

insjeme*

per il tuo stare bene

*Le risorse
della nostra mente*

*La potenza
sulla punta di un dito*

*Attenzione alle tossinfezioni
alimentari estive*

*La fisioterapia: un'arma
contro la sarcopenia*

*La vista:
un bene prezioso*

*Un cuscino per
smettere di russare*

*La camminata
consapevole*

*Una dieta per vincere
la calura estiva*





Paolo
BOTTARI

Prevenire è sempre meglio che curare

La salute prima di tutto

L'estate si è fatta attendere ma alla fine dopo tanta pioggia è arrivata. Sole e alte temperature sono il segno più evidente dell'atteso cambio di stagione. C'è voglia di staccare la spina, di andare in vacanza, di cambiare aria, di andare al mare e c'è soprattutto la voglia di presentarsi in forma. La possibilità di stare all'aperto ci permette di ritrovare il contatto con la natura, il piacere di sentire i suoi mille profumi ed essenze, di ammirare i suoi tanti colori ma impone anche al nostro corpo una migliore tonicità. Sulla spiaggia è già l'ora di mettere in mostra il fisico mentre anche per le passeggiate

*La possibilità di stare all'aperto
ci permette di ritrovare
il contatto con la natura,
il piacere di sentire
i suoi mille profumi ed essenze,
di ammirare i suoi tanti colori
ma impone anche al nostro
corpo una migliore tonicità*

occorre una migliore tonicità. Quella che non finisce mai, però, è la necessità di tenersi sotto controllo per evitare ogni abuso: troppo sole fa male, lo sforzo fisico deve essere graduale, la dieta deve essere consapevole e non sempre è facile attenersi alle poche e precise regole del quieto vivere. La salute viene sempre prima di tutto

e questo è bene ricordarselo e noi anche con questo terzo numero, vogliamo continuare a proporvi argomenti interessanti su come prendervi cura di voi stessi, del vostro corpo e della vostra mente, sicuri che in questo modo saprete ritrovare energie e stimoli che credevate persi. E attraverso questo giornalino ma anche sul nostro sito www.insjeme.it, i nostri esperti sono sempre a vostra disposizione per rispondere ad ogni vostra esigenza. Insjeme non è solo il nome di questo giornalino ma vuole essere un sistema integrato di attività e iniziative con cui offrirvi spunti, consulenze e consigli

su come valorizzare meglio il vostro corpo o proteggere la vostra salute. E questo progetto si sta rivelando una bella realtà per le continue interazioni che propone tra i nostri professionisti in grado di consentire di dare ad ognuno i consigli più giusti per la ricerca del proprio benessere. Niente di preordinato ma soprattutto una stima professionale che ha fatto incontrare e unire in una collaborazione fattiva i nostri esperti, non solo dalle pagine di questo giornalino ma anche nella realtà e che è possibile percepire



andandoli a trovare. Sono sette modi diversi per parlare di benessere ma è come se fossero una cosa sola, un "Insjeme". Per questo, il suggerimento è quello di andare a trovarli, di chiedere una prima consulenza gratuita per capire quello di cui avete bisogno. Riposarsi bene è salute, vederci bene è salute, sentirsi fisicamente a posto è benessere, sentirsi in pace con se stessi è rilassante e motivante, sa- persi e tenersi in buona salute è la regola a cui tutti dovrebbero at- tenersi. Insjeme è tutto questo.

Arriva il tempo delle vacanze ma non finiscono le opportunità per questo vi invitiamo a seguirci dal nostro sito e a scriverci per suggerirci quegli argomenti di cui vorreste saperne di più.



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 1 – n. 2 / Giugno - Luglio 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: © James Jones Jr, 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.



Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Nuove strategie alimentari
per tenere sotto controllo il peso

Una dieta per vincere la calura estiva

La bella stagione fa proliferare le iniziative volte a perdere peso per superare la prova costume. Sono una di quelle persone che lotta costantemente contro la bilancia. Lo scorso settembre ho cominciato a interessarmi della dieta a zona: è una strategia alimentare che distribuisce in cinque pasti giornalieri: proteine, grassi e carboidrati in rapporto rispettivamente 30-30-40% per mantenere nella giornata i livelli di insulina in un intervallo preciso. Si evitano iper ed ipoglicemia che innescano meccanismi di accumulo di grassi e ne riducono la mobilitazione. Ho sperimentato questo regi-

*Le diete bilanciate per mobilitare
la massa grassa non possono
far perdere più di 400-500 g
a settimana quindi
prendiamoci il tempo*

me alimentare perdendo 9 kg. Posso dire che funziona, soprattutto perchè ho perso massa grassa e non massa magra. La massa magra è la parte nobile del nostro peso, quella che viene mobilitata dalle diete iperproteiche aci-

dificanti: perderla vuol dire ridurre la funzionalità, riacquistarla è molto difficile. Il calcolo della massa magra e grassa si può fare con delle tabelle o con il metodo impedenziometrico.

Le diete bilanciate per mobilitare la massa grassa non possono far perdere più di 400-500 g a settimana quindi prendiamoci il tempo. Il tempo è un dono di Dio che passa e non torna diceva Don Milani. Nella società odierna ci viene chiesto di fare il più possibile nel minor tempo: l'industria alimentare offre cibi raffinati subito pronti che in pochi bocconi possono essere trangugiati e mangiare è veloce. Ma noi siamo frutto di una lenta evoluzione genetica; il nostro cervello per elaborare il senso di sazietà ha bisogno di circa 20 minuti per cui un pasto veloce può farci ingerire molto più cibo di quello necessario. Inoltre riducendo il tempo di passaggio in bocca si salta la masticazione e quindi gli enzimi della saliva non impregnano il

cibo che arriva nello stomaco meno digerito. Il cibo industriale, raffinato, insaporito, ipercalorico, ricco di grassi, salato, dolce offre un surplus di appetibilità che ammalia i nostri sensi e ci allontana dal cibo naturale fonte di salute. Le evidenze scientifiche ad oggi indicano che, delle varie strategie nutrizionali volte a perdere peso “solo per la riduzione dei grassi c'è una

© goshphotodesign, 2013/shutterstock.com



chiara evidenza scientifica di efficacia a medio e lungo termine (1-3 anni)” e che “sia i regimi iperproteici sia quelli ad alto contenuto di carboidrati complessi, ma a basso indice glicemico, favoriscono la perdita di grasso corporeo. Solo questi ultimi mostrano una riduzione del rischio cardiovascolare.” Qualunque regime è più efficace se alla dieta si associa l'attività fisica. La dieta deve sostenere l'orga-

nismo in modo che sia funzionale e in buono stato nel tempo. Adottando uno stile corretto i chili in eccesso spariscono senza che ce ne accorgiamo come dimostrano le signore del progetto DIANA dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano.

Qualunque regime è più efficace se alla dieta si associa l'attività fisica. La dieta deve sostenere l'organismo in modo che sia funzionale e in buono stato nel tempo

Prendiamoci il tempo che serve per cambiare ora strategia alimentare, riscopri-

amo il piacere di stare in cucina e maneggiare i semi ed i cereali integrali. Un piatto di legumi e cereali integrali è un pasto completo e bilanciato che può essere accompagnato da verdura di stagione. Con una buona organizzazione dei pasti e della cucina anche mangiar bene richiederà poco tempo.

Non manchi nel quotidiano l'acqua. L'acqua partecipa a molte reazioni metaboliche, è depurativa, lassativa, tonificante; l'abbiamo colorata, dolcificata, aromatizzata, gassata, ma lei, chiara e fresca è la regina delle bevande. Rispettiamola!



Dr. Giovanni
PATERNI
Cardiologo

Stare all'aria aperta
aiuta a ritrovare nuove energie

La camminata consapevole

È Domenica, sono da poco passate le 8.00 e sulle Mura di Lucca è già iniziato il via vai di chi corre, cammina, passeggia. È arrivata la buona stagione e la voglia di stare all'aperto è tanta così come quella di rimettersi in moto. Così, io cammino, cammino con consapevolezza.

Cammino in silenzio, osservando il mio respiro. Sento il respiro, la sensazione dell'aria che entra ed esce. Inspiro ed espiro attraverso il naso, consapevole delle sensazioni prodotte da ogni atto respiratorio. Sintonizzato sul presente, sperimento nel respiro il qui ed ora. Ed il respiro diventa così un potente alleato in grado di ristabilire equilibrio e calma nella mia

Camminare è un gioco di equilibrio; un processo che richiede costantemente di osare perché, come nella vita, non puoi avanzare senza accettare di perdere e recuperare continuamente l'equilibrio

mente. Ed ogni qual volta la concentrazione si perde e la mente inizia a vagare, ne prendo atto e la riporto semplicemente sul respiro.

mentre il corpo viene accolto dalla terra per avere la stabilità necessaria per il passo successivo. Camminare è un gioco di equilibrio; un processo che richiede costantemente di osare perché, come nella vita, non puoi avanzare senza accettare di perdere e recuperare continuamente l'equilibrio. E passo dopo passo esploriamo il mondo e il mondo entra in noi e ci cambia lungo il nostro cammino. Ed ogni qual volta la concentrazione si perde e la mente inizia a vagare, ne prendo atto e semplicemente la riporto nei piedi che si

Cammino in silenzio, consapevole di ogni passo. Sento il contatto dei miei piedi con il suolo: il peso che si sposta



alzano e si appoggiano al suolo.

Cammino in silenzio rilassando i miei occhi. Con lo sguardo perso in lontananza, la visione non è più centrale ma periferica. In questo stato di visione allargata l'intero corpo si rilassa liberando il collo dalle contratture e il dialogo interiore si comincia a chetare con un effetto stabilizzante sulla mia mente. La testa galleggia. Ed ogni qual volta la concentrazione si perde e la mente inizia a vagare, ne prendo atto e ritorno semplicemente alla visione allargata.

Cammino in silenzio lasciando fluire il movimento del corpo. Vivo il momento, il qui ed ora, consapevolmente nel camminare. Ed ogni qual volta la mente inizia a vagare e si allontana dall'esperienza presente, semplicemente e dolcemente, ve la riporto.

Cammino in silenzio. L'osservazione che coltivo è puramente interiore. E grazie alla consapevolezza, il movimento diventa sempre più fluido, come se cavalcassi un'onda e nel contempo fossi l'onda stessa, nel presente, momento dopo momento: prendendomi cura di me stesso.



Claudio
DI BENEDETTO

Come proteggerla. Ecco il decalogo

La vista: bene prezioso

La vista rappresenta il 90% della nostra esperienza sensoriale ma l'acutezza visiva può variare in modo significativo nel corso degli anni, così come le esigenze degli occhi di ogni singolo individuo. Solo grazie al test della vista è possibile determinare se una persona sta sfruttando interamente le proprie capacità visive e, in caso contrario come porre rimedio.

*Solo grazie al test della vista
è possibile determinare se
una persona sta sfruttando
interamente le proprie capacità
visive e, in caso contrario
come porre rimedio*

La Commissione Difesa Vista raccomanda di eseguire un test visivo ogni anno per valutare la salute dei propri occhi. Sottoporsi annualmente ad un controllo è quindi una condizione fondamentale per determinare se si vede correttamente.

Molto importante è rispettare il "Decalogo per proteggere la vista" che pubblichiamo qui di seguito e che ha l'obiettivo di definire una serie di comportamenti da mettere in atto per prendersi cura della propria vista e non trascurare il benessere dei nostri occhi:

1 - Sottoporsi regolarmente a una visita specialistica di controllo, comprensiva di esame del fondo oculare. Se si è affetti dal diabete, da malattie del sistema immunitario, da ipertensione o da altre patologie vascolari è necessario recarsi a fare una visita almeno ogni sei mesi.

2 - Non trascurare alterazioni della visione, come i lampi luminosi o l'annebbiamento della vista, è sempre meglio fare un check-up presso uno specialista.

3 - Utilizzare solo occhiali da sole con filtri a norma di legge nelle giornate più assolate, quando vi recate al mare o in montagna.

4 - Periodicamente provare a leggere e a guardare da lontano chiudendo un occhio alla volta. Se notate che con un occhio vedete peggio dell'altro, soprattutto se vedete anche le righe storte, allora recatevi dal vostro specialista sottoponendovi ad una visita di controllo.



5 - Se avete gli occhi rossi non mettete colliri senza prima aver consultato il vostro specialista, a meno che non si tratti di lacrime artificiali.

6 - Quando siete alla guida o state di fronte allo schermo del computer utilizzate gli occhiali che vi ha prescritto lo specialista.

7 - Mangiate tutti i giorni frutta e verdura fresca: l'apporto vitaminico è importante per prevenire gravi malattie come la degenerazione maculare legata all'età (AMD). Inoltre, bevete un litro di acqua al giorno: oltre che a far bene a tutto il corpo anche "l'occhio vuole la sua parte". Potete così rendere più difficile la comparsa di corpi mobili vitreali (le cosiddette mosche volanti).

8 - Attenzione a cosa entra negli occhi: polveri, trucco e detersivi sono agenti che determinano infiammazione ed arrossamento e, talvolta, abrasioni e ustioni della cornea (la superficie oculare trasparente). Nel caso in cui avvenga il contatto con una di queste sostanze e si manifesti irritazione agli occhi, lavateli subito con il Bagno Oculare e recatevi dallo specialista prima di iniziare una qualsiasi terapia.

9 - Le lenti a contatto non vanno portate di solito per più di 6-8 ore al giorno, ma la loro tollerabilità varia a seconda dell'occhio. Comunque per pulire e disinfettare le lenti vanno sempre utilizzati dei liquidi specifici. In presenza di arrossamento oculare, dolore e/o secrezione dovete sospendere l'uso fino a nuova indicazione dello specialista: potreste incorrere in complicazioni (es. cheratiti).

10 - Non fate mai uso dei cosiddetti "rimedi fai da te" tipo gli impacchi caldi, potrebbero contribuire a peggiorare i disturbi oculari.



Domenico
CARONNA

È importante scegliere il più adatto
per un migliore riposo

Un cuscino per smettere di russare

Secondo uno studio americano* il problema migliora con il guanciale adatto: tre volte più basso il numero di chi si sveglia quattro o più volte per notte.

Cambiare cuscino può aiutare a smettere di russare. È quanto emerge da uno studio che ha monitorato per un mese 48 coppie in cui uno dei due partner russa, in modo da verificare l'esistenza di una relazione tra il cuscino utilizzato e il russamento (nome scientifico "roncopatia"), un problema che affligge 20 italiani su 100.

"Russare può essere un vero ostacolo al riposo, non solo per chi ne

soffre ma anche per partner e conviventi. Abbiamo monitorato un campione di 48 coppie in cui il russamento era un problema rilevante: nell'85% dei casi il rumore emesso dal partner era definito come "estremamente disturbante" e

"Russare può essere un vero ostacolo al riposo, non solo per chi ne soffre ma anche per partner e conviventi"

il 98% dichiarava di svegliarsi 4 o più volte per notte. Il tutto si traduceva, nel 92% delle volte, in un'ora di sonno persa".

Prima dello studio, il campione monitorato utilizzava abitualmente un cuscino in poliesteri o in fibra di cotone nel 68,8 per cento dei casi, in piuma o altre imbottiture (12,5%) o in schiuma (18,8%). Quindi tutte le coppie oggetto dello studio sono state dotate di un guanciale modello Original di Tempur e dopo un mese sono state riproposte le stesse domande e si sono confrontati i risultati.

"La percentuale di chi segnala il rumore emesso dal partner come "estremamente disturbante" è precipitata dall'85 al 10%. La percentuale di chi dichiarava di svegliarsi almeno quattro volte a notte è scesa dal 98 al 31%, mentre ha continuato a perdere un'ora di sonno solo il 25% delle coppie, contro il 92% di quando non usavano il guanciale". Non solo: il 75% dei "ronfleur" ha dichiarato di dormire meglio usando il cuscino e lo stesso è



stato per il 73 % dei partner.

I dati. La roncopatia colpisce soprattutto gli uomini over 40. A russare sono il 60 per cento degli uomini di età compresa tra i 40 e i 60 anni e fino al 40 per cento delle donne. Gli over 60, uomini e donne, russano in percentuale uguale. La maggior parte di chi russa (l'81%) non lo fa sempre, ma solamente in situazioni particolari o in alcuni periodi dell'anno: quando si è particolarmente stanchi (48%), in inverno a causa di influenze/malattie da raffreddamento (25%), quando si è ecceduto nel mangiare o nel bere (18%), in primavera causa di problemi allergici (11%).

Il guanciale Original by Tempur è stato progettato grazie alla collaborazione di fisioterapisti per garantire che si adatti perfettamente al profilo del collo e della testa ed è ideale per chi soffre di dolori alla schiena e al collo o per chi preferisce un cuscino di sostegno.

* Studio Tempur® condotto dalla società americana Preston-Osborne Marketing Communications and Research





Simone
FRANCESCONI

Essere anziani e sentirsi giovani

La fisioterapia: un'arma contro la sarcopenia

Nell'approccio al paziente anziano, oltre all'indagine per le patologie tipiche dell'invecchiamento, dovrebbe essere considerato anche il quadro clinico complessivo e disfunzionale. Con l'avanzare dell'età infatti, la massa muscolare diminuisce ed in alcuni casi le conseguenze di questa perdita divengono particolarmente importanti tali da costituire una patologia vera e propria nota come sarcopenia.

Entro certi limiti la riduzione della massa muscolare è "fisiologica" ma si può riscontrare però una percentuale non trascurabile di individui in cui la perdita è clinicamente eccessiva

Il termine sarcopenia (dal greco antico sarx – sarx – per carne e penia – penia per perdita) indica la riduzione della massa e della funzione muscolare che si riscontra nel corso dell'invecchiamento. Entro certi limiti la riduzione della massa muscolare è "fisiologica" ma si può riscontrare però una percentuale non trascurabile di individui in cui la perdita è clinicamente eccessiva. È proprio in questi casi che si parla di sarcopenia: essa ha un decorso silente, progressivo e asintomatico, per lo più mascherato dalla stabilità del peso corporeo, che non corrisponde affatto alla medesima composizione corporea in termini percentuali tra massa magra (e quindi muscoli) e massa grassa. La sarcopenia può comparire intorno ai 40-50 anni, ma può aumentare intorno ai 75 anni ed il segno più evidente è rappresentato dall'atrofia delle fibre muscolari veloci. Non tutti i muscoli infatti presentano lo stesso grado di perdita tessutale, avendo percentuale di fibre lente e veloci che varia a seconda della tipologia specifica del muscolo stesso.

Questa patologia è considerata un evento multifattoriale che può essere causato da declino dell'apparato endocrino, stato infiammatorio cronico ed alterazioni del Sistema Nervoso Centrale con diminuzione di motoneuroni,

alterazione dell'attivazione di unità motorie e riduzione dell'attività fisica.

Le conseguenze che questa patologia può portare sono molteplici e in alcuni casi possono peggiorare lo stile di vita dell'anziano. Infatti, una riduzione della forza e della resistenza, possono determinare problematiche

quali: diminuzione della velocità del cammino, perdita dell'equilibrio aumento delle cadute, difficoltà nel salire e scendere le scale e riduzione della forza di prensione. La perdita di massa muscolare è inoltre correlata all'aumento di rischio di osteoporosi,

a causa della riduzione della stimolazione metabolica del tessuto osseo, quale conseguenza della riduzione del carico meccanico generato dall'attività fisica tramite la contrazione.

La sarcopenia può essere inoltre causa di riduzione del metabolismo basale e dell'indice di massa corporea, diminuita sensibilità all'insulina e forte alterazione della termoregolazione, con ridotta risposta al freddo. La presenza e l'accumulo dei radicali liberi a livello muscolare, determina cambiamenti profondi anche nella capacità che hanno le fibrocellule muscolari satelliti di riparare i danni subiti dalle fibre stesse. Non è da sottovalutare che alcuni soggetti anziani mostrano scorrette abitudini alimentari, che causano un'ulteriore perdita di massa muscolare.

COME SI COMBATTE LA SARCOPENIA?

Ricerche recenti hanno evidenziato che un ciclo fisioterapico di almeno 3 mesi, con frequenza di 2- 3 sedute a settimana, è efficace nell'aumentare non solo la massa e il volume muscolare ma anche la velocità del passo, la facilità nel salire e scendere le scale, l'equilibrio e l'autonomia funzionale. In particolare con cicli di esercizi per il rinforzo di specifici muscoli, si ottengono risultati a volte così significativi da determinare un deciso miglioramento sia delle condizioni locali (forza, resistenza e massa muscolare) sia di quelle generali (riduzione della disabilità, miglioramenti del profilo infiammatorio e del metabolismo basale). In conclusione anche il soggetto molto anziano è allenabile; anziani allenati possono avere una forza uguale o addirittura maggiore di giovani sedentari.





Dott. Moreno
FERRONI

Ecco come riconoscerle e i consigli per prevenirle

Attenzione alle tossinfezioni alimentari estive

Con l'arrivo dell'estate e della bella stagione si modificano anche i comportamenti alimentari, essendo più frequente l'assunzione di cibi crudi, quali verdure, frutta fresca, pesce crudo. Con l'assunzione di cibi non cotti cresce il rischio di contrarre tossinfezioni alimentari, per la presenza nei cibi di tossine di origine microbica.

La contaminazione dei cibi può avvenire in molti modi. Frutta e verdura possono contaminarsi se lavate o irrigate con acqua contaminata da feci animali o umane. Le infezioni possono essere trasmesse al cibo, da parte degli operatori, anche durante la fase di manipolazione e preparazione degli alimenti sia per contatto con le mani che con gli strumenti della cucina, utilizzati ad esempio nella preparazione di diversi alimenti e non disinfettati a dovere. Un cibo cotto e quindi sicuro (la maggior parte dei microrganismi non resiste a temperature superiori ai 60-70 gradi) può contaminarsi per contatto con cibi crudi. Normalmente, il sistema interessato dalle tossinfezioni alimentari è quello gastrointestinale con manifestazione di nausea, vomito, crampi addominali e diarrea, e con una insorgenza dei sintomi in un arco di tempo relativamente breve (da ore a giorni). La diagnosi di una tossinfezione è possibile solo attraverso test di laboratorio che identificano l'agente patogeno, utilizzando metodiche colturali oppure test immunoenzimatici. Le infezioni più note sono quelle causate dai batteri come il *Campylobacter* genera febbre, crampi addominali ed è la causa più comune di diarrea al mondo. Si trova soprattutto nelle carni di volatili e pollame, che quindi dovrebbero sempre essere ben cotte. La *Salmonella* è uno dei batteri più comunemente diffusi come origine di una tossinfezione alimentare, e si trova

© Piotr Marchinski, 2013/shutterstock.com



negli intestini di rettili, uccelli e mammiferi. I sintomi della salmonellosi sono diarrea, vomito e crampi addominali. Altre tossinfezioni sono causate da patogeni che possono infettare l'uomo anche attraverso altre vie, come il batterio Shigella, il virus dell'epatite A. In altri casi invece, la malattia non deriva dall'ingestione diretta di agenti patogeni, ma piuttosto dall'alimentazione con cibo contaminato da una tossina di origine microbica che agisce anche in assenza del microrganismo produttore. È questo il caso

La diagnosi di una tossinfezione è possibile solo attraverso test di laboratorio che identificano l'agente patogeno, utilizzando metodiche colturali oppure test immunoenzimatici

del batterio *Staphylococcus aureus* che produce tossine in grado di causare vomito violento. A questa categoria appartiene anche il temutissimo batterio *Clostridium botulinum* che produce una tossina in grado di causare una paralisi mortale nel giro di 24-36 ore. Le conserve preparate in casa, come la verdura sott'olio, sono uno dei prodotti in cui più facilmente si può rischiare la presenza della tossina botulinica. Anche d'estate, Adenovirus e Rotavirus rappresentano la principale causa di gastroenterite in età pediatrica; sono facilmente diagnosticabili con test di laboratorio rapidi e sicuri.

Ecco alcune raccomandazioni valide, in generale, per prevenire le malattie provocate dagli alimenti:

- curare particolarmente l'igiene delle mani per la manipolazione degli alimenti;
- cuocere bene i cibi in modo che tutte le parti, anche le più interne, raggiungano una temperatura di almeno 70°C;
- consumare gli alimenti immediatamente dopo la cottura, specialmente al ristorante;
- conservare in frigorifero gli alimenti cotti in casa, qualora non vengano consumati subito; se il cibo deve essere conservato per lungo tempo è preferibile surgelarlo;
- riscaldare rapidamente e ad alta temperatura i cibi precedentemente cotti prima del consumo;
- scegliere prodotti che abbiano subito trattamenti idonei ad assicurarne l'innocuità (ad esempio il latte pastorizzato o trattato ad alte temperature);
- utilizzare solo acqua potabile e, specialmente in viaggio, consumare sempre acqua di bottiglia chiusa ermeticamente e non aggiungere ghiaccio alle bevande.



La potenza sulla punta di un dito

Gli apparecchi per migliorare l'udito sono stati realizzati per restituire il piacere ed il comfort d'ascolto. Grazie alle loro funzioni avanzate riusciamo a portare il paziente ad una condizione uditiva molto vicina alla norma. Questo è reso possibile dal fatto che ci possiamo avvalere di una tecnologia innovativa in fatto di riduzione del rumore e di conservazione del parlato per dare una chiarezza di suono ottimale anche nelle situazioni meno vantaggiose. Nei casi in cui è possibile effettuare una protesi bilate-

Grazie alle funzioni avanzate degli apparecchi per l'udito, riusciamo a portare il paziente ad una condizione uditiva molto vicina alla norma

rale abbiamo una trasmissione di suono in stereofonia proveniente dalla TV, dalla radio, dal computer o persino dal suo telefono cellulare direttamente ai suoi apparecchi acustici.

Tutto questo è possibile grazie all'avanzamento della tecnologia che ci permette di avere microchips sempre più piccoli (parliamo di nanometri) e sempre più potenti. L'aver potuto mantenere le dimensioni ridotte ci ha dato la possibilità di costruire apparecchi acustici molto piccoli, "invisibili", chiamati IIC (Invisible In Canal) o lenti acustiche.

Quando il paziente si reca presso i migliori Centri per l'Udito, vengono eseguiti tutti i test necessari per stabilire l'entità della perdita (esame audiometrico tonale e vocale), le dimensioni del condotto (esame videoscopico e impronta generica). Una volta definiti tutti i criteri di costruzione dell'IIC viene presa un'impronta profonda, con un tipo di pasta molto morbida per avere ben visibile ogni qualsiasi imperfezione del condotto uditivo esterno, in quanto avendo degli ingombri molto ridotti non ci



possiamo permettere errori di alcun genere. Successivamente, per avere il prodotto finito ci vogliono approssimativamente dieci giorni, cinque in più rispetto a quanto necessitano gli altri tipi di endoauricolari. Basti pensare che il materiale utilizzato è di derivazione aeronautica. Ad esempio: ogni apparecchio acustico endoauricolare ha un filo per poter togliere la protesi dal condotto uditivo, chiamato filo d'estrazione. L'IIC ha un filo d'estrazione che è sette volte più resistente degli altri ed è collegato con la punta della protesi. Questo ne impedisce la rottura e una conseguente facile rimozione.

Molto comodi da indossare, non sono assolutamente fastidiosi in quanto si vanno a collocare nella parte ossea del meato acustico esterno; tale profondità (l'apparecchio acustico supera la seconda ansa del meato acustico esterno) rende la percezione del suono più pulita poichè tra la membrana e la protesi ci sono pochi millimetri. Il tutto ha anche l'azione di rendere l'IIC invisibile.



Dott.ssa Giulia
FAVILLA

La meditazione

Le risorse della nostra mente

Imparare ad ascoltare ed a entrare profondamente in contatto con se stessi, lavorando sulla propria interiorità, è una modalità di guarigione spirituale e fisica che l'uomo ha utilizzato da tempi molto lontani.

Attraverso l'uso di alcune tecniche specifiche è possibile indurre delle modificazioni psicofisiologiche determinando un aumento del potenziale di auto guarigione del corpo.

Le tecniche maggiormente conosciute sono le pratiche meditative, quelle ipnotiche e le visualizzazioni. Tutte queste modalità se utilizzate con costanza portano dei benefici poiché agiscono sull'attività della mente modificando il modo in cui il nostro cervello funziona ed il modo in cui il nostro organismo risponde agli stimoli ambientali. In particolare è stato osservato che la meditazione modula l'attività del sistema immunitario aumentando la capacità dell'organismo di reagire con efficacia alle aggressioni di agenti esterni, infatti è stato dimostrato che chi pratica meditazione ha



un maggiore numero di linfociti T-helper responsabili della protezione dalle infezioni dei microbi intracellulari e di linfociti Natural Killer che riconoscono e distruggono le cellule tumorali o quelle infette da virus.

Queste discipline generano inoltre una “risposta di rilassamento” che rallenta il processo di invecchiamento cellulare causato dallo stress poichè ci pone in uno stato di quiete in cui il corpo si riposa, si ripara, elimina tossine, tensioni e le emozioni si calmano.

Questa calma può essere misurata attraverso l'elettroencefalogramma: l'evidenza che emerge è che il cervello inizia a produrre delle onde

Attraverso l'uso di alcune tecniche specifiche è possibile indurre delle modificazioni psicofisiologiche determinando un aumento del potenziale di auto guarigione del corpo

cerebrali diverse da quelle che ne caratterizzano il funzionamento durante l'attività diurna giornaliera. Queste onde cerebrali estremamente benefiche sono chiamate “onde alpha e theta” e generano un gradevolissimo stato di pace per i nostri sensi.

Le nostre capacità percettive esterne ed interne aumentano e cominciano a funzionare in modo nuovo; il sistema nervoso libera delle piacevoli sostanze chiamate “endorfine”; che hanno funzione analgesica e di regolazione dell'umore simile all'effetto degli oppiacei e della morfina. Ormai anche la medicina ufficiale ha riconosciuto l'efficacia scientifica dell'uso delle tecniche meditative come mezzo di prevenzione e coadiuvante delle cure mediche, poichè spesso la malattia è l'espressione della voce inascoltata dell'anima e la sofferenza psichica rimossa, si manifesta nel dolore del corpo.

Alcune delle condizioni psicologiche e fisiche che la meditazione è in grado di influenzare positivamente sono: disturbi cardiovascolari, livello di colesterolo, insonnia e disturbi del sonno, emicrania, ipertensione e problemi cardiaci, disturbi alimentari, dipendenza da sostanze, disturbi dell'umore e stati d'ansia.

Il rilassamento funziona come un pulsante di ripristino che permette all'organismo di ritornare ad uno stato ottimale di equilibrio e quindi di salute. Rilassarsi attraverso l'uso di alcune tecniche specifiche è un modo per prendersi cura di se stessi dedicandosi un tempo ed uno spazio di quiete all'interno dei ritmi frenetici e routinari ai quali un po' tutti siamo costretti ad abituarci.

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

La rete di

FARMACIE:

un *patrimonio*

della *comunità*

a *tutela*

della *salute*



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA

