

copia omaggio

trimestrale
anno II - n° 4
marzo 2015
ed. FM-AP

Eliscyr

Benessere come stile di vita

in questo numero troverete:

Adolescenti e cellulari

Massaggio al bambino

Gli alimenti importanti

Minerali e salute delle ossa



biogreen
negozi biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

Via Salvo d'Acquisto, 22/A
63900 FERMO

Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168

63822 Porto San Giorgio (FM)

Tel/fax 0734 671411

La salute vien mangiando. Basta sapere, però, cosa si mangia. E soprattutto, come il corpo reagisce a ciò che ingeriamo. Per questo è importante tenere sotto occhio il metabolismo, quel processo mediante cui il corpo converte il cibo in energia. Per capire come muoversi, sono stati messi a punto una serie di test che valutano la "salute del metabolismo" chiamati Voto Metabolico (all'interno la mappa dei laboratori in provincia di Macerata che effettuano questi test). Il Voto Metabolico comprende un pacchetto di esami, effettuati con un semplice prelievo di sangue, appositamente studiati dai Laboratori Synlab Italia allo scopo di monitorare lo stato di benessere della persona, in modo particolare dei soggetti in soprappeso, per prevenire malattie dismetaboliche e dare indicazioni sul livello globale di salute del metabolismo. Oltre al referto tradizionale, i risultati di questi test combinati tra loro si traducono in un voto da 2 a 10 capace di dare un suggerimento circa lo stato di benessere della persona. Stato di benessere, più in generale, che dipende anche dal giusto apporto dei sali minerali. I Sali, benché costituiscano una parte relativamente piccola dell'organismo, sono molto importanti per la buona salute. In questo numero di Elixyr, infatti, gli specialisti della salute illustrano l'importanza e le varie funzioni di queste sostanze inorganiche non energetiche, che permettono ai vari meccanismi del corpo umano di non incepparsi. Numerosi minerali, per esempio, rafforzano e proteggono il tessuto osseo, come il calcio, il magnesio e il silicio. Ma ce ne sono molti altri, magari meno conosciuti ma altrettanto importanti.

Lo stato di benessere di un individuo ovviamente viene caratterizzato fin dalla sua nascita dall'ambiente in cui cresce e dal rapporto con le persone che gli sono vicine, per questo il massaggio infantile riveste un ruolo così importante, che negli ultimi anni è stato accuratamente studiato e divulgato per far sì che diventi una pratica diffusa.

Crescendo poi le relazioni cambiano e la necessità di comunicare varia, in particolar modo nella fase adolescenziale dove le moderne tecnologie mettono a disposizione dei ragazzi notevoli possibilità, ma fino a che punto influiscono positivamente sul loro comportamento?

Buona lettura

Alberto Gagliardi

1
adolescenti e cellulari: istruzioni per l'uso

2
massaggio al bambino:
massaggio d'amore

4
gli alimenti importanti (terza parte)

5
minerali e salute delle ossa: solo Calcio?

6
magnesio, un elemento semplice
ma importante

7
voto metabolico

8
gatti, richiamo di primavera

Laboratorio Analisi di Citologia e Istopatologia



IGEA MEDICA
Dott.ssa Perotti Simona

Via F. Crispi 59 - San Benedetto del Tronto (AP)
Tel./Fax: 0735.586150
Email: igeamedica@alice.it

Esami Citologici Cervico-vaginali (PAP-TEST)
anche su strato sottile (Thin-prep)
Esami Citologici del Sedimento Urinario
anche su strato sottile
Esami Citologici dell'Escreato, del Secreto Mammario,
di Versamenti e da Agoaspirazione
Esami Istologici di biopsie e pezzi operatori
Cito-istopatologia Veterinaria

adolescenti e cellulari: istruzioni per l'uso

dott.ssa Mariantonietta Cerquetella



Cellulari e social network, sogno e incubo. Sogno per i ragazzi che li vivono come indispensabili alle relazioni sociali. Incubo per i genitori che non sempre riescono a star dietro ad una realtà fatta di parole, immagini, siti web e di collegamenti on line. Secondo una recente indagine, il 54% dei ragazzi compresi tra i 10-11 anni usa un cellulare; tale percentuale cresce al 79% verso i 12-13 anni e arriva al 95% dopo i 14 anni. Perché questi strumenti multimediali hanno tutto questo potere?

Dagli 11 anni in poi nasce nei ragazzi il desiderio di entrare in rapporto con compagnie più ampie, sperimentano fortemente l'influenza del gruppo dei pari, dei coetanei, che si fa sentire oltre che nell'abbigliamento, nel linguaggio anche nelle modalità di incontrarsi. L'adolescente usa i social network

come strumento per "uscire" dalla famiglia e vivere le nuove relazioni sociali.

Le piattaforme digitali assolvono alcune funzioni che permettono al ragazzo di crescere, ad esempio la funzione informativa. Dagli 11-12 anni si assiste ad un forte sviluppo del pensiero critico, della capacità di fare confronti approfondendo interessi e passioni tramite la ricerca di informazioni su internet e libri. Questo aiuta a formulare un pensiero proprio, personale, originale. Altra funzione esplicita dai social network è quella ludica, partecipativa, rispondono al bisogno di appartenenza ("ci sentiamo su whatsapp" o "sto in un gruppo su Facebook").

Durante l'adolescenza si mettono in discussione tutti i rapporti (pensiamo ai forti litigi in famiglia, ai conflitti con i professori, alla critica alle autorità tradizionali...), ma allo stesso

tempo si cerca un gruppo in cui identificarsi, di cui sentirsi parte e i social rispondono subito e facilmente a questo tipo di bisogno.

I ragazzi imparano ad usare le nuove tecnologie in modo più veloce e creativo degli adulti. Ad esempio il telefonino nelle loro mani diventa uno strumento multifunzionale, viene usato per messaggiare, chattare, scattare foto, filmare, condividere con gli amici.

Uno strumento così potente può generare un **rapporto di forte dipendenza**, il ruolo dell'adulto è di limitarne l'uso per non far diventare la vita digitale la sola vita interessante per il ragazzo.

Fino ai 10-11 anni bisognerebbe **tarare l'utilizzo della rete sulle esigenze dei bambini**, è fondamentale evitare che siano esposti a contenuti inappropriati, in particolare immagini e filmati violenti. Anche i social network, come

Facebook, Twitter e Instagram, possono rappresentare un pericolo, se il loro utilizzo non è mediato dai genitori.

Occorre quindi che i genitori stabiliscano insieme ai figli alcune regole sull'uso del cellulare ad esempio:

- permettere ai genitori di accedere ai contenuti multimediali memorizzati;
- dire immediatamente ai genitori se si ricevono chiamate o sms che infastidiscono o fanno sentire a disagio;
- non trasmettere le immagini acquisite ad altri, senza il consenso degli interessati;
- non chattare durante il pranzo o la cena, ma provare a stabilire un dialogo con chi è presente realmente in quel momento.

E così via, ogni famiglia personalizza le proprie regole, cercando di passare il messaggio che si possiede un cellulare e non si è posseduti dal cellulare!!!

 **CLINI TEST**

**Laboratorio analisi chimico-cliniche,
batterologiche e radio-immunologiche**

Dott. Roberto Egidi - Dott. Marco Carpani - Dott. Giovanni Isopi

Autorizzazione Decreto Medico Provinciale (Ap) n°1046 del 2/8/1977 e successivi.
Accreditato con il SSN n.99 del 07/08/2007



Via Metauro n°5/5 A San Benedetto del Tronto Tel.0735/659972 - Fax: 0735/430796
Sito web: www.clinitest.it e-mail: clini-test@libero.it

massaggio al bambino: massaggio d'amore

ostetrica Melissa Falistocco

Lo massaggio infantile è uno strumento attraverso il quale andiamo a rafforzare la nostra relazione con il bambino. Lo scopo non è quello di imparare solamente una tecnica da eseguire ma un modo profondo di comunicare con lui.

La sequenza è semplice: il massaggio A.I.M.I. (Associazione Italiana Massaggio Infantile) è il risultato di una lunga esperienza. Contiene in sé il massaggio tradizionale indiano integrato con alcuni movimenti del massaggio svedese, elementi della riflessologia e alcuni esercizi yoga.

Quest'ultimi proposti al bambino solitamente dopo il massaggio per aumentare la percezione delle varie parti del corpo e stimolare la coordinazione motoria.

Benefici per il bambino

L'evidenza clinica e le ricerche scientifiche hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo svi-



"All'inizio tutto è contatto e calore, poi il mondo si rivela, scopri la luce, i suoni, gli odori... e mani che ti accolgono e ti proteggono.

Esiste un modo per creare una relazione profonda e accompagnare tuo figlio alla vita: l'inizio di un cammino di rispetto e di libertà."

luppo e sulla maturazione fisica, psicologica ed emotiva del bambino.

I movimenti ritmici delle mani, la ritualità dei gesti facilitano l'acquisizione del ritmo sonno-veglia e aiutano il bambino a scaricare le tensioni accumulate.

Se eseguito, costantemente, diventa un mezzo per alleviare: dolori della crescita, fastidi dovuti alla dentizione, disagio delle "coliche" gassose, stipsi, meteorismo e costipazione nasale che frequentemente si riscontrano nei neonati.

Benefici per i genitori

Oltre a questi benefici specifici del bambino, il massaggio infantile porta benefici anche ai genitori stessi, in quanto determina una migliore comprensione del proprio bambino e dei segnali che gli invia, il miglioramento quindi delle

competenze genitoriali ed una maggiore autostima, un coinvolgimento precoce del padre, un aumento dei livelli degli ormoni di rilassamento come ossitocina e prolattina. Inoltre l'incontro e lo scambio con altri genitori e la consapevolezza di essere in grado di fare qualcosa di positivo per il proprio bambino contribuiscono alla riduzione della depressione post partum. Il massaggio è un mezzo per creare o incrementare il processo del bonding.

Evidenze cliniche

Ricerche condotte da un team di vari istituti, fra i quali la Scuola Normale di Pisa e l'Istituto di neuroscienze del CNR, guidate dal neurologo Lamberto Maffei, affermano che i benefici del massaggio riguardano anche lo sviluppo cerebrale dei piccoli. Lo studio si è svolto su venti neonati prematuri (nati dopo 34-35 settimane di gestazione). Dieci di questi sono stati massaggiati per 14

giorni (10 minuti al giorno), dieci invece non hanno ricevuto il massaggio. Alla fine di questo periodo e poi ancora per tre, sei e dodici mesi dopo, i bambini sono stati sottoposti a diversi test. I dieci neonati massaggiati avevano una vista più sviluppata, un accrescimento corporeo più rapido, una maggiore attività cerebrale (misurata mediante elettroencefalogramma) oltre che minori livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Questo vantaggio di sviluppo si è mantenuto fino ad un anno di età, cosa assolutamente sorprendente, visto il brevissimo tempo di trattamento.

A chi è rivolto?

A tutti i genitori di neonati da 0-12 mesi i quali potranno apprendere il massaggio durante 5 incontri di un'ora tenuti da una insegnante di massaggio infantile AIMI presso il centro Associati Fisiomed a Sforzacosta di Macerata.



PRIVATASSISTENZA®

La prima rete nazionale di assistenza domiciliare



24
ORE
SU 24

365
GIORNI
ANNO

ASSISTENZA DOMICILIARE

ANZIANI, MALATI E DISABILI



SAN BENEDETTO DEL TRONTO

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

0735 735021

FERMO

REPERIBILITÀ TELEFONICA H24 - 365 GG

0734 620135

Operiamo su tutti i comuni della zona

gli alimenti importanti (terza parte)



UOVA

le proteine delle uova, che hanno un perfetto assortimento di amminoacidi e vengono assorbite in maggiore quantità rispetto a quelle di altri alimenti animali, sono preziose per i bambini durante la crescita e per gli anziani che devono mantenere il loro patrimonio muscolare e osseo; contengono colina, una sostanza molto importante per le cellule nervose e per gli impulsi che queste trasmettono, influenzando lo sviluppo del cervello e la memoria. Le uova contengono carotenoidi, in particolare la luteina e la zeaxantina, che si assumono con gli alimenti e aiutano a conservare la salute degli occhi, proteggendo dalla degenerazione maculare e dalla formazione della cataratta. Il tuorlo è particolarmente ricco di biotina, vitamina necessaria per tutte le cellule in via di sviluppo, che partecipa al metabolismo degli zuccheri, delle proteine e dei grassi. Le uova sono ricche di importanti minerali (ferro,

fosforo, potassio, selenio, zinco, oltre che di rame, magnesio e manganese).



SEDANO

Il sedano, nome scientifico *Apium graveolens*, è una pianta erbacea biennale; grazie al suo profumo delicato ed al suo gusto particolarmente gradevole, il sedano è un alimento non solo particolarmente appetitoso ed apprezzato ma è anche un ortaggio in possesso di interessanti proprietà terapeutiche. Come tutta la verdura, è composto per la maggior parte di acqua (circa 90%); le altre sostanze che lo compongono sono fibre, proteine, glucidi e lipidi, minerali vari come sodio, potassio, fosforo, calcio e ferro e, per quanto riguarda le vitamine, sono presenti la C e la K, mentre, in percentuale minore, troviamo alcune vitamine del gruppo B ed E. Recenti ricerche in ambito scientifico hanno evidenziato la presenza nel sedano di una sostanza della famiglia dei flavonoidi con pro-

prietà antiossidanti, chiamata luteolina, che pare sia in grado di proteggere il cervello dagli stati infiammatori. Il sedano ha notevoli proprietà depurative nei confronti di tutto l'organismo e, allo stesso tempo, svolge un'attività calmante e antidepressiva sul sistema nervoso. Sono stati da poco dimostrati i benefici che questo ortaggio ha sulla pressione arteriosa; infatti la sua assunzione regolare è in grado di ridurne i valori. La presenza di vitamina K è in grado di apportare benefici alla coagulazione del sangue e alle ossa.



FRAGOLE

la prima varietà di fragola coltivata risale agli inizi del Settecento in Francia. Questo frutto è caratterizzato da un intenso profumo e un sapore dolce. Ha un colore rosso intenso e presenta un peduncolo con un piccolo mazzetto di foglie; la superficie della fragola è ricoperta da numerosi puntini di colore giallo o marrone. La fragola possiede moltissime proprietà salutari:

esse hanno un elevatissimo potere antiossidante che supera di oltre venti volte quello di altri alimenti e un altissimo contenuto di vitamina C rispetto agli agrumi; ecco perché la fragola è ai primi posti nella speciale classifica stilata dall'USDA, dei cibi che mantengono giovani. Inoltre nella fragola vi è una consistente presenza di elementi importanti per la nostra salute, tra cui calcio, ferro e magnesio ed è consigliata a chi soffre di reumatismi e malattie da raffreddamento. Sarebbe particolarmente efficace nel combattere il livello di colesterolo nel nostro sangue.

Negli USA alcune università stanno effettuando studi e ricerche per valutare concretamente gli effetti benefici di una dieta regolare a base di questo goloso frutto sulle malattie cardiovascolari, infiammatorie e sul colesterolo e trigliceridi. Le fragole inoltre contengono acido salicilico che aiuta a mantenere sotto controllo la pressione e la fluidità del sangue. Le fragole sono anche discrete fonti di acido ellagico, che è un efficace anticancro. Sono anche rinfrescanti, diuretiche, depurative e disintossicanti.



minerali e salute delle ossa: solo Calcio?

dott.ssa Simonetta Zazzarini

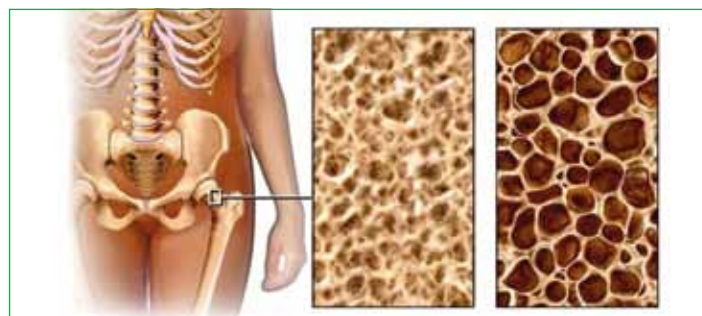
Lil Calcio ha un ruolo importantissimo per la salute delle ossa, tanto da essere consigliato con la dieta o con supplementi nutrizionali anche nelle terapie somministrate per combattere l'osteoporosi, ma ci sono molti altri minerali, forse meno noti, ma altrettanto importanti per la salute delle nostre ossa. Per esempio il Silicio, un minerale che riveste un ruolo importante per la calcificazione della matrice ossea, per la sintesi di collagene e per la differenziazione degli osteoblasti (ovvero le cellule che costruiscono l'osso). La maggior parte del Silicio nel nostro organismo è proprio concentrata nelle ossa, nei capelli, nelle unghie ecc. L'introduzione di questo minerale nella dieta avviene attraverso il consumo di cereali, legumi, tuberi ed alcuni vegetali a foglia verde come gli spinaci.

Si trova anche in buone quantità nella birra ed alcune acque che ne sono naturalmente ricche. Purtroppo la nostra alimentazione può risultare deficitaria di Silicio, in ragione ai processi di raffinazione delle farine e perché la capacità del nostro organismo di assorbirlo con la dieta decresce con l'età. È quindi importantissimo orientare la nostra alimentazione a regimi vegetali il più possibile. La verdura e la frutta do-

vrebbero essere sempre almeno per due porzioni al giorno scegliendone tra cotta e cruda. Diversi studi suggeriscono che il **Silicio risulta essere un minerale chiave per la prevenzione dell'osteoporosi post menopausale!**

Il Magnesio è un altro minerale importante per le ossa.

Oggi si parla molto della sua integrazione nutrizionale con supplementi offerti dal mercato che hanno indicazione, soprattutto, per combattere la sindrome premestruale o l'affaticamento e la perdita di sali minerali legata alla sudorazione (in particolare con le alte temperature estive) ma è bene introdurlo con alimenti come aglio, cipolle, cereali integrali, mele, cavolfiore e tutte le verdure a foglia verde. Il Magnesio e il Silicio rivestono un ruolo importante nel mantenimento della salute delle ossa. In condizioni di ipomagnesemia, è proprio l'osso (che di conseguenza se ne impoverisce) a rilasciarlo nella circolazione sanguigna per contrastarne la carenza. Molte ricerche suggeriscono che il **magnesio rivesta un ruolo decisivo nella prevenzione dell'osteoporosi**, tanto che in un recente studio condotto sulla popolazione americana, la cui dieta è tipicamente ipercalorica, con scarso apporto di frutta e verdura, suggerisce di integrare Magnesio e Silicio




insieme al calcio, oltre alla vitamina D per la prevenzione dell'osteoporosi.

Le fonti alimentari di Magnesio sono infatti tipicamente di origine vegetale (vegetali a foglia verde, legumi e grano), il tutto, però, cercando di mantenere un peso corporeo equilibrato perché il sovrappeso e l'obesità sono le principali cause di dismetabolismi e le nostre ossa ne risentono nella loro totalità.

Teniamo presente che Calcio e Magnesio sono minerali che vanno assunti insieme e nel giusto rapporto nutrizionale (il doppio di Calcio rispetto al magnesio); eccessi di Calcio, come avviene per tutti i nutrienti, possono essere dannosi per il nostro organismo.

Infine un accenno a parte meritano gli oligoelementi (ovvero quei nutrienti necessari in piccole quantità) importanti per la salute delle ossa come **lo Zinco, il Rame, il Manganese ed il Boro.**

Essi rientrano nel metabolismo e nei processi di calcificazione delle ossa e non sempre tutti sono sufficientemente introdotti nella nostra alimen-

tazione. Solo in alcune condizioni della nostra vita (menopausa) è bene ingerire Calcio, Magnesio e Silicio con gli integratori alimentari, ma sicuramente una alimentazione equilibrata e una anche modesta attività fisica svolgono un ruolo importante per mantenersi sani. 

Nelle tabelle sono riportati i minerali utili per le ossa e i loro livelli raccomandati:

MAGNESIO	mg al giorno
Lattanti *	80
Bambini	80-150
Adolescenti maschi	240-320
Adolescenti femmine	240-270
Adulti maschi	240
Adulti femmine	240
Gravidanza	240
Allattamento	240

CALCIO	mg al giorno
Lattanti*	260
Bambini	600-1100
Adolescenti maschi	1300
Adolescenti femmine	1200-1300
Adulti maschi 18-60 anni	1000
oltre 60 anni	1200
Adulti femmine 18-60 anni	1000
oltre 60 anni	1200
Gravidanza	1200
Allattamento	1000

SILICIO
Pur non essendo ancora stabilito un fabbisogno giornaliero si consiglia l'assunzione di almeno 40 mg al giorno.

magnesio, un elemento semplice ma importante

Ll Magnesio è noto fin dall'antichità. Pare che il suo nome derivi da quello di una piccola città dell'Anatolia, in Asia minore, che si chiama "Magnesio".

Un farmacista francese di nome Bussy riuscì ad ottenerlo allo stato puro solamente nel 1829. Il simbolo "Mg" lo classifica come elemento chimico appartenente al gruppo dei metalli. Tra i più abbondanti in natura, costituisce all'incirca il 2,3% della crosta terrestre. Nell'ambiente il Magnesio non si trova mai allo stato puro, ma sempre in composti con altri elementi chimici come il carbonio, l'ossigeno, lo zolfo, il silicio, il cloro pertanto assume varie forme come carbonato, cloruro, ossido o silicato; esso viene estratto dalle miniere o dall'acqua di mare.

Il Magnesio è un elemento indispensabile per lo svolgimento di numerose reazioni enzimatiche.

L'organismo umano ne contiene circa 25 grammi, localizzati per lo più nelle ossa, nei muscoli, nel cervello e in altri organi come il fegato, i reni e i testicoli. Il Magnesio produce l'equilibrio minerale che anima gli organi nell'espletamento delle loro funzioni (catalizzatrici), come i reni, per alimentare



l'acido urico nelle artrosi, decalcifica fino alle più sottili membrane nelle articolazioni e nelle sclerosi e nelle sclerosi calcificate, per evitare infarti, purificando il sangue; rinvigorisce il cervello, restituisce o mantiene la gioventù, fino alla vecchiaia.

La sua importanza, per lungo tempo sottovalutata, risulta, infatti, essenziale per il funzionamento di oltre trecento sistemi enzimatici, ed è implicato nella biochimica della maggior parte degli apparati: nervoso, cardiovascolare, osseo, digestivo, muscolare, ecc.

Malgrado le innumerevoli funzioni che svolge all'interno del nostro organismo, è l'elemento meno somministrato.

Il Cloruro di Magnesio non è un farmaco, ma un alimento senza particolari controindicazioni che la persona adulta ne dovrebbe assumere nei cibi l'equivalente di almeno 300 mg al giorno e, non riuscendovi, dovrebbe integrare la dose al di fuori del cibo, soprattutto nel caso di disturbi dove lo stesso elemento potrebbe essere di aiuto.

Inoltre il Magnesio è un ottimo rinforzante del sistema immunitario e tonico del sistema nervoso e muscolare, risulta adatto in tutte le malattie cosiddette infettive in quanto aumenta notevolmente la potenza fagocitaria dei globuli bianchi.

Moltissime testimonianze in tutto il mondo rendono l'idea di quanto sia semplice

ed economico alleviare molti sintomi e come coadiuvante in alcune patologie tra cui: epilessie, distrofie, bronchite cronica, broncopneumite, enfisema polmonare, influenza, pertosse, raucedine, affezioni dell'apparato gastrointestinale, malattie cervicali, tensioni neuro muscolari, artriti, sciatiche, dolori ai muscoli, calcificazioni, osteoporosi, depressioni lievi, mali di testa, febbri, fuoco di sant'Antonio, orticarie, tetano (anche quando il paziente è già rigido), e anche in alcune malattie dell'infanzia.

Il magnesio come integratore si trova sotto numerose forme acquistabili in farmacia, in erboristeria e in negozio che vendono integratori alimentari.



voto metabolico

dr. Emidio Alessiani

Lil metabolismo è il processo mediante cui il corpo converte ciò che mangia in energia tramite un complesso processo biochimico. L'energia introdotta con gli alimenti è utilizzata sia durante l'attività fisica sia a riposo per mantenere le funzioni vitali quali la respirazione, la circolazione, la crescita e la riparazione delle cellule. Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino. Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute soprattutto per il rischio di insorgenza di alcune malattie (quali la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione e alcuni tipi di cancro), e per le conseguenze "meccaniche" provocate dal sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchio, anche). Esistono inoltre alcuni tipi di distribuzione del grasso corporeo, ad esempio sul tronco tipico dell'uomo e della donna dopo la menopausa (grasso troncheale), in cui il rischio per la salute, a

parità di eccesso di peso, è più elevato che per altri tipi come sui fianchi e sulle cosce tipico delle donne in età fertile. Si parla addirittura di organo adiposo per accumuli molto importanti di grasso troncheale/viscerale in quanto è stato dimostrato che gli adipociti sono in grado di produrre ormoni e sostanze infiammatorie. A questo proposito sono stati messi a punto una serie di test che valutano la "salute del metabolismo" chiamati VOTO METABOLICO. Il voto metabolico è in grado di dare la misura del danno che il grasso troncheale causa e potrà causare in un individuo obeso/sovrappeso e quindi può diventare il riscontro motivazionale e la spia di indirizzo terapeutico per ridurre l'organo adiposo (grasso troncheale).

Quando si perde peso tutti i parametri considerati rientrano nella norma. Il voto metabolico comprende un pacchetto di esami, effettuati con un semplice prelievo di sangue, appositamente studiati dai Laboratori Synlab Italia allo scopo di monitorare lo stato di benessere della persona, in modo particolare dei soggetti in sovrappeso, per prevenire malat-

tie dismetaboliche e dare indicazioni sul livello globale di salute del metabolismo. I parametri presi in considerazione in questi test sono diversi. Innanzitutto la valutazione della **resistenza all'insulina e predisposizione al diabete di tipo 2**. Questo test si basa su un modello matematico che calcola la sensibilità all'insulina, facendo una comparazione tra le concentrazioni di glucosio nel plasma e l'insulinemia a digiuno. Poi si considerano: la **transaminasi gpt** come indicatori di sofferenza epatica da steatosi o fegato grasso e il **colesterolo totale** per la valutazione del rischio di aterosclerosi. Oltre a questi parametri tradizionali, la particolarità del test consiste nel prendere in esame due ormoni, la **leptina** e la **adiponectina** che sono prodotti dal tessuto adiposo. La **leptina** la cui funzione principale è segnalare al cervello il senso di sazietà ha perciò una azione anoressizzante, diminuisce l'appetito e aumenta il consumo energetico; nei soggetti obesi però i tessuti diventano insensibili a questo ormone che si accumula perciò nel sangue. L'altro importante ormone è l'a-

diponectina che viene considerato il nuovo marcatore di benessere in quanto interviene nella regolazione di glucosio e nel metabolismo degli acidi grassi, agendo anche contro l'aterosclerosi; negli obesi però i suoi valori diminuiscono del 50%. Oltre al referto tradizionale, i risultati di questi test combinati tra loro si traducono in un voto da 2 a 10 capace di dare un suggerimento circa lo stato di benessere della persona. Il "voto metabolico" che verrà dato a ciascuno servirà come punto di partenza per mettere a fuoco una dieta personalizzata o semplicemente per modificare il proprio stile di vita con una alimentazione corretta, adeguata attività fisica ecc. Per questo i test non sono indicati solo per le persone obese o in sovrappeso, ma anche per i normopeso che magari hanno parametri metabolici alterati. Per valutare nel dettaglio queste situazioni a rischio, i Laboratori Synlab hanno avviato uno studio di osservazione su 300 persone che hanno eseguito questi test. I risultati di questo studio saranno resi noti a fine maggio in occasione di un convegno sulle malattie metaboliche, in ambito di EXPO.

gatti, richiamo di primavera

dott.ssa Federica Morici

Anche se dalle temperature attuali non si direbbe, è quasi primavera! Le giornate si sono allungate ed è la stagione in cui le gatte entrano in calore, essendo animali poliestrali stagionali a fotoperiodo positivo. Questo significa che la stagione riproduttiva inizia a gennaio (momento in cui si allungano le giornate) e prosegue fino ad agosto-settembre circa (momento in cui invece il fotoperiodo torna negativo). Durante tutta la stagione le gatte

sono poliestrali, cioè hanno estri (calori) ripetuti finché non si accoppiano. Una volta che hanno raggiunto il peso di circa 2,5 kg e l'età di maturazione sessuale (intorno a sei mesi), ciclicamente, a distanza di circa 2-3 settimane, vanno incontro alla fase estrale vera e propria in cui richiamano il maschio e sono pronte all'accoppiamento. Solo nel caso in cui questo avviene allora si verifica l'ovulazione (ovulazione indotta dal coito) e la gatta va incontro alla gravidanza;



se l'accoppiamento invece non avviene la gatta andrà incontro, dopo qualche giorno (a volte anche una settimana), alla fine delle manifestazioni estrali per passare ad una fase di latenza e di preparazione all'estro successivo che avverrà a breve!

Il comportamento in periodo di estro varia da un'irrequietezza generale con continue richieste di contatto fisico, strofinamenti a coda alzata a veri e propri "concerti" con miagolii molto caratteristici e prolungati, quasi strillati, e rotolamenti sulla schiena. Per questo si consiglia sempre la sterilizzazione delle gatte in quanto, se non devono accoppiarsi, la stagione dei calori prolungata

e improduttiva diventa un periodo di stress, in cui la continua stimolazione ormonale può risultare dannosa a livello mammario (induzione di tumori mammari) o uterino (infezioni o tumori). In natura invece le gatte mediamente hanno calori sempre seguiti dall'accoppiamento e quindi dalla gravidanza, per cui dopo il primo calore di primavera seguono due mesi di gravidanza e mediamente due mesi di allattamento per ricominciare poi con un altro calore... alcune gatte che vivono libere in natura riescono anche a portare avanti tre gravidanze in una stagione con una media di 4/5 cuccioli a parto.



Negozio specializzato

**Tè - Tisane
Caffè**

Articoli da regalo



Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata - Tel. 380.3508516 www.artepe.it



LABORATORIO ANALISI CLINICHE "SAN GIORGIO"

PORTO SAN GIORGIO - Via Mazzini, 86

Il laboratorio è una struttura accreditata con il SSN ed eroga esami clinici sia per conto del Servizio Sanitario Nazionale sia in regime del tutto Privato.

Tel. e Fax : **0734 678615**

Sito internet : **www.labsangiorgio.it**

E-mail: **analisi@labsangiorgio.it**

Punto prelievi c/o **Fisiomedical Center**
(Marina di Altidona)

PRELIEVI

Porto San Giorgio: 7.30-9.30 dal lunedì al sabato

Marina di Altidona: 7.30-9.30 martedì - giovedì - sabato

RITIRO RISPOSTE

Porto San Giorgio: 11.00-13.30 dal lunedì al sabato

17.00-18.30 martedì e giovedì

Marina di Altidona: 7.30-13.00 dal lunedì al sabato

15.00-19.30 dal lunedì al venerdì

Consultazione telematica delle risposte




GLI ESAMI ESEGUITI NELLA NOSTRA STRUTTURA:

- ALLERGOLOGIA
- BATTERIOLOGIA
- BREATH TEST
- DROGHE D'ABUSO
- EMATOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- IMMUNOLOGIA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- MARKERS TUMORALI
- PARASSITOLOGIA
- PATOLOGIA CLINICA
- TAMPONI VAGINALI E URETRALI
- TOSSICOLOGIA

Questa struttura svolge sistematicamente controlli di qualità interni (QCI) e periodicamente controlli di qualità esterni (VEQ).

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su 
Anno II numero 4 Ed. Fermo/Ascoli Piceno
Marzo 2015
Copia omaggio

Editore

Alberto Gagliardi
Via Natali 35/B - 62100 Macerata
info@elixyr.it
Tel. 0733.201735 - 329.4033000

Registrazione

Tribunale di Macerata n. 618 del 06/05/2014

Direttore responsabile

Paola Verolini

Grafica, impaginazione e stampa

Tipografia San Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

Collaboratori a questo numero:

Mariantonietta Cerquetella
Melissa Falistocco
Simonetta Zazzarini
Emidio Alessiani
Federica Morici

Questa non è una testata medica, le informazioni fornite da questo magazine hanno scopo puramente informativo e sono di natura generale; esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico o di altri operatori sanitari abilitati a norma di legge. Le nozioni sulle posologie, le procedure mediche e le descrizioni dei prodotti presenti in questo periodico hanno un fine illustrativo e non consentono di acquisire la necessaria esperienza e manualità per la loro pratica o il loro uso. Se ti sono state prescritte delle cure mediche ti invito a non interromperle né modificarle, perché tutti i suggerimenti che trovi su Elixir devono essere sempre e comunque confrontati con il parere del tuo medico curante.



Dott. Giovanni Paravati

Fisioterapia - Osteopatia

tel. 393 3374840

gparavati@yahoo.it

Riceve su appuntamento

Ambulatorio San Serafino

Viale Zaccagnini, 56 Montegranaro (FM)

tel. 0734 892021

Psysiocenter

Via Monte Vettore, 4 Porto Sant'Elpidio (FM)

tel. 0734 901664



Serroni

Laboratori Analisi Cliniche

LA NOSTRA NUOVA SEDE A FERMO.



Laboratorio accreditato con il Sistema Sanitario Nazionale

SEDE CENTRALE

via Agnozzi, 11 Fermo

orario prelievi

da LUN a SAB 07:00 / 10:00

ritiro referti

da LUN a SAB 07:30 / 13:00

da LUN a VEN 15:30 / 18:30

PUNTO PRELIEVI ESTERNO

via Laurantoni, 1L
Campiglione di Fermo

orario prelievi

MART-GIOV-SAB 07:00 / 09:30

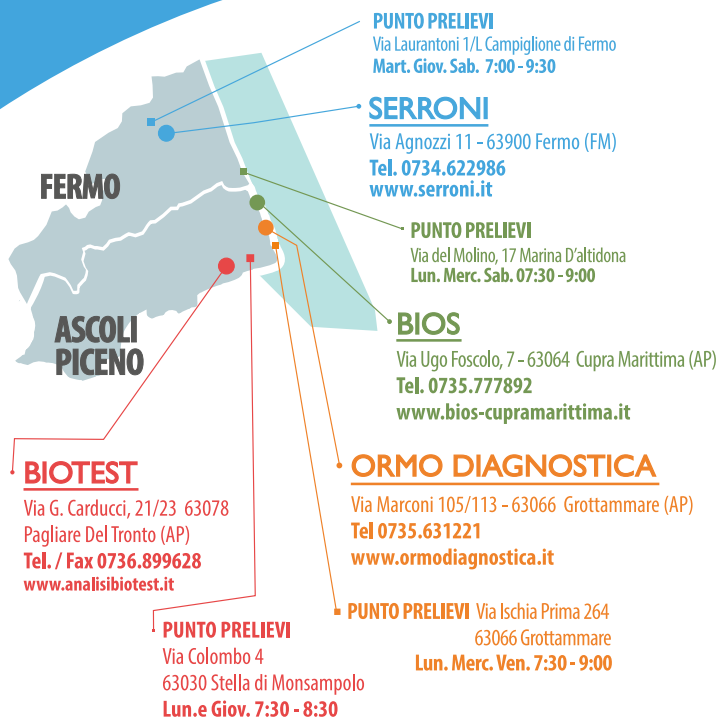
ritiro referti

MART-GIOV-SAB 07:00 / 09:30

MART-GIOV 17:00 / 18:00



UNA GRANDE RETE DIAGNOSTICA ACCANTO A VOI.



i referti sono consultabili Online

via Agnozzi, 11 Fermo · tel. 0734.622986 · informazioni@serroni.it · www.serroni.it