità toracica e abbassare il diaframma, riducendo il "fiatone".

© alufilla, 2013/shutterstock.com



Per comprendere l'importanza di una corretta "R" diaframmatica è interessante analizzare gli effetti dell'attività sportiva sui cosiddetti parametri polmonari. La capacità vitale, è il massimo volume di aria che l'organismo può espirare in seguito a un'inspirazione forzata: varia da 2,5 a

5,5 litri, con una media di 3,5 litri, e negli atleti professionisti può raggiungere i 7 litri. La capacità vitale è strettamente legata a fattori quali l'età, il sesso, l'altezza e il peso ed è scarsamente influenzata dall'allenamento. Aumenta invece con lo sforzo fisico il volume polmonare residuo, cioè il volume di aria presente nei polmoni in seguito a un'espiazione forzata. Ma lo sport determina anche una migliore ossigenazione del sangue: se durante la corsa si respira profondamente con il naso, si favorisce lo scambio alveolare tra aria e ossigeno, con una ottimale ossigenazione del sangue che può rifornire i muscoli di energia. Ecco perché, durante l'attività fisica, è fondamentale respirare bene, in modo corretto e regolare, utilizzando il diaframma (situato sotto i polmoni) e non il ventre.

*Durante l'attività fisica,
è fondamentale respirare
bene, in modo corretto
e regolare, utilizzando il
diaframma e non il ventre*

Per tutte queste ragioni è bene farsi consigliare da istruttori esperti e qualificati. Possiamo affermare che per abituarci a respirare bene, è fondamentale la pratica di corrette tecniche respiratorie unite ad un costante allenamento, per ripetere semplici esercizi che col tempo possono rivelarsi molto utili.





Dott. Moreno
FERRONI

Quali sono i sintomi e cosa fare

Attenti alle Allergie

Con la primavera e il germogliare di piante e fiori tornano a farsi sentire le noiose allergie stagionali che, negli ultimi vent'anni, sono aumentate in modo impressionante e si manifestano soprattutto con asma, raffreddore, congiuntivite, dermatite atopica ed orticaria fino a forme sistemiche, pericolose per la vita, quali l'anafilassi, con la sua espressione più grave, lo shock anafilattico.

L'allergia è una risposta del sistema immunitario verso elementi che abitualmente in un soggetto normale sono ben tollerati. Sempre più spesso, però, succede che alcuni soggetti non riconoscano tali sostanze e, poiché le considerano nocive, innescano esagerate reazioni di difesa. I meccanismi che scatenano tutto ciò sono molto complessi.

Alla base dell'allergia vi è la componente genetica, ma i principali responsabili sono il clima e l'inquinamento atmosferico ambientale

Sicuramente alla base vi è la componente genetica, ma i principali responsabili sono il clima e l'inquinamento atmosferico ambientale; probabilmente il nostro sistema immunitario 'va in tilt' a causa dell'enorme numero di molecole diverse presenti nell'aria, nell'acqua e nel cibo, che vengono riconosciute come estranee e

da cui ci dobbiamo proteggere. I meccanismi immunologici coinvolti consistono in una reazione tra particolari anticorpi appartenenti alla classe delle immunoglobuline "IgE", e determinati antigeni, detti allergeni. E i sintomi delle manifestazioni cliniche appaiono diversi a seconda della qualità dell'allergene e della sede di contatto (orticaria per la cute, asma bronchiale e oculorinite per l'apparato respiratorio, gonfiore della lingua, vomito, diarrea per l'apparato gastrointestinale ecc.).

Qualunque sostanza riconosciuta come 'non propria' dall'organismo è potenzialmente un allergene: quelli più frequentemente associati a allergie sono i peli e le forfore degli animali, gli acari, la polvere di casa, le muffe, i conservanti, i pollini delle piante, per lo più gramina-

cee, ma anche in erbe spontanee stagionali. Le allergie possono cominciare a qualsiasi età, anche se nella maggior parte dei casi l'insorgenza è molto precoce.

Nelle persone allergiche ai pollini, in particolare alle betullacee, è elevato il rischio di sviluppare anche allergie alimentari, in quanto

la somiglianza tra le proteine di alcuni pollini e quelle di certi alimenti dà luogo a reazioni crociate: chi è allergico a una pianta è più sensibile anche agli allergeni di alcuni alimenti. Potendo presentare quadri anche gravi, quale shock anafilattico, la preven-

zione delle allergie diventa assolutamente fondamentale. Nella maggior parte dei casi emerge la necessità di ricorrere a farmaci proprio durante il momento critico: gli antistaminici, da assumere per via orale o sotto forma di spray nasali, o i colliri congiuntivali.

Le IgE Totali (Prist) insieme con il Rast (IgE specifiche per un singolo allergene) sono gli esami di laboratorio più importanti per la diagnosi di malattie allergiche. Nei soggetti

normali la concentrazione di IgE è estremamente bassa. Soggetti con patologie allergiche presentano valori alti di IgE. Quanto più il paziente è allergico ed è esposto a più allergeni, tanto più elevato è il valore del Prist. Il Prist presenta una notevole variabilità tra un individuo e l'altro e i livelli di anticorpi circolanti tendono ad aumentare dalla nascita fino ai 60-65 anni. Non sempre bassi livelli di IgE Totali escludono un'allergia: nel caso infatti di allergie indotte da un solo allergene è facile il riscontro di livelli normali di IgE. In questi casi è indispensabile l'approfondimento con i test per le IgE specifiche (Rast).

Chi è allergico a una pianta è più sensibile anche agli allergeni di alcuni alimenti



© Yuri Arcurs, 2013/shutterstock.com

Un udito a prova di wireless

Si è aggiornato ai tempi e soprattutto grazie alle moderne tecnologie, adesso gli apparecchi acustici che permettono di migliorare l'udito, alle persone che hanno difficoltà, hanno adottato il sistema di trasmissione wireless, una strumentazione tipica di tanti oggetti elettronici di uso comune. Grazie a questo sistema, sono migliorate le prestazioni dell'apparecchio, il comfort dell'utente e la personalizzazione dello strumento alle proprie esigenze. Gli apparecchi con tecnologia Wireless, infatti, sono stati realizzati per restituire il piacere ed il comfort d'ascolto e grazie alle loro funzioni avanzate sono studiati per :

- Ridurre l'affaticamento uditivo in ambienti rumorosi
- Migliorare l'ascolto della musica e della televisione
- Migliorare la comunicazione al telefono
- Ridurre il fastidio di fischi e ronzii
- Adattarlo alle sue orecchie per un comfort ottimale

*Grazie a sistema di
trasmissione wireless, sono
migliorate le prestazioni
dell'apparecchio, il
comfort dell'utente e la
personalizzazione dello
strumento alle proprie esigenze*

Gli apparecchi Wireless si avvalgono di tecnologia innovativa in fatto di riduzione del rumore e di conservazione del parlato, per dare una chiarezza di suono ottimale anche nelle situazioni più rumorose. Trasmettono il suono in

stereofonia proveniente dalla televisione, dalla radio, dal computer o persino dal telefono cellulare direttamente alle protesi acustiche. Tutto questo senza fili e senza recare disturbo ad eventuali persone vicine.

Adottando telecomandi appositi è possibile fare una regolazione da parte del paziente in totale sincronia, cioè è possibile un aumento od una diminuzione del volume solo premendo un pulsante, così da intervenire su entrambe le protesi.

Oggi giorno questo sistema di protesizzazione è molto importante poichè è fondamentale nell'ascolto "binaurale", inoltre dà la possibilità di avere una personalizzazione impareggiabile e di rispondere al cellulare mentre si è alla guida o quella di ascoltare la televisione in maniera ottimale.

Questa gamma di prodotti è adattabile a qualsiasi persona che abbia una ipoacusia (perdita uditiva), in quanto può essere intrauricolare (all'interno del condotto uditivo, perciò estremamente discreto) o retroauricolare (per ipoacusie più marcate).



La tecnologia è in continua evoluzione per far sì che la nostra qualità di vita sia sempre più buona. Nel campo dell'audioprotesi abbiamo fatto passi enormi; con l'avvento di queste nuove protesi acustiche Wireless c'è l'opportunità di usufruire in completa armonia di strumenti elettronici (televisione, cellulare, etc...) che ormai sono parte integrante della nostra epoca e di aver così la possibilità di portare l'ascolto a livelli eccellenti.

Questa gamma di prodotti è adattabile a qualsiasi persona che abbia una ipoacusia (perdita uditiva), in quanto può essere intrauricolare (all'interno del condotto uditivo, perciò estremamente discreto) o retroauricolare (per ipoacusie più marcate)



Dott. Matteo
BARATTINI

Perché ricorrere al metodo O-scan®

La Risonanza Magnetica

La Risonanza Magnetica (RM) è una metodica di avanguardia nella diagnostica per immagini che permette di visualizzare l'interno del nostro corpo senza effettuare operazioni chirurgiche o somministrare pericolose radiazioni ionizzanti. Grazie alla sua estrema precisione diagnostica e all'assenza quasi totale di effetti collaterali, si è conquistata un ruolo di primaria importanza nella diagnosi di numerosissime malattie ed è particolarmente utile nell'ottenimento di immagini dettagliate del cervello e della colonna vertebrale, ri-

La risonanza magnetica è un'indagine sicura e del tutto innocua per l'organismo umano



uscendo a fornire tante informazioni anche in campo traumatologico, oncologico, ortopedico, cardiologico e gastroenterologico. Inoltre, grazie alla sua elevata risoluzione di contrasto e alla buona risoluzione spaziale permette lo studio dei tessuti e come detto, senza impiegare sul paziente radiazioni ionizzanti che la rendono particolarmente

adatta anche per la ripetizione di esami a breve distanza di tempo.

La risonanza magnetica è un'indagine sicura e del tutto innocua per l'organismo umano.

E in questo campo, la novità si chiama: "O-scan*" di Esaote che è il nuovo apparecchio 0,31T, installato presso il Centro Medico Martini dal dicembre 2012, dedicato allo studio delle articolazioni distali (gomito, polso, mano, ginocchio, caviglia, piede) che rappresenta l'evoluzione dei sistemi Artoscan* già presenti sul mercato da diversi anni.

Le RM dedicate hanno diversi pregi dovuti al magnete permanente di cui sono dotate, uno tra tutti quello di non dover inserire

Le RM dedicate hanno diversi pregi, uno tra tutti quello di non dover inserire il paziente in uno stretto tunnel creando problemi di claustrofobia ma bensì potendo posizionare il paziente comodamente sdraiato sulla schiena

il paziente in uno stretto tunnel creando problemi di claustrofobia ma bensì potendo posizionare il paziente comodamente sdraiato sulla schiena unitamente a quello della velocità nell'esecuzione, visto che l'esame dura in media una mezz'ora.

Il nuovo sistema O-scan* è dotato di molteplici sequenze di acquisizione sia convenzionali che sviluppate sulla base della specifica intensità del CMS con una conseguente migliore qualità di immagine rispetto ai precedenti sistemi.

È stato verificato da alcuni studi come O-scan* abbia migliorato la qualità di immagine ottenibile con le macchine di precedente generazione, e che le immagini prodotte con questo sistema non risultino clinicamente meno informative di quelle acquisite con sistema tradizionale (cosiddetto whole body).

La risonanza magnetica articolare rappresenta quindi una valida alternativa alla risonanza ad alto campo nelle problematiche articolari unendo una buona qualità diagnostica al comfort per il paziente.



Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Cosa fare con la medicina classica o con l'omeopatia

Le Allergie, un male di stagione

La primavera che veste di fiori le piante comincia il calvario degli allergici. L'agente eziologico di tale patologia è il polline pertanto il fenomeno prende il nome di "pollinosi". Il polline è la componente delle piante che contiene gli organi maschili preposti alla riproduzione. All'interno dei granuli di polline sono contenute delle proteine che, nei soggetti predisposti detti atopici, possono comportarsi come allergeni e dare una reazione immunitaria cui consegue la liberazione di istamina responsabile delle manifestazioni cliniche delle pollinosi. Accanto ad essa gioca un ruolo importante l'attivazione del processo infiammatorio che può enfatizzare il quadro sintomatologia della sindrome allergica che talvolta segue la assunzione di alcuni alimenti. Nessuno si può considerare esente dal rischio di allergie: sempre più spesso l'esordio è casuale e trasversale nelle varie fasce di età.

Le manifestazioni cliniche delle pollinosi sono: rinite allergica con starnutazione, secrezione nasale, prurito ed ostruzione. Ad essa sono frequentemente associati sintomi oculari: prurito arrossamento e secrezione lacrimale, più raramente asma: tosse con sibili, senso di costrizione al petto e dispnea. In alcuni soggetti pollinosici si può avere una reazione crociata a livello del cavo orale a seguito del contatto con certi alimenti vegetali con sintomatologia che può essere lieve: prurito, bruciore al palato, gonfiore delle labbra disturbi di deglutizione (entro 30 minuti dall'assunzione dell'alimento) fino a edema della glottide e shock anafilattico.

I pollini sono presenti nell'atmosfera in concentrazioni e periodi differenti a seconda della famiglia cui appartengono e delle caratteristiche meteorologiche delle diverse località. L'introduzione da parte dell'uomo in una determinata area geografica di specie non autocto-

ne, ad esempio l'introduzione nei nostri giardini delle betulle a scopo ornamentale, ha portato all'esposizione anche nelle nostre aree a questo tipo di polline. Inoltre il riscaldamento globale comporta periodi di fioritura più lunghi e quindi ulteriore esposizione dei soggetti allergici ai pollini. Un ruolo importante lo gioca anche l'inquinamento da polveri sottili che combinate con i pollini consentono una veicolazione più efficace dell'allergene nell'albero respiratorio già magari sensibilizzato.

Il trattamento di queste patologie è per lo più sintomatico con antistaminici e cortisonici spesso utilizzati anche come spray a basso dosaggio in grado di controllare soprattutto la rinite. Al di origine naturale tipo i di origine cromoglicolici possono lavorare in prevenzione bloccando la degranulazione dei mastociti e quindi parte della cascata infiammatoria che porta alla liberazione di istamini. Nel caso di sintomi bronchiali si può ricorrere a broncodilatatori beta 2 agonisti di breve durata corticosteroidi topici inalatori nonché antileucotrieni, teofilinici, anti IgE. Nel caso della sindrome orale allergica il trattamento principale è a base di antistaminici. Laddove la sintomatologia è severa si ricorre al trattamento iposensibilizzante specifico o vaccino antiallergico.

*Accanto alla medicina
allopatrica permane
l'opzione omeopatica e
fitoterapica che a volte
non sono da sottovalutare
purché dispensate da
persone esperte e non per
passaparola*

Accanto alla medicina allopatrica permane l'opzione omeopatica e fitoterapica che a volte non sono da sottovalutare purché dispensate da persone esperte e non per passaparola.

Principale attore nel trattamento fitoterapico delle forme allergiche è il Ribes Nigrum macerato glicerico che presenta azione antiinfiammatoria, antiallergica, adattogena con aumento della resistenza allo stress. L'uso del gemmoderivato è indicato in tutte quelle manifestazioni cliniche in cui si richiede la stimolazione surrenale cortison-like. La posologia comune in genere è Ribes nigrum M. G. 1DH, 50 gocce diluite in poca acqua e sorseggiate lentamente da 1 a 3 volte al dì.



Domenico
CARONNA

E per chi soffre di allergie, ecco cosa fare

Come scegliere un buon materasso

Il riposo ha bisogno di essere tutelato in ogni ambiente e a dispetto del clima esterno. E soprattutto ora che si va verso la stagione calda, la scelta di un letto “deve” essere fatta in maniera ponderata.

Nessuno, infatti, compra un paio di scarpe o un bel vestito senza provarlo o farsi consigliare dal commesso.

Per questo è importante chiedere agli esperti del “sanodormi-

re” tutte le informazioni di cui avete bisogno per trovare ciò che fa per voi, perché ci sono molti modi di dormire, diverse abitudini, misure e pesi corporei.

La scelta di un letto “su misura” è innanzitutto una scelta individuale fatta soppesando tutti i requisiti e i componenti sulla base delle proprie esigenze e priorità. Ad esempio, la rete non è un elemento di secondo piano ma il sostegno flessibile per il materasso: deve compensare le pressioni più forti esercitate dalle spalle o dai fianchi (i cd macroadattamenti); sostenere senza creare affossamenti o compressioni. Il materasso deve reagire al più piccolo cambiamento di pressione (microadattamento) e deve muoversi con il corpo assecondandolo nei movimenti e nelle posture.

Il materasso deve reagire al più piccolo cambiamento di pressione (microadattamento) e deve muoversi con il corpo assecondandolo nei movimenti e nelle posture

E non per ultimo, è importante scegliere il guanciale giusto, per-



ché deve sostenere correttamente la testa e la nuca senza provocare tensioni al tratto cervicale. Per questo è importante verificare “con mano” i prodotti per comprenderne le differenze, come già avviene nei negozi specializzati de “Il sano dormire” di Manifattura FALOMO.

Non vanno però sottovalutati i nemici del sonno: da un lato, il calore che genera inquietudine e movimenti continui: dall'altro, l'igiene, perché dopo circa

sei-otto anni il materasso, se non ha le fodere lavabili diviene solo un pagliericcio dannoso e sporco. Ogni notte perdiamo fino a 500 grammi di liquidi e rifiuti corporei che si depositano anche nella fodera e nelle imbottiture del materasso causando allergie, asma e riniti.

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

CONSIGLI PER CHI SOFFRE DI ALLERGIE ALLE POLVERI DOMESTICHE

Orientarsi verso i rivestimenti e le imbottiture in cotone e argento che hanno particolari proprietà:

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



insjeme
per il tuo stare bene

 **Audiosan**
SOLUZIONI PER L'UDITO

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

 **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



LAMM
Centro Analisi

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



martini
centro medico

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

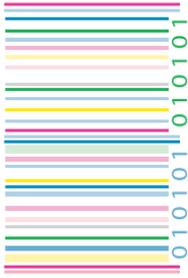


Via di San Filippo, 504 (LU) - 0583 91811
www.lifepfluca.it - info@lifepfluca.it



PSICOTERAPIA

Via Romana, 228 - Arancio (LU)
0583 490440
Dott.ssa I. Nutini 335 837 6605
Dott.ssa S. Marchesini 347 082 3060
Dott.ssa G. Favilla 340 906 8664
www.studipersea.it
Progetto Insjeme



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



In **FARMACIA**
qualsiasi risposta
non è mai
una *risposta qualsiasi*



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA