

copia omaggio

Eliscyn

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO:

L'acqua, una molecola essenziale
per il nostro organismo

La diagnosi precoce del Melanoma:
dall'alfabeto dei nei al
video-dermascopio

Rosa canina
fonte naturale di
vitamina C



Inserto

ABC salute



editoriale

Terminata l'estate, la stagione delle vacanze, l'autunno ci introduce nei mesi più freddi dell'anno. Per questo motivo mi sento di consigliare a tutti di dedicarvi alla salute con un programma basato sulla prevenzione, soprattutto rivolta a migliorare le proprie difese immunitarie.

Sembra retorica invocare sempre un corretto stile di vita senza abusi di qualsiasi genere, ma è proprio questo sano modo di vivere ogni giorno che potrà renderci l'inverno meno costellato di malanni da raffreddamento e malattie virali che proliferano nel periodo. Potremo così diminuire o eliminare l'utilizzo di farmaci e antibiotici, costituiti da molecole di sintesi che hanno sempre e comunque delle controindicazioni per il nostro organismo. Partendo dall'acqua che è il componente preponderante del nostro corpo, l'articolo su questo numero di Elixyr ci spiega l'importanza del primordiale elemento da assumere nella giusta quantità e qualità quotidiana.

I mesi autunnali sono anche quelli dedicati al ritorno delle attività sportive e di conseguenza ai dovuti controlli medici da effettuare prima di iniziare a mettere in moto il proprio corpo, il cardiologo e medico dello sport Raul Latini ce ne parla.

Il sole dell'estate sicuramente benefico per tanti aspetti della nostra salute, può a volte evidenziare o amplificare qualche problema della nostra pelle che diversamente passerebbe inosservato. Queste patologie se accuratamente trattate nella loro fase iniziale non comportano rischi particolari, che invece potrebbero insorgere nel caso di una loro diagnosi tardiva. Il dr. Massimo Cioccolini, grande esperto di questa tematica, tratta approfonditamente questo argomento.

Abbiamo detto di provvedere in questo periodo al rinvigorismento delle difese immunitarie, quale modo migliore se non tramite una bevanda per assumere la vitamina per eccellenza predisposta a questo compito? La rosa canina è la pianta che ne dispone in quantitativo maggiore rispetto a tutte le altre, pertanto in grado di fornirci una dose idonea al nostro organismo.

Fare prevenzione e adottare un buon stile di vita può evitare l'insorgenza di patologie e di conseguenza la necessità di sottoporci a terapie, ma rimane importante poter avere a disposizione strutture sanitarie sul territorio, che ci permettano, qualora ne avessimo bisogno, di ottenere risposte ad esami diagnostici e visite specialistiche nel più breve tempo possibile ed effettuate dai migliori professionisti che ci garantiscano la sicurezza del consulto. Considerando i tempi e le modalità di espletamento dei servizi richiesti dal cittadino, la struttura sanitaria pubblica (pur garantendo un ottimo servizio rispetto ad altre nazioni europee) lamenta delle liste di attesa che non sempre collimano con i tempi di cui ha necessità il paziente.

Per questo motivo la struttura sanitaria privata riveste oggi un ruolo fondamentale riuscendo a fornire elevata qualità e tempi di esecuzione immediati grazie ad investimenti consistenti sulle attrezzature e sulle risorse umane. L'esempio eclatante nella nostra regione è oggi rappresentato da Associati Fisiomed di Macerata, che si sta espandendo creando altri punti sul territorio adatti a ricevere ancora più agevolmente i pazienti che necessitano di diagnostica per immagini, fisioterapia e visite specialistiche. Il suo nuovo punto di Corridonia (Somachandra) è frutto di un accurato piano di ampliamento di poliambulatori specialistici sul territorio maceratese che prevede prossimamente ulteriori unità per completare un servizio di eccellenza sanitaria nella nostra regione.

Concludendo, vi ricordo che qualsiasi cosa vogliate fare andando a modificare le vostre abitudini di vita, parlatene sempre con la persona che conosce meglio in assoluto la vostra salute e la più autorevole per darvi consigli pertinenti: il vostro medico di famiglia.

Un caro saluto a tutti voi, augurandovi una buona lettura.

Alberto Jagliardi

sommario

3

la scuola, consigli per genitori e figli

6

l'acqua, una molecola essenziale per il nostro organismo

9

effetti cutanei della radioterapia

11

inserto **ABC** salute

15

certificato medico: ecco tutto quello che c'è da sapere

17

la diagnosi precoce del Melanoma: dall'alfabeto dei nei al video-dermoscopia

19

le malattie autoimmuni e l'alimentazione

22

rosa canina: fonte naturale di vitamina C



cuorebio®
i negozi biologici

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 scuola, consigli per genitori e figli

dott.ssa Mariantonietta Cerquetella

Inizia la scuola e dopo la pausa estiva c'è chi si affaccia per la prima volta al mondo scolastico e chi invece naviga già da un po' nel mondo della formazione e dell'apprendimento.

I PICCOLI AL DEBUTTO

Per loro si tratta di un grande passo fuori dalla famiglia. A livello fisico è un vero e proprio distacco, dalla sicurezza della casa all'esplorazione di un luogo nuovo, nuovi amici e nuove richieste a cui rispondere. L'inizio della scuola non è per tutti omogeneo. I bambini con un buon attaccamento, dopo il fisiologico periodo di adattamento iniziale, avranno energie mentali per recepire ed attivarsi verso quanto proposto dalla scuola. Altri bambini possono sentire ancora il bisogno di una maggiore presenza della famiglia e pertanto potrebbero sembrare distratti all'inizio, perché il loro pensiero, le loro energie



Di fronte a situazioni sconosciute,
quando i bambini sono piccoli
è come se prendessero in prestito
le emozioni dei genitori:
se ci mostriamo sereni,
vivranno la novità con sicurezza.

emotive sono rivolte alla casa, agli affetti. Ogni bambino apprende anche attraverso il filtro delle emozioni e della storia personale.

IL RUOLO DEI GENITORI

Anche per loro è un periodo di adattamento, di osservazione e

di ascolto che richiede tempo. All'inizio dell'anno scolastico è fondamentale seguire i figli con gradualità nei compiti. I compiti a casa rappresentano una delle occasioni per sperimentare gradualmente l'autonomia dei bambini, un'opportunità per imparare "la responsabilità del

proprio lavoro", ruolo del genitore è fornire una guida nella pianificazione del lavoro da fare, nella gestione del tempo e lasciare anche modo al bambino di organizzarsi.

È bene osservare eventuali segni di difficoltà psicologica o di apprendimento, come ad esempio nei casi di sospetta dislessia, questi andrebbero individuati il prima possibile se presenti, perché influiscono sull'approccio alla scuola, allo studio e sull'autostima dell'alunno. Da ricordare che i disturbi specifici dell'apprendimento costituiscono una caratteristica dell'individuo in cui vi è una compromissione specifica di origine neurobiologica, che non dipende dalla volontà della persona o dall'impegno.

GLI ADOLESCENTI

Per i ragazzi ormai abituati alla routine scolastica invece l'inizio della scuola comporta sicuramente l'utilizzo di un buon



IL TALENTO coop. sociale

c.da M. Montigliano 8

62010 Morrovalle (MC)

tel. 0733/222279

cell. 340/8215143

www.cooperativaitalento.org

info@cooperativaitalento.org

IBAN: IT53R0501802600000000165304



metodo di studio per affrontare il carico scolastico. Come esiste un metodo per preparare una ricetta o per affrontare un percorso in montagna, esiste anche un metodo per studiare. Il

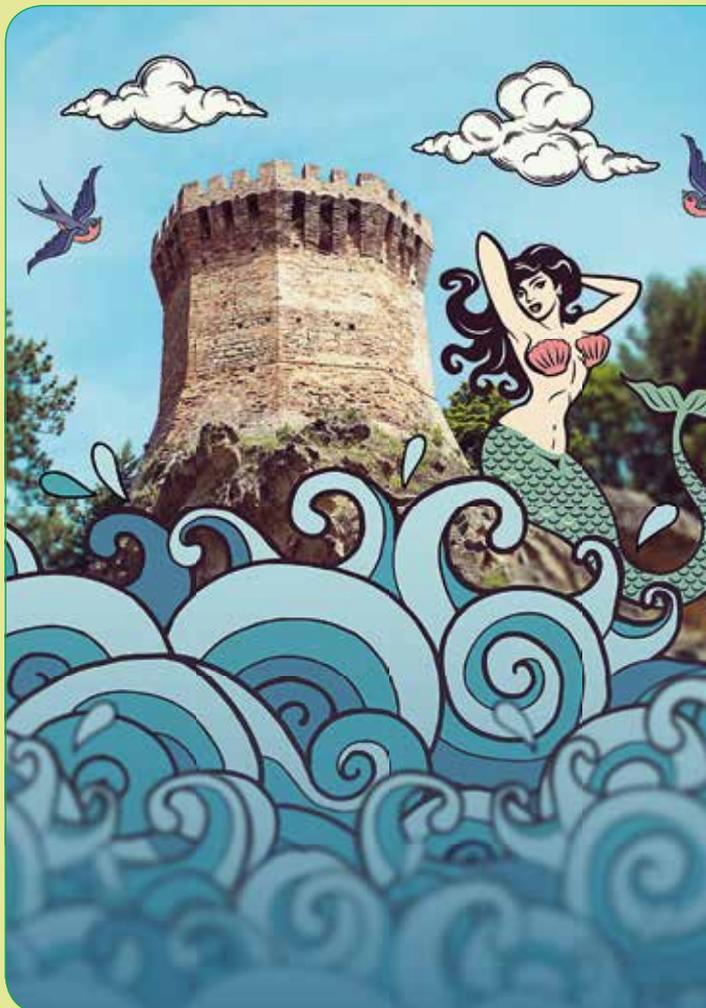
metodo di studio fornisce una serie di passi da fare per ottenere il massimo dalle proprie capacità e dal tempo a disposizione. Un buon metodo di studio inizia a scuola e prosegue a casa.

Un aspetto da considerare è il contesto che circonda l'attività di studio. Ci sono tre tipi di contesto: psicologico, organizzativo, ambientale.

- Il contesto psicologico è fondamentale in ogni ambito, non solo nell'apprendimento. Avere fiducia nelle proprie capacità, sapere di potercela fare nell'affrontare un compito è la base per riuscire. Pensare agli insuccessi come esperienze da cui trarre insegnamenti è una delle chiavi per mantenere alta la motivazione.
- Il contesto organizzativo. L'organizzazione è la griglia che disegna i contorni della giornata. Per organizzarsi al meglio è necessario conoscere il tempo che si ha a disposi-

zione, utilizzare un diario o agenda, quantificare il carico di studio e dividerlo per obiettivi raggiungibili, da completare di volta in volta, senza dimenticare le pause. Nell'organizzazione del programma di studio bisogna tener conto della curva dell'attenzione: la nostra capacità dopo 20/25 minuti diminuisce sensibilmente, pertanto è bene fare una breve pausa per poi riprendere lo studio.

- Il contesto ambientale. Il posto dove si studia ha la sua importanza, deve risultare confortevole, luminoso, e ben attrezzato, con il materiale necessario a portata di mano, in modo da limitare spostamenti e quindi perdite di tempo.



#ambasciatoridellemarche

Torre dell'Onglavina
TREIA

IL RICHIAMO DELL'ESTATE

Un'estate di divertimento, cultura e happy hour!

CENTRO COMMERCIALE
VALdiCHIENTI

PERSIMPLY EURONICS PIAZZAITALIA Bata

MACERATA - PIEDIRIPA centrovaldichienti.it





TERME SAN GIACOMO DI SARNANO

**NUOVA
SEDE**

info: Tel. 0733.657274 • info@termedisarnano.it • www.termedisarnano.it • 
Via Alcide De Gasperi, 28 - Sarnano (MC)



CURE TERMALI CONVENZIONATE SSN:

- Cure inalatorie e per sordità rinogena;
- Cure idropiniche;
- Cure balneoterapiche;
- Cure ginecologiche

AMBULATORIO DI FISIOTERAPIA:

CURE FISIOTERAPICHE E ANTALGICHE:

- Trattamenti riabilitativi;
- Masso-fisioterapia;
- Riabilitazione in acqua

CENTRO BENESSERE:

- Percorso idrolife;
- Massaggi estetici e antistress;
- Idromassaggio termale con linfodrenaggio;
- Programmi e pacchetti benessere termali personalizzati.



l'acqua, una molecola essenziale per il nostro organismo

dott.ssa Valentina Bernacchini

Scriveva Albert Szent-Gyorgyi: "l'acqua è la materia della vita. È matrice, madre e mezzo. Non esiste vita senza acqua". Come potremmo non essere d'accordo!

Il nostro organismo adulto è formato per metà da acqua (55-60%), percentuale che sale fino al 75-85% nel neonato.



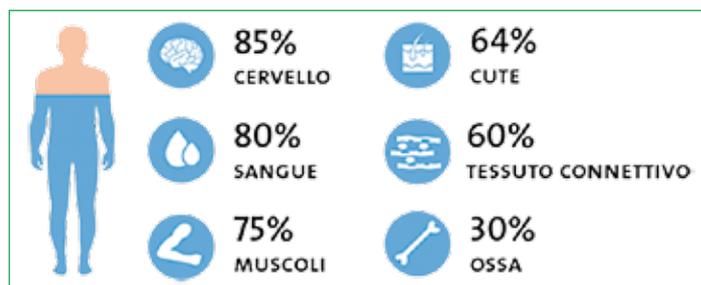
La sua presenza è indispensabile per la maggior parte delle funzioni corporee: consente lo svolgimento di tutti i processi fisiologici; agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (es. minerali, vitamine idrosolubili); promuove la digestione, l'assorbimento, il trasporto e l'utilizzo dei nutrienti; regola la temperatura corporea (es. sudorazione); agisce come "lubrificante" nelle articolazioni, nei tessuti e nelle mucose; mantiene elastica e compatta la pelle e le mucose; agevola la purificazione del corpo dalle tossine; riduce la stitichezza e aumenta la morbidezza delle feci; aiuta la respirazione.

L'importanza della giusta idratazione

Mantenere una giusta idratazione è fondamentale per conservare un buono stato di salute. Pensate che, con una disidratazione solo del 2% comincia a manifestarsi il senso di sete; intorno al 5% compaiono



crampi, debolezza, mal di testa, irritabilità; al 7% si possono avere malessere generale, profonda debolezza e allucinazioni; con il 10% vi è concreto rischio del colpo di calore fino a mettere a repentaglio la vita stessa. Il tutto senza contare che una disidratazione costante è associata a una maggiore insorgenza di alcune gravi patologie quali: calcoli renali, tumori del colon e dell'apparato urinario (vescica, prostata, reni). Fate quindi attenzione, perché come ab-



biamo visto, il senso della sete si manifesta quando siamo già disidratati!

Cosa fare per mantenere una buona idratazione?

- Bere 1,5-2L di acqua al giorno, meglio se a temperatura ambiente

- Tentare di anticipare il senso della sete, in particolare negli anziani
- Controllare l'assunzione nelle categorie a rischio (bambini)
- Bere frequentemente e in piccole quantità, sia durante che dopo i pasti
- Preferire l'acqua alle bevande che oltre a fornire acqua apportano zuccheri e calorie (es. succhi, bevande gassate, bevande alcoliche)
- Non tutte le acque sono uguali, variare spesso la tipologia alternando quelle povere in sali (oligominerali) a quelle più ricche (mineralizzate)
- Aumentare l'introito di acqua in particolari condizioni che



Dott.ssa Valentina Bernacchini
Biologo Nutrizionista

Studio:
Borgo Sforzacosta, 223
62100 Macerata

Cell 339 75 37 129
valentina.bernacchini@hotmail.it



ne causano una perdita maggiore (es. febbre, vomito, diarrea, attività fisica)

- In caso di attività fisica ricordarsi di bere prima, dopo e

durante la prestazione, soprattutto per attività intense. Una buona idratazione non solo garantisce un buono stato di salute ma migliora la perfor-

mance sportiva.

- Se non si gradisce il 'non sapore' dell'acqua provare ad aggiungere ad una bottiglia mezzo bicchiere di succo di limone o di arancia. In alternativa vanno bene

tisane ed infusi, ma senza aggiungere zuccheri.

Suggerimenti per chi beve poco

Vi sembrerà banale ma spesso il problema principale di chi beve poco è che non si ricorda di bere o ha un senso della sete che non funziona come dovrebbe. In questi casi qualche truccetto potrebbe esservi d'aiuto. Ad esempio tenere a portata di mano una bottiglia di acqua, non solo vederla ricorderà di bere ma a fine giornata ci si renderà conto di quanta acqua è stata bevuta; bere ogni volta che si mangia; impostare delle sveglie sul telefono come promemoria. 



SISTEMI DI DEPURAZIONE ACQUA



Yuppi è un marchio di B&B Group di Brasca e Beccacece

B.go Sforzacosta, 160 D Macerata - www.yuppigroup.com - info@yuppigroup.com - Tel. 0733.202397 - Fax 0733 202716

ATONDERMA


derma resource

La fisioprotezione attiva della pelle

RADIOMED



TRATTAMENTO SPECIFICO PER RADIODERMITI

RADIOMED di Atonderma è un **Dispositivo Medico** per il **Trattamento delle Radiodermiti**. I **Laboratori Atonderma** hanno messo a punto un'Emulsione Idratante che previene e riduce lo stress cutaneo radio-ossidativo.

RADIOMED svolge un'efficace azione barriera. Attraverso la creazione di un biofilm, il **Polisaccaride idratante** presente in formula aiuta a trattenere l'acqua all'interno delle cellule cutanee, **limitando così la disidratazione delle aree trattate durante la Radioterapia**.

Inoltre, grazie al funzionale **SLM**, **RADIOMED** rafforza la normale capacità di difesa della pelle, **prevenendo e limitando visibilmente i disordini cutanei conseguenti alla Radioterapia**.

RADIOMED è particolarmente indicato per idratare la delicata pelle del seno e proteggerla dall'aggressione dei trattamenti radioterapici.



DISPOSITIVO MEDICO 

Materiale Riservato ai Professionisti del Settore Medico.



ATONDERMA

Amici per la Pelle.

www.atonderma.com

effetti cutanei della radioterapia

dott.ssa Francesca Perugini

Approssimativamente il 50% di pazienti con diagnosi di malattia oncematologica eseguirà un trattamento radiante in qualche fase della storia naturale della malattia.

La moderna radioterapia, profondamente migliorata dal progresso tecnologico nella capacità di definizione del target e di erogazione di dosi più elevate con maggior risparmio degli organi sani in prossimità del volume bersaglio, è parte fondamentale del trattamento conservativo dei tumori della mammella e rappresenta la principale risorsa terapeutica non chirurgica nel trattamento delle neoplasie prostatiche, polmonari o della regione della testa e del collo.

Effetti collaterali

La tossicità cutanea è l'effetto collaterale più frequente di un trattamento radioterapico soprattutto nel caso in cui la radioterapia è impiegata con intento radicale, come risorsa terapeutica esclusiva o integrata in diverse modalità (postoperatoria, preoperatoria o intraoperatoria) con la chirurgia o con una terapia antitumorale sistemica. Nonostante la moderna radioterapia utilizzi fasci di fotoni ad alta energia con build up che minimizza l'esposizione della superficie cutanea, più dell'80% dei pazienti, nelle



varie casistiche, può sperimentare un qualche grado di effetto cutaneo acuto o tardivo delle radiazioni ionizzanti.

L'irradiazione della cute determina un complesso pattern di eventi che provoca sia un danno tissutale diretto sia il reclutamento di cellule dell'infiammazione, con danneggiamento dello strato basale dell'epidermide e delle cellule endoteliali insieme ad una riduzione delle cellule di Langerhans. La tossicità cutanea radio-indotta è uno degli effetti delle radiazioni ionizzanti per cui è possibile identificare una fase acuta, che compare durante il corso del

trattamento radioterapico e può perdurare per alcune settimane dopo la fine della radioterapia (fino ad un massimo di due o tre mesi), ed una fase tardiva che può presentarsi dopo mesi o anni dall'irradiazione.

Fattori di rischio

La severità delle reazioni cutanee è influenzata da una serie di fattori correlati al trattamento e al paziente. Fra i fattori correlati al trattamento radioterapico sono da tenere in considerazione la sede del trattamento, la dose totale, il tipo di frazionamento, il tempo complessivo del trattamento, il volume bersaglio, la

superficie cutanea compresa nei vari campi di irradiazione, la tecnica radioterapica, il tipo di radiazione ionizzante impiegata e l'energia del fascio radiante, l'eventuale associazione con la chemioterapia.

Fattori correlati al paziente

Il fumo, la malnutrizione, la perdita di integrità della superficie cutanea, un eventuale pregresso danno attinico, l'obesità sono stati identificati come fattori capaci di influenzare la severità della manifestazioni cutanee.

Early reactions

Gli effetti cutanei precoci indotti dall'irradiazione comprendono uno spettro di manifestazioni cliniche che, partendo dall'eritema - attraverso la desquamazione secca e l'epiteliosi umida - può arrivare, in casi estremi e fortunatamente rari, all'ulcerazione cutanea.

Un eritema, generalmente transitorio e spesso impercettibile, può comparire dopo una seduta di radioterapia e risolversi entro poche ore o giorni.

Può comparire, fra la seconda e la quarta settimana di trattamento radiante, un quadro di eritema più duraturo ed evidente, a volte pruriginoso, mentre dalla terza alla sesta settimana di trattamento, la riduzione del numero di cellule staminali dello strato basale dell'epidermide nell'area irra-





diata può determinare la comparsa di desquamazione secca pruriginosa.

Trattamenti profilattici

L'esperienza clinica e i dati suggeriscono l'uso di emulsioni idratanti ed emollienti nelle sedi irradiate per mantenere ottimali il trofismo e l'integrità della cute radio-esposta.

Pochi accorgimenti topici mirati e competenti possono evitare pressoché del tutto le radiodermiti acute e prevenire

quelle a distanza. È fortemente consigliabile non esporre al sole diretto l'area trattata dalla radioterapia.

Una pelle robusta e protetta può supportare l'insulto radiante senza danneggiarsi, pertanto una vigilanza dermatologica costante durante la radioterapia può evitare che questa pratica terapeutica sia gravata da fastidiose sequele cutanee.

Il trattamento dermatologico va iniziato fin dal momento

della prima visita o della TAC di centraggio e protratto per tutta la durata del ciclo radioterapico ed oltre (almeno 15 giorni).

È opportuno scegliere un prodotto leggero e di facile assorbimento, i cui agenti funzionali siano inseriti in una base estremamente fisiologica in grado di evitare emulsionanti, profumi e conservanti, con lo scopo di implementare il film idrolipidico cutaneo e diminuire la perdita di acqua trans-epidermica.

La Calendula pare aiutare una riduzione statisticamente significativa del tasso di incidenza di tossicità cutanea, unitamente all'Olio di Mandorle Dolci, l'Olio di Semi di Girasole e la Vit. E

Una cute irradiata necessita di prodotti di detersione estremamente delicati, a pH compatibile, senza parabeni né altri conservanti, senza LSL, assolutamente privi di profumi, alcoli di fenolo o mentolo che potrebbero peggiorare il già delicato equilibrio cutaneo. 



A graphic of a stethoscope with a black tube and silver chest piece, positioned across the top and right side of the page.

ABC salute

In questo nuovo inserto ABC SALUTE dedicato come sempre agli approfondimenti in merito agli esami diagnostici per immagini e esami di laboratorio analisi, parleremo di:

- mammografia 3D con tomosintesi**
- moc - Mineralometria Ossea Computerizzata**
- helicobacter pylori**



Mammografia 3D con tomosintesi

dott.ssa Cesarina Giustozzi presso Associati Fisiomed

DI COSA SI TRATTA

È una mammografia tridimensionale ad alta definizione, un passo avanti importante per la tecnologia più avanzata della prevenzione del cancro al seno.

NOVITÀ

Questo esame “vede” in maniera più chiara, nitida e accurata il seno risultando contemporaneamente meno doloroso poiché riduce al minimo la compressione (solo su 4 punti e non su tutta la mammella). La Tomosintesi permette di ricostruire immagini 3D della ghiandola a partire da un insieme di proiezioni acquisite sotto diversi angoli (da 11 a 40°). La mammella viene studiata in strati o sezioni di 1mm con evidenza di lesioni minime coperte nella mammografia 2D standard dalla sovrapposizione di altre strutture.

IL PASSAGGIO DALLA FOTO 2D AL VIDEO 3D

Tutti i mammografi ci danno un'immagine fotografica, statica, 2D della mammella che viene esaminata nel SUO INSIEME con sovrapposizione di tutte le strutture e ciò può mascherare o nascondere una lesione soprattutto se di piccole dimensioni. La tomosintesi invece fornisce immagini 3D della ghiandola “tagliata” in strati o sezioni di 1 mm dal movimento del tubo. Si ottiene così un'immagine DINAMICA 3D della ghiandola, una specie di VIDEO che ci permette di esaminare la mammella nella sua unità e in sezioni millimetriche, con possibilità di liberare da ogni sovrapposizione lesioni anche minime.

VANTAGGI

- 1) il posizionamento della mammella è più confortevole e flessibile, a vantaggio delle donne diversamente abili e in carrozzina;
- 2) l'apparecchio guadagna in profondità (fino a 2 cm in più) con visualizzazione ottimale del tessuto retromammario e del prolungamento ascellare;
- 3) è meno doloroso di una mammografia standard poiché con la tomosintesi la compressione è ridotta al minimo, quanto basta per stendere il tessuto.

PRINCIPALI INDICAZIONI

Le mammelle dense mal esplorabili con mammografia standard (in questi seni la tomo, eliminando le sovrapposizioni, ha individuato il doppio dei tumori):

- le mammelle operate;
- tumori multicentrici;
- microcalcificazioni con ottimale analisi morfologica.

PRECISIONE, ACCURATEZZA, SERENITÀ

La Tomosintesi migliora la diagnosi differenziale tra le lesioni benigne e maligne; ottimizza le distorsioni parenchimali e le lesioni tenuemente radiopache; riduce la percentuale di falsi positivi e negativi e quindi dei RICHIAMI NUMERI - Lo studio americano dell' Hospital of the University of Pennsylvania ha permesso di concludere che la nuova metodica mammografica è più efficace nel diagnosticare lesioni al seno rispetto alla tradizionale:

- 1) 41% in più di tumori al seno invasivi localizzati;
- 2) 15% in meno di richiami per indagini diagnostiche aggiuntive a causa di probabili falsi negativi;
- 3) 29% in più di 'veri' carcinomi mammari riscontrati.



MOC - Mineralometria Ossea Computerizzata

dott. Claudio Gavetti presso Associati Fisiomed

La MOC, Mineralometria Ossea Computerizzata, è una tecnica diagnostica radiografica, non invasiva, che misura il Contenuto Minerale Osseo (BMC) e la Densità Minerale Ossea (Bone Mineral Density o BMD) del segmento osseo in esame.

A COSA SERVE

Permette un'accurata misurazione della massa ossea che viene rilevata e quantificata secondo una classificazione proposta dall'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità. La possibilità di rilevare e quantificare accuratamente le differenze assolute nella mineralizzazione dell'osso è di grande valore nel monitoraggio, nonché nella diagnosi e nella cura delle malattie metaboliche dell'osso, in particolare dell'osteoporosi.

OSTEOPOROSI

È una malattia sistemica dello scheletro caratterizzata da una bassa massa ossea e dal deterioramento della microstruttura del tessuto osseo che comporta un conseguente incremento della sua fragilità e suscettibilità al rischio di frattura. Con la MOC si può rilevare la presenza di osteoporosi o osteopenia. L'osteoporosi può colpire ad ogni età, anche se il picco di incidenza è nell'età matura e anziana. L'osteoporosi primaria è a sua volta classificata in 2 tipi:

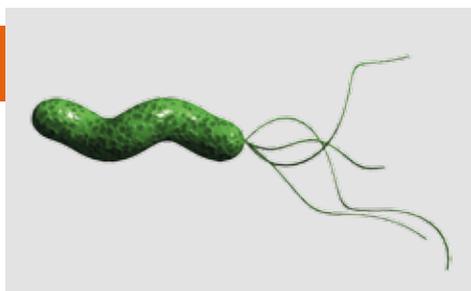
- tipo 1 - osteoporosi postmenopausale, associata alla ridotta secrezione di estrogeni
- tipo 2 - osteoporosi senile, può colpire entrambi i sessi dopo i 70 anni di età.

DENSITOMETRIA OSSEA

È l'elemento centrale nella valutazione globale del rischio di frattura secondo il metodo di valutazione FRAX (un algoritmo sviluppato dai ricercatori dell'Università di Sheffield per la valutazione del rischio di frattura osteoporotica e riconosciuto come valida strategia di screening) che tiene conto anche di fattori di rischio del singolo paziente quali: pregresse fratture, familiarità di fratture, uso di farmaci (cortisonici, inibitori aromatasi...), fumo, consumo di alcool, malattie come l'artrite reumatoide.

COME SI SVOLGE

L'esame consiste nello sdraiarsi su un lettino e attendere fermi qualche minuto mentre un braccio meccanico si muove sopra il paziente e analizza la densità del segmento osseo prescelto dal medico per l'esame. Pur trattandosi di una tecnica radiologica, l'emissione di radiazioni è molto bassa.



Helicobacter Pylori Test

dott. Alberto Poloni presso Laboratorio analisi cliniche Pro Avis

L'H.pylori è un batterio gram negativo acido resistente che riesce a colonizzare facilmente lo stomaco ed è presente nelle persone di età medio-anziana: si stima infatti che circa il 25% della popolazione tra i quaranta e i sessanta anni siano infettati da questo batterio. In queste persone, con la presenza del microrganismo, si osservano ulcere gastriche e duodenali, lesioni precancerose, con una associazione del 65%-100%. Per la diagnosi dell'infezione da questo germe in laboratorio analisi sono effettuabili diversi test tra cui l'Urea Breath Test: al paziente viene somministrata urea ¹³C e una volta campionato il suo respiro si riesce ad evidenziare la presenza del germe tramite un apposito analizzatore. Attualmente esiste un nuovo kit per la diagnosi dell'Helicobacter Pylori da campione di feci con elevata specificità diagnostica in quanto si va ad evidenziare la presenza dell'antigene effettivamente presente o meno sulle feci del paziente, in maniera semplice, veloce e ovviamente assolutamente non invasiva.



Somachandra

GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED
SEDE DI CORRIDONIA

PIÙ SEDI PIÙ SERVIZI PIÙ VICINI A TE

Dal 21 Agosto il centro Somachandra entra a far parte del gruppo Associati Fisiomed, il centro medico e diagnostico di Sforzacosta (MC), diventando così la sede di Corridonia del gruppo.



ORARI DI APERTURA COMODI

ORARIO CONTINUATO DAL LUNEDI AL SABATO DALLE 8 ALLE 21



PRENOTAZIONE VELOCE E SEMPLICE



97 SPECIALISTI A TUA DISPOSIZIONE

SEDE DI CORRIDONIA

tel. 0733 433816

Viale Trento, 21

www.associatifisiomed.it

SEDE DI SFORZACOSTA

tel. 0733 202880

Via Giulio Natali, 1

certificato medico: ecco tutto quello che c'è da sapere

dott. Raoul Latini

Il mese di settembre significa fine delle vacanze, ma per moltissimi anche ripresa quotidiana o settimanale dell'attività fisico-motoria e sportiva. Cosa sappiamo però del certificato medico?

Le spiegazioni del dottor Raoul Latini, specialista in Cardiologia, specialista in Medicina Interna, specialista in Medicina dello sport.

Il Ministero della Salute distingue 3 tipologie di attività fisico-sportiva:

- 1) **ludico-motoria: è stato soppresso il certificato medico sportivo**
- 2) **non agonistica: è obbligatorio il certificato medico sportivo**
- 3) **agonistica: è obbligatorio il certificato medico sportivo**

Attività ludico-motoria

È l'attività, individuale o collettiva, praticata da "soggetti non tesserati finalizzata al raggiungimento e al mantenimento psico-fisico, non regolamentata da organismi sportivi e comprende anche l'attività che si svolge in proprio".

In pratica: per andare a nuotare in piscina, o in palestra, a cor-

riere al parco o a giocare a calcio non è obbligatorio il certificato medico sportivo.

Tuttavia alcuni centri fitness o piscine lo richiedono come forma di tutela e assicurazione da eventuali infortuni.

Attività non agonistica

Si intendono le attività sportive svolte dai tesserati e organizzate dal CONI, da società sportive affiliate alle Federazioni sportive nazionali (FIGC, FIN, FIT, FIPAV, etc), gli Enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni (CSI, PGS, UISP, CUSI etc) o gli organi scolastici nell'ambito delle attività parascolastiche.

In questi casi i tesserati devono presentare il certificato medico sportivo. Può essere rilasciato da uno specialista in medicina dello sport, da un medico di medicina generale o dal pediatra e deve contenere gli esiti di una anamnesi ed esame obiettivo, della misurazione della pressione e di un elettrocardiogramma a riposo.

Devono farlo gli alunni che svolgono attività fisico-sportive parascolastiche, organizzate cioè dalle scuole al di fuori

dall'orario di lezione; coloro che fanno sport presso società affiliate alle Federazioni sportive nazionali e al Coni (ma che non siano considerati atleti agonisti); chi partecipa ai Giochi sportivi studenteschi nelle fasi precedenti a quella nazionale. Possono rilasciarlo il medico di medicina generale per i propri assistiti; il pediatra di libera scelta per i propri assistiti; il medico specialista in medicina dello sport ovvero i medici della Federazione medico-sportiva italiana del CONI.

Validità e durata del certificato medico

Il controllo deve essere annuale ed il certificato ha validità annuale con decorrenza dalla data di rilascio.

Attività agonistica

Sono le attività sportive praticate come membri tesserati a una Federazione sportiva o Ente sportivo riconosciuti dal Coni e praticate in maniera continuata con la partecipazione regolare a gare e incontri agonistici.

In questo caso il certificato medico sportivo è obbligatorio, deve essere rilasciato da uno

specialista di medicina dello sport e deve prevedere esami approfonditi che attestino l'idoneità della persona alla pratica di uno sport a livello agonistico (per esempio la spirometria, l'esame delle urine, il test visivo e l'elettrocardiogramma sotto sforzo).

Associati Fisiomed e Somachandra

Il nostro centro medico **può rilasciare in tempo reale certificati alla pratica sportiva non-agonistica.**

La visita e l'inerte esame obiettivo, focalizzato sul sistema cardiovascolare, è effettuata da un medico specialista in Cardiologia in patologie cardiache dell'adulto e del bambino.

L'elettrocardiogramma e la visita sono integrati dall'ecocardiogramma, l'esame che mostra l'anatomia e la funzionalità del cuore nonché le caratteristiche dei flussi all'interno del cuore. Tale indagine consente di identificare patologie cardiache che talora sfuggono ad una pur attenta valutazione clinica/obiettiva ed elettrocardiografica.



VOGLIO SAPERNE DI PIU'



Scannerizzando il codice a fianco con l'app Messenger di Facebook puoi fare altre domande riguardo a questo argomento.



Elenco convenzionati



MACERATA

ASSOCIATI FISIOMED Via G. Natali 1 Sforzacosta di Macerata
T. 0733 202880 / associatifisiomed@live.it
(Centro medico diagnostico e riabilitativo)

ARTEP Via G. Natali 35 Sforzacosta di Macerata
T. 380 3508516 / info@artepte.it
(Vendita tè, tisane, caffè e articoli da regalo)

PRO-AVIS LABORATORIO ANALISICLINICHE Via O. Calabresi 5/A Macerata
T. 0733 262019 / segreteria@proavis.it

FARMACIA ORTOPEDIA PETRACCI Viale Piave 6 Macerata
T. 0733 230412 / info@farmaciapetracci.it

MINERAL TEST Via L. Einaudi 176 Civitanova Marche
T. 0733 817163 / info@mineraltest.it
(Analisi minerale tissutale)

LAB. ANALISI DR. MOCHEGIANI Piazza dell'Unità, 21 Tolentino
T. 0733 969856 / carlo.mocchegiani@libero.it

PARAFARMACIA GL.GA.VET Viale Benaducci 26 Tolentino
T. 0733 974502 / gigavetsrl@gmail.com

SANITARIA ORTOPEDIA ADRIANO MARCELLETTI Viale XXX Giugno 48 Tolentino
T. 0733 974671 / adrianomarcelletti@virgilio.it

PRIVATASSISTENZA C.so Cairoli 151 Macerata
T. 0733 233300

PRIVATASSISTENZA Via D. Alighieri Civitanova Marche
T. 0733 770048

LA NATURA È VITA DI BALDUCCI SABRINA Piazza Mazzini 3 Macerata
T. 0733 470783
(erboristeria)

AMB. VETERINARIO MORICI FEDERICA Via Montale 23 Macerata
T. 349 6030229 / ambulatoriomorici@gmail.com

FARMACIA COMUNALE N.1 Via Dante Alighieri 5 Civitanova Marche
T. 0733 773203 / comunale1@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.2 Via Indipendenza 78 Civitanova Marche
T. 0733 814207 / comunale2@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.3 Via Almirante Civitanova Marche
T. 0733 812413 / comunale3@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.4 Via Silvio Pellico 143 Civitanova Marche
T. 0733 898513 / comunale4@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.5 Via Ginocchi snc Civitanova Marche
T. 0733 816488 / comunale5@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

FARMACIA COMUNALE N.6 Via Einaudi 238, c/o Megauno Civitanova Marche
T. 0733 829014 / comunale6@farmaciecomunalicivitanovamarche.com

GEMINI DIAGNOSTICA Via Natali 35A Macerata
T. 0733 201735 / info@geminiagnostica.it
(forniture per lab. analisi, medici e farmacie)

CLICK CAFÈ MACERATA Via IV Novembre 9 Macerata
T. 338 7068481 / macerataclickcafe@gmail.com

ACUFON CENTRO ACUSTICO Via san giovanni Bosco 69 Macerata
T. 0734 623112 - 800189908

SCIARDOCCIA C.da Valleresco 1/b Urbisaglia
T. 350 5360111 / info@sciardoccia.it
(rinnovamento bagni con sistemi innovativi)

DOTT.SSA IULIANA MIRZA Via arcangeli 21 Macerata
T. 333 1282520 - info@iulianamirzanaturopata.com
(naturopata)

GELATERIA LA GOLOSA Via Martiri Belfiore 1 Civitanova Marche
T. 0733 774502 - lagolosagelatoartigianale@gmail.com
(gelato artigianale vegano e tradizionale)

GIOVANNA MARCHIONNI T. 331 4473189 - gvnmarchionni@gmail.com
(promoter e consulente commerciale)

BIOBOTTEGA Via Enrico Mattei 177 Corridonia
(presso Corridomna Shopping Center) T. 0733 1825519

ACCADEMIA DI SCIENZA YOGA Macerata T. 333 3979499
yogascienza@gmail.com

ISABELLA MATERASSI Casette Verdini - Pollenza
T. 0733 203050 / info@isabellamaterassi.it

SYNBIOTEC Via Gentile III da Varano Camerino
T. 0737 402476 / synbiotec@unicam.it
(integratori alimentari probiotici per uomo e animali)

DENTALCITY Via Tano 62 - Sforzacosta - T. 0733 202619
Via Matteotti 3 - Montecassiano - T. 0733 598992
Via Don Minzoni 1 - Tolentino - T. 0733 972379

TERME SAN GIACOMO DI SARNANO
Via Alcide De Gasperi 28 - Sarnano
T. 0733 657274 / info@termesarnano.it / www.termesarnano.it

ASCOLI PICENO / FERMO

ATONDERMA Comunanza
T. 0736 843681 / www.atonderma.com
(prodotti dermatologici)

BIOGREEN Via Salvo d'Acquisto 22/A Fermo
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it
(negozi biologico)

BIOGREEN Via Fratelli Rosselli 168 Porto San Giorgio
T. 0734 610938 / biogreen.bastarelli@tiscali.it
(negozi biologico)

PRIVATASSISTENZA Via Medaglie d'oro 9 Fermo
T. 0734 620135

LAB. ANALISI SAN GIORGIO Via Mazzini 86 Porto San Giorgio
T. 0734 678615 / analisi@labsangiorgio.it

ANCONA

LABORATORIO AB C.so Amendola, 9 Ancona
T. 071 53796 / info@laboratorioab.it

LAB 3 Via Fratelli Rosselli 9/A Falconara Marittima
T. 071 9170755

PULCHRA VENUS Via Copernico 8/1 Senigallia
T. 071 65559 / info@pulchravenus.it
(studio medico & centro estetico)

PRIVATASSISTENZA Via Corso Amendola 10 Ancona
T. 071 54100

PRIVATASSISTENZA Via XX Settembre 12 Senigallia
T. 071 659421

la diagnosi precoce del Melanoma: dall'alfabeto dei nei al video-dermascopio

dott. Massimo Cioccolini

Il melanoma cutaneo

È una neoplasia ad alta invasività il cui numero è costantemente aumentato negli ultimi anni e la diagnosi precoce rappresenta la principale arma disponibile nel contrastare questa grave malattia. Il Melanoma, infatti, solo se riconosciuto precocemente può essere curato definitivamente con un semplice intervento dermochirurgico; se invece viene diagnosticato tardivamente si va incontro ad un difficile percorso oncologico che culmina spesso con un esito infausto per il paziente.

Aumento dell'attenzione

Le vacanze sono alle spalle, ma l'abbronzatura è ancora evidente. Attenzione però alla salute della pelle e alla comparsa di macchie sospette. Fortunatamente negli ultimi anni il livello di attenzione della popolazione nei confronti delle neoformazioni cutanee è molto aumentato, così come è aumentata la richiesta da parte dei pazienti e dei medici di famiglia di una diagnosi tempestiva e non invasiva di ogni lesione cutanea sospetta. Pertanto l'impegno



richiesto al dermatologo (consigliabile una visita all'anno almeno) è quello di riconoscere questa patologia il più precocemente possibile.

L'alfabeto dei nei

È un modo semplice e veloce da ricordare per riconoscere se una macchia, diciamo un neo, è sospetta. Si utilizzano le prime cinque lettere dell'alfabeto:

- **A** come Asimmetria: se ipotizziamo di dividere il neo a metà con una linea verticale, dobbiamo verificare se le due parti sono uguali (simmetriche) oppure diverse tra loro (asimmetriche). Se la macchia è asimmetrica deve destare preoccupazione.
- **B** come Bordi: i bordi di un neo non pericoloso sono regolari, mentre se sono irregolari e frastagliati è sospetto.
- **C** come Colore: Se il colore si modifica nel tempo o vi sono più colori contempora-

neamente si deve accendere una spia di allarme.

- **D** come Dimensioni: i nei hanno dimensioni modeste, in media un diametro di 2-3 millimetri. Meglio approfondire, quindi, se la macchia è piuttosto grande, con un diametro oltre i 6 millimetri.
- **E** come Evoluzione: se la macchia si modifica velocemente cambiando aspetto, quindi, forma, colore o dimensioni oppure se iniziasse a diventare pruriginosa, è bene allertarsi e rivolgersi al dermatologo.

La svolta

Non sempre l'alfabeto dei nei poteva fornire una risposta precisa, una svolta fondamentale c'è stata con l'avvento della Dermoscopia in epiluminescenza. È una tecnica molto semplice che si avvale del dermoscopio, uno strumento che, appoggiato direttamente

sulla cute con l'aggiunta di una goccia di olio, consente all'osservatore di esaminare la lesione con un notevole ingrandimento e, soprattutto, di studiarne la struttura con grande precisione. Una volta esaminate accuratamente tutte le neoformazioni cutanee il dermatologo consiglia il paziente sul da farsi:

- asportazione urgente di una lesione maligna o fortemente sospetta
- asportazione preventiva di una lesione importante
- invito a controlli di prevenzione programmati

Una pratica molto utile per eseguire i controlli periodici è la Mappa Nevica che permette, avvalendosi di un videodermoscopio, di fotografare le singole lesioni in epiluminescenza e di immagazzinare le immagini in un computer con la possibilità di confrontarle nel tempo per seguirne l'evoluzione. 



MARCHEASSISTENZA

Soc. Coop. Sociale - Onlus



INPS - HOME CARE PREMIUM

Gestione Dipendenti Pubblici ex INPDAP



**Convenzionata
a erogare servizi
negli ambiti territoriali
di Macerata - Civitanova M.
Fermo - S.Elpidio a Mare**

S.A.D.

**SERVIZI ASSISTENZA DOMICILIARE
ANCHE PER DEMENZA / ALZHEIMER**



MACERATA

Corso Cairoli, 151

0733 233300

CIVITANOVA M.

Via D.Alighieri, 6

0733 770048

FERMO

Via Medaglie d'Oro, 9

0734 620135



Visita il nostro sito
www.privatassistenza.it



La Prima Rete Nazionale di Assistenza Domiciliare

le malattie autoimmuni e l'alimentazione

dott.ssa Edy Virgili

“**C**on **malattia autoimmune** si indica l'alterazione del sistema immunitario che dà origine a risposte immuni anomale o autoimmuni, cioè dirette contro componenti dell'organismo umano in grado di determinare un'alterazione funzionale o anatomica del distretto colpito” (da Wikipedia); in altre parole il corpo umano attacca le proprie cellule e organi, distruggendoli. Tra queste malattie troviamo la psoriasi, l'artrite reumatoide, la tiroidite di Hashimoto, la colite

ulcerosa, il morbo di Chron, il Lupus Erimatosus, la dermatite, la connettivite, il diabete di tipo 1, la sclerosi multipla, la SLA, ecc... malattie talvolta drammatiche e devastanti.

Attualmente le malattie autoimmuni sono in costante aumento (ne soffre circa il 10 % degli Europei ed il 20% degli Americani), incidono notevolmente sulla riduzione della qualità della vita di una persona e sull'insorgenza di altre malattie più gravi. Sempre più soggetti giovani, compresi i bambini, ne sono colpiti. Queste patologie sono tipiche

delle popolazioni occidentali, come se lo stile di vita moderno del mondo industriale, sempre più lontano dai dettami di Madre Natura, ci imponesse uno scotto da pagare.

Effettivamente dovremmo tornare a ragione sulle cellule, unità morfofunzionali viventi che costituiscono l'organismo umano. Ogni singola cellula deve poter funzionare correttamente altrimenti possono insorgere problematiche che inizialmente vengono risolte dal sistema immune, ma protratte nel tempo possono indurre patologie. Le

cellule per poter funzionare devono utilizzare componenti che derivano dall'alimentazione (acqua e cibo) e dalla respirazione (ossigeno).

Purtroppo, oltre all'aria inquinata, nei cibi moderni non sempre riusciamo a trovare tutto quello che serve affinché le cellule funzionino bene.

Minerali, proteine, vitamine, grassi e carboidrati devono essere recuperati dai cibi in quantità e qualità sufficienti, altrimenti le cellule, e i tessuti che ne derivano dalla loro aggregazione, non riusciranno a svolgere le funzio-



- **ORARIO CONTINUATO 8,30 - 20,00** (dal lunedì al venerdì, sabato mattino sempre aperto)
- **CONVENZIONATA SSN E INAIL** PER FORNITURE AUSILI ORTOPEDICI
- **NOLEGGIO - VENDITA E CONSEGNA A DOMICILIO** AUSILI ORTOPEDICI
- **HOLTER 24h**
- **AUTOANALISI**
- AREA COSMESI
- ALIMENTI ED ARTICOLI PER L'INFANZIA (noleggio tiralatte Medela®)
- CELIACHIA CON AREA ESCLUSIVA
- PREPARAZIONI GALENICHE DEI FARMACI

Viale Piave, 6 Macerata Tel. **0733/230412** Fax 0733/261277
info@farmaciapetracchi.it



ni essenziali per garantire una vita sana. Dagli anni '60 ad oggi i nostri stili di vita e la qualità dei cibi che consumiamo sono stati notevolmente modificati. Pensiamo all'agricoltura: i nostri nonni mangiavano le verdure prodotte nel loro orto, dove poche piante venivano coltivate con metodi naturali, le verdure venivano raccolte e mangiate nel giro di poche ore e mantenevano tutte le loro proprietà nutrizionali inalterate; non solo quelle poche verdure erano cresciute in un terreno pieno di nutrienti e senza il supporto della "chimica". Oggi in un terreno vengono coltivate quantità enormi di verdure, e quindi i nutrienti del terreno devono essere divisi un numero enorme di piante, con il supporto di pesticidi e fertilizzanti. Lo stesso discorso vale per i cereali, dove si sono aggiunte modificazioni genetiche per migliorarne le caratteristiche di lavorazione a livello industriale e il trattamento con radiazioni per renderli meno soggetti ad intemperie e all'attacco dei parassiti. Questi sono esempi che possiamo traslare alla zootecnia, dove gli animali dai pascoli sono finiti in batterie, allevati in con-

dizioni malsane con l'ausilio di vari farmaci, nutriti con cibi poveri di nutrienti, spesso da coltivazioni OGM. Le nostre cellule quindi non assumono più i nutrienti di cui hanno bisogno, con l'insorgenza graduale di carenze importanti e di progressivo allontanamento dalla condizione ottimale di funzionamento. A peggiorare notevolmente questa situazione, già abbastanza preoccupante, si aggiungono l'inquinamento e l'alterazione dei ritmi biologici. Nelle nostre cellule troviamo elementi tossici come metalli pesanti, residui chimici derivanti da farmaci e sostanze utilizzate nell'industria, xenobiotici vari, che non dovrebbero essere presenti nel nostro organismo. Invece la loro presenza viene documentata già in pancia e i nascituri ereditano tutti gli inquinanti dalla mamma. Le

nuove generazioni sono sempre più costituite da individui carenti di elementi essenziali per la vita, ma inquinati da sostanze estranee nocive. Inoltre ci siamo allontanati dai naturali ritmi biologici: non rispettiamo più gli orari dei pasti, non rispettiamo più il ciclo sonno-veglia e non prendiamo più la luce del sole. Tutti questi comportamenti sbagliati portano ad una disregolazione del metabolismo cellulare, che esacerbata nel tempo, si è visto essere capace di indurre malattie. Tirando le somme si dipinge un quadro dove l'organismo umano si allontana sempre di più dal suo stato naturale, in cui la composizione chimica interna e la membrana della cellula sono state modificate in modo sostanziale, con tutte le conseguenze a livello patologico con le quali oggi dobbiamo fare i conti. Ovviamente se una cel-

lula viene modificata rispetto all'originale non sarà più riconosciuta come "self" all'interno dell'organismo umano e quindi scatteranno meccanismi immunitari in grado di determinare un attacco verso queste cellule diventate irriconoscibili con la conseguente insorgenza della patologia autoimmune. Cosa fare allora? Sicuramente in primis dobbiamo mangiare bene, cercando di fornire tutti gli elementi necessari ad una corretta vita cellulare e riducendo al massimo l'introito di elementi tossici. A volte si rende necessario l'utilizzo di integratori alimentari, scelti sapientemente da professionisti del settore, mirati a colmare la carenza di nutrienti fondamentali e alla disintossicazione degli organi emuntori, ovvero fegato, pelle, reni, polmoni e vasi linfatici, deputati all'eliminazione delle sostanze di rifiuto e tossiche accumulate nell'organismo. E poi bisognerebbe rimettere l'orologio biologico al suo posto, rispettando un po' di più ed un po' meglio le regole dettate da Madre Natura, tenendo ben presente che l'uomo è un tutt'uno con il resto dell'universo e non un elemento a parte con la presunzione di poter fare ciò che vuole.



DENTALCITY®
STUDIO DENTISTICO SPECIALISTICO
dott. **Paolo Pasquali**
Specialista in ortognatodonzia

SEDI
SFORZACOSTA
Via Tano, 62 - tel. 0733.202619
MONTECASSIANO
Via Matteotti, 3 - tel. 0733.598992
TOLENTINO
Via Don Minzoni, 1 - tel. 0733.972379



La fine delle vacanze scolastiche rappresenta il ritorno alla vita di tutti i giorni... Tornando a scuola e alle normali attività è importante anche fare controlli per la salute orale di denti e gengive.

Nel mese di ottobre lo studio dentistico Dentalcity effettua visite ortodontiche gratuite per promuovere **il mese della prevenzione ortodontica** in cui si valuta la progressione della permuta dei denti ed eventuali insorgenze di mal occlusioni...

...Aspettando poi che arrivi **novembre** in cui lo Studio Dentalcity invita a fare visite per tutta la famiglia per **il mese della prevenzione orale...**

SERVIZI

Conservativa

ORTODONZIA per adulti e bambini

Pedodonzia	Estetica dentale e periorale
Chirurgia orale	Sbiancamento dentale con laser
Parodontologia	Radiologia
Implantologia	(RX Endorali, OPT, Teleradiografie digitali a basso dosaggio)
Protesi fissa e mobile	Telecamera endorale
Igiene orale e profilassi	

INFO

dott. **PAOLO PASQUALI** 360.488270
www.dentalcity.si info@dentalcity.si



ISABELLA MATERASSI



MATERASSI



RETI



LETTI



POLTRONE

Casette Verdini - Pollenza (MC) - 0733 203050 - www.isabellamaterassi.it



rosa canina: fonte naturale di vitamina C

Petra Foltynova

La saggia natura sa benissimo perché ci offre i frutti con uno dei più alti livelli di vitamina C proprio in autunno; è infatti il cambio di stagione il momento in cui il nostro organismo ne ha maggiore necessità rispetto a tutto il resto dell'anno. La rosa canina è un potente rimedio naturale. Le sue bacche chiamate anche cinorrodo sono falsi frutti di colore rosso che crescono su un arbusto cespuglioso di 1-3 metri appartenente alla famiglia Rosaceae. Cresce spontaneamente, ma viene anche coltivata in molte specie diverse, soprattutto in Europa, Nord Africa e Asia centrale. I piccoli frutti di rosa canina (bacche), maturano nei mesi di settembre e ottobre, vanno raccolte in autunno e in inverno. Si possono raccogliere anche le bacche che hanno sopportato il gelo se utilizzate fresche. Il gelo infatti aumenta anche il contenuto della vitamina C.



Come già accennato, il cinorrodo si caratterizza principalmente per il suo alto contenuto di vitamina C. In 100 grammi di cinorrodo vi è fino a dieci volte la dose giornaliera raccomandata di vitamina C. Inoltre, contiene vitamine del gruppo B, vitamina A, licopene, minerali come magnesio, calcio, potassio

e tannini. La rosa canina svolge importanti funzioni di antiinfiammatorio e immunomodulante. In pratica è una farmacia naturale perfetta che è aperta praticamente tutto l'inverno. Ricordiamo infatti che la vitamina C è un potente antiossidante e contribuisce notevolmente al naturale rafforzamento delle



difese immunitarie, cosa fondamentale se vogliamo trascorrere l'inverno senza troppi raffreddori e prevenire le patologie da virus influenzali. 



Negozio specializzato nella vendita di

**Tè - Tisane
Caffè sfusi provenienti
da tutto il mondo**



Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata

Tel. 380.3508516

www.artep.te.it





ORTOPEDIA ADRIANO MARCELLETTI



**PERSONALIZZAZIONE SU MISURA...
PER IL BENESSERE DEL TUO CORPO**



SANITARIA

Carrozine - Ausili per il bagno, Prodotti per incontinenza
Deambulatori - Stampelle - Ausili antidecubito - Cyclette
Elettrostimolatori - Tens - Magnetoterapia
Misuratori di pressione - Apparecchi per aerosolterapia
Riabilitatore per ginocchio - Calzature - Plantari
Esame computerizzato del passo - Calze
Corsetteria - Busti - Tutori vari

CONVENZIONATO: ASUR - INAIL

Viale XXX Giugno, 48 - TOLENTINO (MC)
Tel. e Fax 0733.974671 - adrianomarcelletti@virgilio.it

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su 
Anno IV numero 14
Settembre 2017
Copia omaggio

Editore

Alberto Gagliardi
Via Natali 35/B - 62100 Macerata
info@elixyr.it
Tel. 0733.201735 - 348.8439978

Registrazione

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

Direttore responsabile

Andrea Scoppa

Grafica, impaginazione e stampa

Tipografia San Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

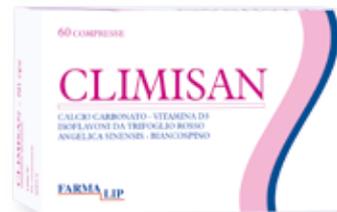
Collaboratori a questo numero:

Mariantonietta Cerquetella
Valentina Bernacchini
Francesca Perugini
Cesarina Giustozzi
Claudio Gavetti
Alberto Poloni
Raoul Latini
Massimo Cioccolini
Edy Virgili
Petra Foltynova

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.

CLIMISAN

CALCIO CARBONATO - VITAMINA D3
ISOFLAVONI DA TRIFOGLIO ROSSO
ANGELICA SINENSIS - BIANCOSPINO



60 COMPRESSE

SERENITA' IN MENOPAUSA

PER IL DELICATO PERIODO DI TRASFORMAZIONE DELLA DONNA
UN AIUTO DALLA NATURA

SOLO PRINCIPI NATURALI PER RIDURRE IN MODO SIGNIFICATIVO
TUTTI I SINTOMI LEGATI ALLA MENOPAUSA:

- Vampate di calore
- Disturbi del tono dell'umore
- Emicrania
- Insonnia
- Aritmie
- Perdita della massa ossea

Disponibile in tutte
le FARMACIE



Laboratorio Analisi Cliniche

1974 ★ 2014

IL FUTURO CON 40 ANNI DI STORIA

PROfessionalità
AVanguardia
IStituzione

vicino a te da tutta una vita... **per la vita.**

BIOCHIMICA EMATOLOGIA TOSSICOLOGIA
BATTERIOLOGIA IMMUNOMETRIA

PROAVIS
Laboratorio Analisi Cliniche

62100 MACERATA Via Oreste Calabresi 5/A
T.0733.262019 F.0733.271675 PROAVIS.IT proavis@proavis.it