

copia omaggio

Elixir

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO:

Rimedi naturali contro il freddo
e le sue insidie

Intolleranza o allergia?

Disturbi specifici di apprendimento:
cosa sono e come individuarli

Spezie non solo in cucina

Inserto

ABC salute



editoriale

L' inverno è arrivato e con esso le feste natalizie che ci permetteranno di trascorrere a casa dei piacevoli momenti che dovremmo dedicare alle persone e alle cose che amiamo.

Tra queste dovremmo mettere al primo posto la propria salute, in quanto è il bene più prezioso di cui disponiamo. Ma molti si chiederebbero, come si fa ad amare la nostra salute?

Ebbene, ognuno di noi deve conoscere la sua personalissima risposta, in base a tanti fattori che sono estremamente soggettivi e che ogni persona conosce di se stesso.

Tra questi indubbiamente la familiarità a certe patologie, la predisposizione in base al tipo di vita svolto e all'ambiente che ci circonda. Tutte queste informazioni unite alla conoscenza del nostro stato fisico e alle nostre abitudini di vita ci devono far capire come adottare un sano stile di vita che ci permetta il più possibile di creare i presupposti per mettere in atto tutte le forme di prevenzione primaria per il futuro del nostro benessere.

Siamo tutti abituati a fare dei progetti di lavoro, progetti personali per una nuova casa o per un hobby, o progetti per pianificare degli acquisti di beni tangibili, ma spesso ci dimentichiamo che dovremmo dedicare tempo e risorse allo scopo di realizzare un vero e proprio progetto di salute, basato sui pilastri fondamentali della prevenzione; l'alimentazione, il movimento e l'ambiente.

Come si costruisce un progetto di salute? Pianificando uno stile di vita dove vi sia in maniera prioritaria una serie di attività, azioni ed interventi attuati con il fine di promuovere e conservare lo stato di salute ed evitare l'insorgenza di malattie. Questo diverrà l'espressione di amare la nostra salute.

Elixir vi aiuterà nella stesura del vostro progetto di salute, in quanto ha come obiettivo tramite i consigli e gli articoli scritti dai migliori professionisti del settore, di fornire ai propri lettori conoscenza in tema di benessere e informazione sanitaria, fornendo cultura su questi importantissimi argomenti volta a conferire consapevolezza al lettore aumentandone la capacità di comprendere, decidere ed esercitare il ruolo attivo di cliente-paziente nell'ambito della medicina.

Durante la realizzazione di questo progetto, non dimenticate di coinvolgere e chiedere consigli al vostro medico di famiglia, che è colui che conosce meglio di ogni altro tutti gli aspetti inerenti la vostra salute.

Un augurio di Buone Feste e di un magnifico 2018, dove il benessere diventi il vostro stile di vita!

Alberto Gagliardi

sommario

3

rimedi naturali contro il freddo e le sue insidie

6

gli Omega 3, tutto quello che bisogna sapere

9

la detersione delicata nel neonato e nel lattante

11

inserto **ABC** salute

15

intolleranza o allergia?

17

il vero gelato artigianale, elisir di benessere

19

disturbi specifici di apprendimento: cosa sono e come individuarli

22

spezie non solo in cucina



biogreen
negozi biologici

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

rimedi naturali contro il freddo e le sue insidie

dott.ssa Maria Grazia Lanzilao

Ll passaggio dal caldo al freddo crea un adattamento dell'organismo a nuove condizioni: meno calore, meno luce, giornate più corte, meno vita all'aria aperta e i primari di stagione sono in agguato, soprattutto febbre, raffreddore e influenza.

Una corretta alimentazione può essere utile nella prevenzione dei malanni, le carenze nutrizionali invece, possono aumentare la frequenza e/o la gravità di alcune infezioni; la mancanza di nutrienti influisce negativamente su tutti i componenti del sistema immunitario come le cellule immunitarie, le barriere strutturali tra organismo e ambiente esterno, un esempio sono la pelle e il tratto gastrointestinale. In poche parole l'intero sistema immunitario è un insieme complesso di tessuti, cellule e sostanze chimiche specializzate a proteggerci dai patogeni (virus, batteri, funghi e parassiti).

Come i nutrienti possono prevenire i malanni stagionali? Innanzitutto carboidrati, grassi e proteine sono utili nella composizione delle barriere del corpo e delle cellule immunitarie. I micronutrienti (vitamine e sali minerali) permettono anche lo sviluppo del sistema immunitario stesso. Tra le varie vitamine quelle ad azione immunostimolante sono:

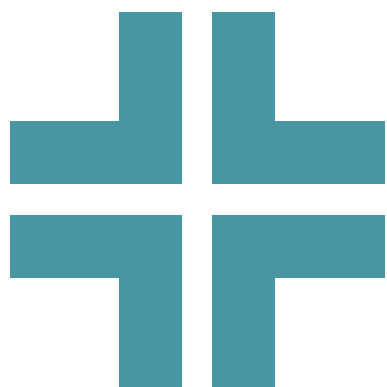
- **la vitamina A** e i betacaroteni: svolgono un ruolo antiossidante e sono implicati nella maturazione, differenziazione e proliferazione dei linfociti (le nostre cellule di guardia), gli alimenti ricchi di questa vitamina sono le carote, l'aglio, i cavoli, la zucca, i broccoli, il pomodoro.
- **le vitamine del gruppo B**: agiscono direttamente sulla promozione delle cellule immunitarie e degli anticorpi, come la vitamina B5, mentre carenza di vitamina B6 e B12 compromettono il funzionamento del-

le nostre difese; possiamo ricaricarci di vitamine del gruppo B con i cereali integrali, poltame, pesce, frutta secca...;

- **la vitamina C**: sembrerebbe essere un supporto per contrastare i sintomi associati alle infezioni virali delle alte vie respiratorie, fornisce anche attività antiossidante per sostenere la guarigione nei siti di infiammazione, oltre agli agrumi un'ottima fonte autunnale sono le verdure a foglia scura come i broccoli, spinaci, cavoli, tuttavia per mantenere attive le proprietà della vitamina C contenuta nei cibi occorre evitare una cottura prolungata ed è preferibile consumare frutta e verdura fresche, che vanno tenute al riparo da luce e calore;
- **la vitamina E**: importante antiossidante e anche un componente importante di tutte le membrane cellulari, promuove perciò un funzionamento cel-

lulare ottimale. La ritroviamo negli oli vegetali, nella frutta secca oleosa, nei semi di girasole, nei cereali integrali, nelle uova, negli spinaci, asparagi, ceci;

- **la vitamina D**: poiché il recettore della vitamina D è espresso su cellule immunitarie essa può modulare le risposte immunitarie, d'altronde la carenza vitaminica è associata ad una maggiore suscettibilità alle infezioni. La carenza di vitamina D è spesso riscontrata nella popolazione anziana e negli individui con malattie autoimmunitarie, è una vitamina che siamo in grado di sintetizzare attraverso i raggi solari e negli alimenti si ritrova maggiormente nel pesce, in particolare sgombro, salmone, pesce spada, storione, tonno e sardine; nelle uova, soprattutto il tuorlo; nel latte, burro; nei grassi animali. Per la prevenzione dei malanni da tenere sotto controllo sono



La farma
cosmetica
parafarmacia

anche i livelli di alcuni minerali come ferro, selenio, rame e zinco, quest'ultimo in particolare se carente ha un effetto negativo sulla funzione delle cellule immunitarie. Di questi minerali ne sono ricchi alcuni alimenti vegetali di stagione come le Crucifere (Broccoli, cavolfiori, verza, cappuccio, cavoletti di Bruxelles) si consiglia di consumarne almeno una porzione al giorno. Molto importante è anche il consumo di porri: buona fonte di vitamine A, B6, C e K, acido folico, calcio, magnesio, potassio, fosforo, manganese, ferro e fibre, utilissima a noi è una vellutata di porri durante il periodo influenzale. Si sa che la natura non fa nulla a caso, infatti in nostro soccorso troviamo diverse piante:

• Echinacea: la farmacopea attri-

buisce a questa pianta un ruolo nel rafforzamento delle difese immunitarie nei casi di influenza e raffreddore, in particolare mediante l'attivazione della fagocitosi;

• Aglio: risaputa è la sua azione antimicrobica grazie alla presenza dell'allicina, uno studio ha valutato la sua azione antibatterica su un ceppo di *Staphylococcus aureus* resistente agli antibiotici, è una molecola molto instabile però, per un'azione mirata si consiglia un preparato stabilizzato.

• Piantaggine: rimedio antiinfiammatorio, emolliente, spasmolitico, contro tosse e affezioni delle prime vie aeree;

• Rizoma di zenzero: allevia la tosse, favorisce la digestione, ottimo è il decotto, è molto

utilizzato nella medicina cinese (agisce sui meridiani di polmone e di stomaco);


• Propoli: antisettico e antiinfiammatorio, utile nella prevenzione dei malanni e come coadiuvante durante la convalescenza.

• Probiotici: contribuiscono a equilibrare la microflora dell'intestino attraverso la competizione per la colonizzazione della mucosa e dei nutrienti, consentono di creare un ambiente ostile per lo sviluppo dei batteri dannosi e patogeni; da recenti studi alcuni ceppi di specie batteriche producono "battericine" sostanze in grado di uccidere alcuni patogeni, insomma dei veri e propri antibiotici.

Non bisogna sottovalutare gli

effetti collaterali di alcune erbe medicinali, anche se la natura ci offre molti aiuti non si dovrebbe mai improvvisare, ma affidarsi sempre ad un esperto o al parere medico.

Tuttavia i recentissimi dati raccolti dalla sorveglianza dell'antibiotico-resistenza dell'Istituto superiore di sanità (Ar-Iss), indicano che in Italia la resistenza agli antibiotici, per le specie batteriche sotto sorveglianza, si mantiene tra le più elevate in Europa, con questi dati si rafforza ancora di più l'importanza della prevenzione.

Sicuramente mantenere un buono stato nutrizionale aiuta a stare bene; non dimentichiamo che il 60% delle cellule immunitarie risiede nel nostro intestino: *noi siamo ciò che mangiamo.* 



FARMACIA

ORTOPEDIA

PETRACCHI

del Dr. Marco Petracchi

- **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



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.



gli Omega 3, tutto quello che bisogna sapere

dott.ssa Valentina Bernacchini

Sentiamo spesso parlare degli Omega 3, sappiamo che fanno bene e abbassano il colesterolo, ma siamo sicuri di sapere a cosa servono e dove possiamo trovarli?

Cosa sono?

Gli Omega 3 sono acidi grassi essenziali e, in quanto tali, devono essere introdotti con l'alimentazione, perché il nostro organismo non è in grado di produrli. Le loro funzioni principali sono: garantire il funzionamento delle cellule, regolare la risposta infiammatoria, ridurre l'infiammazione, garantire il corretto funzionamento del sistema nervoso, proteggere dalle malattie cardiovascolari, ridurre i livelli del 'colesterolo "cattivo" e dei trigliceridi, uso terapeutico di alcune patologie (es. depressione, diabete, artrite reumatoide), migliorare la prestazione sportiva e, infine, promuove un corretto sviluppo degli occhi.

I principali acidi grassi che fanno parte della categoria omega 3 sono:

- l'acido linolenico (ALA);



- l'acido eicosapentaenoico (EPA);
- l'acido docosaesaenoico (DHA).

Gli Omega 6

Sono invece gli antagonisti degli Omega 3, presenti soprattutto nei prodotti industriali (es. grassi idrogenati e margarine) e negli oli vegetali (es. olio di girasole, di colza, di soia). Hanno caratteristiche nettamente diverse e funzioni pro-infiammatorie.

Qual è il fabbisogno raccomandato di Omega 3?

il fabbisogno di omega-3 attualmente riconosciuto è di circa 3

g/giorno di ALA, EPA e DHA combinati. Ma più che parlare del fabbisogno di Omega 3, sarebbe meglio considerare il rapporto tra Omega6 e Omega3, perché è da questo che dipende il beneficio degli Omega-3. Il rapporto ottimale di Omega 6 e Omega 3 dovrebbe essere di 4:1 o, meglio ancora, 2:1.

Dove troviamo gli Omega 3?

Fonti di origine animale: olio di pesce (salmone, sardina, aringa, fegato di merluzzo), olio di Krill, nel pesce grasso e azzurro (es. acciuga, tonno, sgombrò, salmone selvaggio)

Fonti di origine vegetale: olio e semi di lino, semi di chia, olio di noce, olio di germe di grano, olio di canapa, noci, olio di soia, etc.

Fonti algali: per esempio le varietà *Klamath* e *Schizochytrium*.

Quali alimenti scegliere e quanto consumarne?

Un consumo di pesce di 2-3 volte nell'arco della settimana riesce a soddisfare il fabbisogno di Omega 3 necessario, anche se a fare la differenza è il quantitativo introdotto. Ad esempio la dose giornaliera media di Omega 3 si raggiunge con un etto di sardine, oppure due etti di orata, oppure con sei etti di sogliola, una differenza sostanziale in questo caso! Per i vegetariani basta assumere giornalmente circa 8 g di olio di lino, oppure 15 g di semi di lino macinati, oppure 30 g di noci sgusciate.

Attenzione ad alcuni aspetti!

Il pesce selvatico catturato in mare aperto ha una percentuale maggiore di omega 3, perché si nutre di organismi (es. Krill) che a loro volta lo assimilano.

Il pesce che contiene Omega 3 è

A small portrait of a woman with blonde hair, wearing a white lab coat, looking directly at the camera.

DOTT.SSA VALENTINA BERNACCHINI
Biologa Nutrizionista

TEL. 339 7537129
www.nutrizionistabernacchini.it




anche quello a più rischio inquinanti e contaminanti (es. diossina, metalli pesanti, ecc.) Il pesce che viene conservato sott'olio subisce una significativa riduzione del contenuto in omega 3, mentre aumentano proporzionalmente le quantità di omega 6. Gli omega 3 sono piuttosto sensibili al calore, alla luce e agli agenti ossidanti, quindi il loro contenuto può essere ridotto sia da cotture prolungate sia dal loro invecchiamento. Molti alimenti di origine vegetale che contengono Omega 3 sono anche ricchi in omega-6 (es. noci), quindi un consumo eccessivo si rivelerebbe un'arma a doppio taglio. Le alghe sono difficilmente reperibili fresche e la maggior parte

ha elevati livelli di ALA, che vengono convertiti inefficacemente in DHA nell'organismo. **E' necessario integrare?** La risposta è NI! Sebbene è vero che diversi studi europei e italiani hanno riscontrato che gli Omega 3 sono troppo poco presenti nella dieta e che, come abbiamo visto, non sempre con l'alimentazione è facile raggiungere il giusto rapporto Omega 6-Omega 3, prima di integrare sarebbe bene valutare il profilo ematico degli EPA e DHA nel sangue, così da valutare un'integrazione mirata. D'altra parte è pur vero che in alcune condizioni fisiologiche è bene consigliare un'integrazione extra, come per esempio durante la gravidanza o nei bambini/lat-

tanti, negli sportivi e anche in alcune condizioni patologiche (es. depressione, malattie infiammatorie). **Attenzione alla qualità degli integratori!** E' bene controllare non solo l'origine degli omega-3, ma anche la tipologia (preferite formulazioni con DHA) e come sono prodotti e conservati (es. non devono essere sottoposti ad alte temperature o alla luce). In particolare, nel caso degli integratori di olio di pesce per essere sicuri degli standard seguiti nel processo di produzione e dell'assenza di tossine e contaminanti, controllate sempre che il prodotto riporti in etichetta l'approvazione dell'International Fish Oil Standards Program (IFOS), un'organizzazione



independente che testa gli oli di pesce per determinarne qualità e sicurezza. Per i prodotti di origine vegetale, invece, assicuratevi che siano adatti per vegani, spesso nella formulazione delle capsule possono essere usati prodotti di origine animale, e fate attenzione al contenuto di iodio nei prodotti derivanti dalle alghe (soprattutto per chi ha problemi tiroidei). 

#ambasciatoridellemarche

Piazza G. Leopardi
RECANATI



DALL'8 AL 24 DICEMBRE

NATALE SPAZIALE

Indossa i visori 360° ed entra nel **villaggio virtuale di Natale**: Babbo Natale e le sue renne ti aspettano per giocare con la **realtà aumentata!** In più laboratori e animazioni per tutti i bambini.

CENTRO COMMERCIALE
VALdiCHIENTI

centrovaldichienti.it



Nickel
Tested*



ATONDERMA

Latte Detergente, igiene delicata e sicura



La pelle non è soltanto una barriera difensiva che preserva l'organismo dal mondo esterno: è un organo estremamente complesso che va protetto e curato con grande attenzione e rispetto.

La detersione, specie nel bambino piccolo, è un momento importante e delicato: ricopre grande importanza non solo per l'igiene del neonato, ma anche per il rapporto bambino-genitori.

Per godere appieno di questa occasione di contatto, è importante scegliere prodotti delicati e sicuri che preservino il film idrolipidico e non lo impoveriscano.

Il Latte Detergente Atonderma è il prodotto ideale per detergere tutto il corpo nel rispetto del delicatissimo equilibrio idrolipidico della pelle del bambino.

Non richiede risciacquo ed è di fondamentale importanza per asportare le feci in caso di sederino irritato: è un modo meno aggressivo del lavaggio con detergenti schiumosi e acqua.

Dalla **texture piacevole, morbida e vellutata**, la sua formulazione è arricchita con **Calendula, Olio di Mandorle Dolci e di Macadamia**, ed **Estratti di Mirtillo e Ippocastano** che svolgono un'azione rinforzante e protettiva delle pareti dei capillari, utilissima soprattutto in inverno.

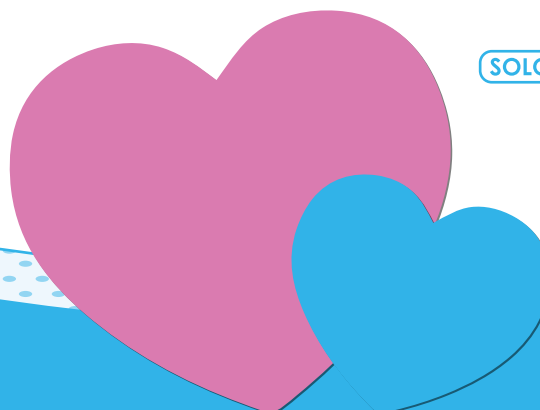
Atonderma da oltre 10 anni lavora con Pediatri e Dermatologi per realizzare Creme, Emulsioni, Detergenti e Solari di **qualità solo italiana, formulati con funzionali innovativi, sicuri e di piacevole applicazione.**

**Profumazione
senza allergeni noti**

Non contiene Urea

Non contiene conservanti

SOLO IN FARMACIA



Infoline 0736.843681
www.atonderma.com

Seguici su

la deterzione delicata nel neonato e nel lattante

dott.ssa Francesca Perugini

La pelle non è soltanto una barriera difensiva che preserva l'organismo dal mondo esterno: è un organo estremamente complesso che va protetto e curato con grande attenzione e rispetto. Per amare la pelle è fondamentale capirla, nel senso di conoscerne le strutture, saper interpretare i possibili sfoghi ed essere in grado di seguirne i cambiamenti.

La cute – Molte volte abbiamo definito “nato con la camicia” qualcuno che riteniamo particolarmente fortunato. Ma tutti siamo nati con la camicia... si tratta della *vernice caseosa*, un sottile strato composto da grassi e proteine, che protegge la nostra pelle durante la gestazione e rende meno traumatico il passaggio dall'utero materno al mondo nuovo che affrontiamo quando nasciamo. La cute non è impreparata ad affrontare le mille sollecitazioni del mondo esterno, anzi possiede un perfetto meccanismo di autodifesa, il *film idrolipidico*, che continuerà a rivestire la nostra pelle per tutta la vita, rendendola idratata e morbida e facendo da scudo ad aria, inquinamento, radiazioni ultraviolette, freddo, caldo, vento, micosi e batteri di ogni tipo.

Nella cute dei più piccoli però le strutture che concorrono alla produzione del *film idrolipidico* non sono ancora completamente attive e il mantello natu-

rale, quindi, non è del tutto formato. Di conseguenza, la pelle del bambino è naturalmente più esposta all'influenza dell'ambiente esterno e va quindi detera con delicatezza ed idratata tutti i giorni.

Proteggere la pelle del bimbo, il bagnetto – Il momento del bagnetto ricopre grande importanza non solo per l'igiene del neonato, ma anche per il rapporto bambino-genitori. E' un'occasione di contatto in cui mamma e papà possono dialogare e giocare con il proprio bebè interagendo con lui.

Il bagno regala grande relax al bambino, anche se in pochi supporteranno che gli si lavi la testa, per questo è bene assicurarsi di farlo con la massima delicatezza. Specie nella fase neonatale, quando sulla cute ci saranno le fontanelle (anteriore e posteriore), la pulizia del capo richiede premura particolare. Innanzitutto conviene aspettare che il moncone del cordone ombelicale sia caduto prima di procedere con l'immersione nella vaschetta.

Affinchè la ritualità del bagnetto sia davvero un momento rilassante e da condividere con vostro figlio, occorre munirsi di tutto il necessario ed averlo a portata di mano: una bella vaschetta (ci sono in commercio molti modelli che includono piani antiscivolo e sedili confortevoli) riempita di acqua a 37°, termometro, detergente deli-

cato, asciugamano o piccolo accappatoio a mantella, pannolini e tutine puliti, talco liquido per proteggere l'area del pannolino, crema idratante ed emolliente da spalmare con cura sul corpo del bambino. L'orario ideale è intorno alle 19-20, favorirà il riposo notturno del bimbo.

Il detergente – Vanno scelti e usati prodotti delicati che non alterino il *film idrolipidico* e che contengano funzionali dalle proprietà emollienti, rinfrescanti e lenitive (come Avena, Calendula, Camomilla). Il pH deve essere compatibile con quello cutaneo (min 4.2 – max 5.6) ed i tensioattivi (sostanze detergenti) devono assolutamente essere di origine vegetale. Escludete a priori i detergenti contenenti SLE (Sodium Lauryl Sulfate) e SLES (Sodium Laureth Sulfate): sono tensioattivi chimici molto aggressivi che tendono a “lavare via” buona parte dello strato lipidico di protezione della pelle.

Il latte detergente – E' un modo ancora più adatto e soft nel rispetto del delicatissimo equilibrio idrolipidico della pelle del bambino. Il Latte Detergente può essere utilizzato sia con i dischetti di cotone (ne esistono di diverse forme e formati) che direttamente con i polpastrelli perfettamente puliti, provvedendo poi ad asportare i residui in eccesso con una salvietta di lino, tamponando.



Non richiede risciacquo ed è di fondamentale importanza per asportare le feci in caso di sederino irritato: è una maniera meno aggressiva del lavaggio con detergenti schiumosi e acqua.

Il Latte Detergente ha una texture molto piacevole, morbida e vellutata, la sua formulazione è usualmente ricca di funzionali idratanti e lenitivi come Calendula, Camomilla, Burro di Karité e Oli vegetali puri. In alcuni casi la presenza di Estratti di Ippocastano e Mirtillo lo rendono speciale: oltre a detergere con delicatezza la pelle, questi funzionali svolgono un'azione rinforzante e protettiva delle pareti dei capillari, utilissima soprattutto in inverno quando le diverse condizioni di umidità e temperatura fra interno (casa, scuola) ed esterno (passeggiate) fragilizzano l'epidermide e la espongono a secchezza, irritazioni e screpolature.

Infine, verificate che il profumo sia privo di allergeni e che il prodotto non contenga conservanti/parabeni.



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. MOCCHEGIANI Piazza dell'Unità, 21 Tolentino
T. 0733 969856 / carlo.mocchegiani@libero.it

PARAFARMACIA GI.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@geminidiagnostica.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)

BIBOTTEGA Via Enrico Mattei 177 Corridonia, c/o Corridomia Shopping Park
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

LA FARMACOSMETICA Via E. Mattei 188 - Corridonia, c/o Corridomia Shopping Park
T. 0733 1825780

GLUTEN FREE Viale XXX giugno 42 - Tolentino
T. 380 4172758

OCCHIALI E SEGNALI Corso Cairoli, 7 - Macerata
T. 0733 236377

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

A graphic of a stethoscope with a black tube and silver chest piece, looping across the top and right sides of the page. The letters 'A', 'B', and 'C' are written in a white, hand-drawn, brush-stroke style on a black background.

A B C

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:

- esame ecocolor doppler**
- elettromiografia**
- pap test**



Esame ecocolor doppler

dott. Francesco Scarponi presso Associati Fisiomed

È una metodica non invasiva che, mediante la visualizzazione dei principali vasi sanguigni (arterie, grossi vasi addominali, tronchi sovraaortici, sistema venoso), permette di studiarne il flusso ematico. L'ecocolor doppler fornisce immagini a colori (rosso e blu) dei flussi venosi e arteriosi evidenziando anche le più piccole lesioni delle pareti dei vasi consentendo di valutarne con precisione l'entità.

Come si svolge - Al paziente, steso sul lettino, viene applicato un gel sulla parte del corpo da esaminare. Il medico appoggia poi una sonda così da ottenere le immagini - che appaiono sullo schermo dell'apparecchio ecografico - che serviranno per formulare la diagnosi.

A cosa serve - L'ecocolor doppler può essere molto utile per studiare e monitorare le principali patologie vascolari

- stenosi arteriose e venose
- aneurismi
- trombosi
- insufficienze venose

E' indicato anche per individuare lesioni aterosclerotiche, le placche che ostruiscono il flusso sanguigno e possono provocare trombi venosi.

L'esame serve a rivelare eventuali aneurismi o stenosi e occlusioni ai grossi vasi sanguigni addominali, patologie che spesso si sviluppano senza fornire particolari sintomi.

Come prepararsi - Nel caso in cui la zona da sottoporre ad Ecocolor doppler sia l'addome, è necessario che il paziente sia a digiuno. Questo perché i vasi addominali sono posti nelle vicinanze dell'intestino che, se non vuoto e privo d'aria, può impedire la giusta visione sullo schermo dell'apparecchio ecografico. Va ricordato che l'esame non è doloroso o fastidioso e non presenta alcun tipo di controindicazione.

Elettromiografia

dott. Michele Paniccia presso Associati Fisiomed

Esame per la valutazione del sistema nervoso periferico e delle sue patologie. L'esame Elettromiografico (detto anche "EMG") è un esame per la diagnosi delle malattie dei nervi (neuropatie) e dei muscoli (miopatie). L'esame prevede 2 fasi:

- 1) La prima "elettro-neurografia" o ENG indaga la velocità di conduzione dell'impulso elettrico attraverso il nervo mediante l'utilizzo di uno stimolatore elettrico e di elettrodi registranti che possono essere di superficie oppure degli aghi. L'intensità dello stimolo elettrico utilizzato è variabile a seconda della grandezza delle fibre da stimolare e dalla profondità del nervo.
- 2) L'elettromiografia EMG invece, prevede l'utilizzo di elettrodi a forma di ago che vengono infissi nel muscolo per registrare l'attività elettrica delle fibre muscolari sia a riposo che durante la contrazione massimale.

Per la diagnosi di quali malattie è utile l'elettromiografia?

- Sindrome del tunnel carpale (o intrappolamento del nervo mediano al canale del carpo - polso)
- Sindrome del solco ulnare (o intrappolamento del nervo ulnare alla doccia epitrocleare - gomito)
- Sindrome di Guyon (o intrappolamento del nervo ulnare al canale di Guyon - polso)
- Sindrome del tunnel tarsale
- Radicolopatie
- Polineuropatie (es. polineuropatia diabetica)



- Plessopatie
- Sclerosi laterale amiotrofica (SLA)
- Malattie muscolari (es. miopatie e miositi)

L'esame elettromiografico è un'indagine di tipo funzionale. Valuta cioè

- come funziona il nervo,
- localizza l'eventuale lesione,
- quantifica il danno,
- permette di affermare se la lesione sia acuta o cronica
- permette di formulare una prognosi della lesione.

L'esame elettromiografico è un esame che se condotto da un medico esperto risulta non particolarmente fastidioso e ben tollerato. L'esecuzione di tale esame richiede un discreto grado di collaborazione da parte del paziente.

Pap test - Prevenzione tumore collo dell'utero

dott.ssa Melissa Falistocco presso Associati Fisiomed



Il Pap test è un esame diagnostico utilizzato per la prevenzione del tumore del collo dell'utero (cervice uterina). Il suo nome deriva dal cognome del medico (Georgios Papanicolaou) che lo inventò negli anni '40. Consiste in un prelievo di cellule dal collo dell'utero e dal canale cervicale. È indicato nelle donne sane come test di screening. Andrebbe eseguito regolarmente ogni 1-3 anni a partire dall'inizio dell'attività sessuale o almeno entro 3 anni dal primo rapporto.

A che cosa serve - Il Pap test è un esame che consente di individuare le anomalie delle cellule del collo dell'utero che precedono di molti anni l'insorgenza di un tumore. Consente quindi di ridurre il rischio di diagnosticare il tumore quando si trova già in uno stadio avanzato, potendolo così trattare in modo conservativo. Già all'inizio dell'attività sessuale le donne sono esposte a diversi fattori di rischio per lo sviluppo del tumore cervicale. Tra questi il più importante è l'infezione da Human papilloma virus (HPV), un virus che causa lesioni genitali ed è considerato la prima causa di tumore della cervice uterina. Proprio per questo motivo le indicazioni più recenti suggeriscono che al pap test vada abbinata anche la ricerca del DNA virale.

Come prepararsi - È preferibile astenersi dai rapporti sessuali nelle 24 ore che precedono il prelievo; evitare di eseguire lavande vaginali nelle 24 - 48 ore precedenti l'esame ed evitare l'uso di farmaci per via locale come candele, ovuli o creme vaginali (nel caso siano in corso terapie di questo tipo, occorre sospenderle 3 giorni prima). Non esistono invece problemi per i farmaci assunti per via orale o intramuscolare.

Chi si può sottoporre all'esame - Il pap test dovrebbe essere effettuato tra il 10° ed il 22° giorno del ciclo o almeno 5 giorni prima o dopo il flusso mestruale. Tutte le donne dovrebbero sottoporsi al pap test, dall'età in cui si inizia ad avere rapporti sessuali, fino, almeno, ai 65-70 anni.

Le donne vaccinate contro l'Hpv devono ugualmente sottoporsi regolarmente al Pap test perché, anche se il rischio di tumore al collo dell'utero è meno elevato, non è mai del tutto assente. Il pap test può essere effettuato anche in gravidanza, senza che questo arrechi danni al feto o al decorso della gravidanza stessa. Le donne vergini possono eseguire il pap test, anche se hanno un rischio praticamente inesistente di sviluppare il tumore della cervice.

Come si effettua - Il Pap test è un esame semplice e veloce. Dura pochi minuti e può essere eseguito dal ginecologo o dall'ostetrica. Consiste in un prelievo di cellule dal collo dell'utero e dal canale cervicale. Le cellule vengono poi fissate su un vetrino ed esaminate dal patologo. Il prelievo delle cellule della parte più esterna del collo uterino avviene tramite una piccola spatola di legno (spatola di Ayre), mentre quelle intracervicali vengono prelevate con uno spazzolino morbido o una specie di cotton-fioc. L'esame non è né doloroso né pericoloso.



Somachandra

GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED
SEDE DI CORRIDONI A

ASSOCIATI FISIOMED È ANCHE CENTRO CARDIOLOGICO DI I° E II° LIVELLO

- **Visita Cardiologica**
- **Elettrocardiogramma**
- **Ecocardiogramma**
- **Certificato medico sportivo non agonistico**
- **Holter Pressorio**
- **ECG sotto sforzo su Cicloergometro**

SEDE DI CORRIDONIA

tel. 0733 433816
Viale Trento, 21

www.associatifisiomed.it

SEDE DI SFORZACOSTA

tel. 0733 202880
Via Giulio Natali, 1

intolleranza o allergia?

Andrea Bordi

La definizione di reazione avversa agli alimenti comprende ogni manifestazione indesiderata e impreveduta durante l'assunzione.

La classificazione attualmente in uso, condivisa a livello internazionale, suddivide tali reazioni sulla base dei differenti meccanismi patologici che le determinano. Tra le reazioni avverse agli alimenti le più frequenti sono l'allergia e l'intolleranza ed è importante sapere il significato dell'una e dell'altra, poiché spesso vengono confuse o ritenute una il sinonimo dell'altra.

L'allergia alimentare è causata da una anomala reazione immunologica mediata da anticorpi della classe IgE che reagiscono verso cambiamenti alimentari di natura proteica. Può manifestarsi già in età pediatrica oppure può insorgere in età adulta, secondo le stime più recenti l'allergia alimentare interessa il 5% dei bambini di età inferiore ai tre


anni e circa il 4% della popolazione adulta.

Per l'intolleranza alimentare il concetto è diverso, perché il sistema immunitario non viene coinvolto e di conseguenza non si scatena una risposta immunitaria. Il termine intolleranza indica l'incapacità di tollerare e in seguito all'assunzione abbondante di un determinato alimento, l'organismo si "ribella" perché non riesce a digerirlo correttamente. Ecco il motivo per

qui l'intolleranza è una reazione tossica dell'organismo a differenza dell'allergia che non dipende dalla dose assunta. L'intolleranza al lattosio, la più diffusa tra le intolleranze da difetti enzimatici, è causata dalla mancanza di un enzima, la lattasi, che consente la digestione del lattosio (uno zucchero contenuto nel latte) scindendolo in glucosio e galattosio. Questo tipo di intolleranza interessa circa il 3-5% di tutti i bambini di età inferiore a due anni.



Nel periodo dell'allattamento i casi di intolleranza sono quasi sempre secondari a patologie intestinali e si manifestano con diarrea, flatulenza e dolori addominali. Anche nell'individuo adulto si può manifestare tale intolleranza ed è dovuta principalmente al cambiamento delle abitudini alimentari e alla diminuzione dell'attività lattasica. È importante sapere che non tutti i soggetti con deficit di lattasi avvertono sintomi quando assumono un alimento contenente lattosio, questo perché esistono diversi gradi di deficit dell'enzima specifico. Inoltre è stato dimostrato che la presenza e la disponibilità della lattasi aumenta in relazione alla quantità di latte consumata.

In conclusione, per contrastare l'allergia occorre eliminare completamente l'alimento che scatena tale reazione avversa, mentre per l'intolleranza è sufficiente diminuire la quantità di cibo assunta. 

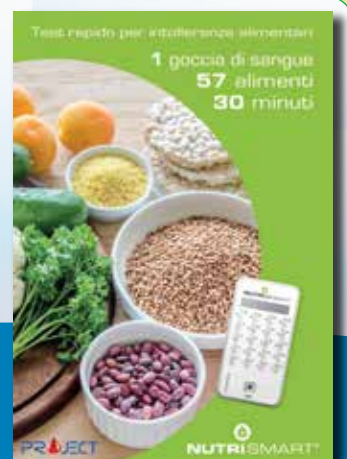


GEMINI Diagnostica

è distributore esclusivo di zona per il NUTRISMART:
nuovissimo test basato sulle IgG4, il più rapido ed accurato test per la determinazione delle intolleranze alimentari.

Rivendita per farmacie, specialisti del settore, laboratori analisi, poliambulatori.

Via Natali 35/A 62100 Macerata - T. 0733.201735 - F. 0733 205273
info@geminidiagnostica.it - www.geminidiagnostica.it





ORTOPEDIA

ADRIANO MARCELLETTI



PER LA SALUTE DEL TUO CORPO

CARROZZINE
SCOOTER ELETTRICI
AUSILI PER IL BAGNO
AUSILI ANTIDECUBITO
MISURATORI DI PRESSIONE
DEAMBULATORI E STAMPILLE
PRODOTTI PER INCONTINENZA
APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA

ESAME COMPUTERIZZATO DEL PASSO
RIABILITATORE PER GINOCCHIO
ELETTROSTIMOLATORI - TENS
CALZATURE E PLANTARI
MAGNETOTERAPIA
CORSETTERIA
CALZE - BUSTI
TUTORI VARI

NEGOZIO CONVENZIONATO ASUR - INAIL

Viale XXX Giugno, 48 . TOLENTINO (Mc)



0733.974671



adrianomarcelletti@virgilio.it

Il vero gelato artigianale, elisir di benessere.



Il gelato non è solo uno sfizio goloso da concedersi ogni tanto, ma un vero e proprio alimento pieno di nutrienti genuini e di qualità. Da più parti arrivano risultati di studi che gridano a gran voce un fatto ormai provato: il gelato fa bene. Il gelato artigianale è, infatti, ricco di calcio, fosforo, proteine, vitamine, sali minerali, zuccheri solubili e lipidi, tutte sostanze preziose che favoriscono il benessere psicofisico. Il gelato fa bene al corpo ma anche alla mente e può essere consumato a ogni ora del giorno, anche come sostituto dei pasti o una colazione golosa per iniziare meglio la giornata: se mangiato a colazione, prepara il cervello a reagire meglio agli stimoli ambientali aumentandone la capacità di concentrazione. Svegliarsi con il gelato, quindi, rende più intelligenti!

Il gelato artigianale, soprattutto quello alla frutta, è consigliato a chi segue una dieta ipocalorica, mentre quello a base di crema è il più ricco di calcio e proteine.

Gli zuccheri contenuti nella preparazione, saccarosio e lattosio, sono zuccheri semplici ad alta digeribilità e rapido assorbimento, con il lattosio che favorisce l'assimilazione di calcio da parte delle ossa, mentre i monosaccaridi glucosio e fruttosio forniscono energia immediata.

I gusti che contengono cioccolato e cacao sono delle fonti di buonumore, in quanto il cioccolato è considerato un vero e proprio antidepressivo naturale, oltre ad apportare un'azione antiossidante e rinvigorente.

Dal 1985, Tutto Gelato lavora per soddisfare le esigen-

ze nutrizionali di tutti. Il nostro non è solo un lavoro, ma una passione e un amore che ci spingono a rinnovarci e perfezionarci ogni giorno. Dalla accurata selezione delle materie prime, con latte di alta qualità e frutta a Km0 da aziende locali, alla realizzazione del prodotto finale, la nostra attenzione è tutta rivolta alla ricerca di un perfetto equilibrio fra gusto e bontà.

Tutto Gelato ti offre un'ampia scelta di gusti e ricette, dalle creme più ricche alla frutta di stagione, fino alle nuove linee ideate e realizzate per incontrare i gusti e le esigenze di ogni singola persona. Con lo sguardo sempre volto alla nostra storia trentennale e l'orecchio teso al futuro, Tutto Gelato è attenta alle richieste di ogni cliente, qualsiasi siano le sue necessità, le sue scelte alimentari o, semplicemente, le sue preferenze.

Non dimentichiamo la tradizione, ma la rinnoviamo ogni giorno in base alle sfide che i tempi ci chiamano ad affrontare. Realizziamo una linea di gusti e torte 100% vegan, alla soia e senza lattosio. Il nostro personale è a disposizione per consigliare il cliente in caso di intolleranze o allergie, oggi sempre più diffuse. Da Tutto Gelato potete trovare gelati e torte gluten free e facciamo parte della guida locali dell' AIC - Associazione Italiana Celiachia.

Buono, sano e altamente digeribile, il nostro gelato artigianale è un alimento genuino, una coccola golosa che delizia il palato e fa bene a mente e corpo. Emozioni di gelato, emozioni a cui nessuno deve rinunciare.

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

disturbi specifici di apprendimento: cosa sono e come individuarli

dott.ssa Ilaria Corradini - dott.ssa Paola Vitali

Sempre più frequentemente ormai sentiamo parlare dei disturbi specifici dell'apprendimento (indicati con l'acronimo DSA), termine usato talvolta in maniera impropria o ridondante. Spesso ci si trova infatti di fronte a mamme preoccupate per i loro bambini di 4 o 5 anni che forse possono avere un disturbo specifico dell'apprendimento.

Facciamo chiarezza: è giusto dare importanza alla prevenzione ed è quindi doveroso osservare i bambini, con i loro punti di forza e gli eventuali punti di debolezza nelle capacità di sperimentare e apprendere (difficoltà che fungono quindi da campanelli d'allarme), tuttavia è errato affrettarsi a trarre "conclusioni diagnostiche" laddove non vi siano ancora le condizioni necessarie e scientificamente approvate per poterlo fare.

Cosa dice la legge?

Secondo la legge 170 emanata nell'ottobre 2010 ("Nuove norme in materia di disturbi specifici di apprendimento in ambito scolastico"), i disturbi specifici dell'apprendimento rientrano in una ben precisa categoria diagnostica, che riguarda la particolare modalità con cui alcuni bambini dall'intelligenza nella norma o addirittura superiore, si approcciano alla lettura, alla scrittura e al calcolo, trovandosi



in forte difficoltà rispetto ai coetanei. Dunque, nonostante un quoziente intellettivo adeguato, nonostante l'assenza di lesioni cerebrali, nonostante un'appropriata esposizione all'apprendimento e all'ambiente socio-culturale, i risultati scolastici risultano scarsi o insufficienti. Ecco quindi perché si chiamano *disturbi specifici*: perché oltre queste peculiari difficoltà, non c'è nessun altro problema. E questo accade perché le strutture cerebrali deputate all'apprendimento e automatizzazione della letto-scrittura funzionano in maniera differente rispetto a quelle di un bambino che non presenta difficoltà scolastiche.

La legge 170 tutela questi bambini e distingue quattro forme diagnostiche che possono presentarsi isolatamente o associate tra loro:

- la **dislessia**, ovvero una specifica difficoltà nella lettura, che risulta lenta e scorretta, e nella comprensione di quanto si è letto

- la **disortografia**, difficoltà nell'apprendimento dell'ortografia (trascrizione di doppie, accenti, digrammi, trigrammi)
- la **discalculia**, difficoltà che si manifesta negli automatismi del calcolo e dell'elaborazione dei numeri
- la **disgrafia**, disturbo che si evidenzia nella realizzazione grafica, rendendo la grafia disordinata e spesso illeggibile

Quando si può fare la diagnosi?

Visto che le parole più ricorrenti finora sono *lettura*, *scrittura* e *calcolo*, va da sé che si può iniziare a parlare di disturbo specifico dell'apprendimento solo alle elementari e non prima! Nello specifico: la diagnosi di dislessia e/o disortografia può essere stilata solo alla fine della seconda elementare, mentre per la diagnosi di discalculia e/o disgrafia si deve aspettare la fine della terza elementare, questo perché si deve dare a tutti i bambini un tempo sufficiente per familiarizzare con i nuovi apprendimenti

che giungono dal mondo della scuola. Prima di tali scadenze però c'è una serie di segnali da osservare, perché la loro evoluzione può far ipotizzare che più tardi vi sarà una più concreta manifestazione del disturbo.

Quali sono i campanelli d'allarme alla scuola dell'infanzia?

Come raccomandato nelle linee guida allegate al decreto MIUR n.297 del 2013, già alla scuola materna è possibile notare alcuni indicatori di rischio da tenere in considerazione:

- difficoltà di espressione e comprensione del linguaggio (alterazione delle parole, difficoltà nel racconto di storie o eventi accaduti, difficoltà nella comprensione di comandi o richieste, ecc.)
- difficoltà nel fare i giochi con le parole (trovare le rime, trovare la parola più lunga, dividere in sillabe una parola data, ecc.)
- rappresentazioni grafiche immature rispetto all'età, difficoltà nella gestione dello spazio nel foglio
- difficoltà nella pianificazione e realizzazione di puzzle o costruzioni con mattoncini
- difficoltà nell'imparare i numeri entro la decina o nel confronto o manipolazione di quantità (quale gruppo è maggiore, aggiungere o sottrarre elementi, ecc.)
- difficoltà che necessitano abilità

“raffinate” delle dita (es. ritagliare, abbottonare, allacciare le scarpe, ecc.)

Quali sono i campanelli d’allarme durante il primo anno della scuola primaria?

Come riportato nel sito *Associazione Italiana Dislessia*: “La scuola ha il compito di individuare precocemente gli alunni che potrebbero essere dislessici per la presenza di forti difficoltà nelle competenze relative alla lettura, alla scrittura e al calcolo.” Se con l’inizio della scuola primaria dunque alcune delle competenze sopra elencate non si sono sviluppate o insorgono nuove difficoltà legate alle discipline scolastiche, i bambini vanno osservati più attentamente. Gli aspetti su cui porre maggiore attenzione sono i seguenti:

- difficoltà nell’apprendimento dei giorni della settimana o dei mesi dell’anno
- permanenza di difficoltà nel riconoscimento delle lettere e delle sillabe a gennaio del primo anno di scuola
- scarsa autonomia nella scrittura di lettere e parole
- fatica durante l’atto grafico e produzioni alterate a tal punto da non essere decifrate
- difficoltà di conteggio, di recupero delle tabelline e di svolgi-

mento di calcoli a mente entro la decina

- possibile associazione con difficoltà nel mantenimento dell’attenzione e della concentrazione

Se vi fossero dubbi o se fossero presenti alcuni di questi indicatori diagnostici, non è da escludere la possibilità di effettuare una valutazione specialistica. Qualora emergano effettivamente delle difficoltà, è raccomandabile intraprendere percorsi mirati al potenziamento delle competenze ritenute carenti, senza attendere la fine della seconda o della terza elementare.

Parliamo di numeri...

Si stima che il disturbo interessi il 3-4% della popolazione scolastica, che tradotto significa più di un milione e mezzo di bambini e ragazzi. Pertanto, è probabile che almeno un bambino per classe possa essere affetto da tali difficoltà. Da sottolineare che i dati potrebbero essere sottostimati, dato che solo da pochi anni si è arrivati a criteri condivisi per la definizione di tale categoria diagnostica.

A chi rivolgersi per la diagnosi?

Per richiedere una diagnosi di disturbo specifico di apprendi-


mento bisogna rivolgersi alla ASL o a strutture private con accreditamento DSA, strutture cioè che siano autorizzate a livello regionale a rilasciare le diagnosi.

E dopo cosa si fa?

Una volta rilasciata la diagnosi (dalla ASL o da privati), essa va consegnata alla scuola in modo da attuare quanto indicato dalla legge 170/2010: viene redatto il PDP (Piano Didattico Personalizzato), un documento che tutela il diritto allo studio dei bambini e dei ragazzi con DSA attraverso l’osservazione di accorgimenti e strumenti specifici (computer con lettore vocale, mappe concettuali, calcolatrice, ecc.) che assicurino il successo scolastico dell’alunno con certificazione. Va chiarito che in caso di diagnosi di DSA non viene assegnato un insegnante di sostegno e non vi è la modificazione degli obiettivi da raggiungere al termine dell’anno scolastico. Inoltre, gli strumenti compensativi citati dalla legge 170 non sono da intendersi come facilitatori, in quanto non riducono il carico cognitivo del compito, ma aggirano le specifiche difficoltà che incontra l’alunno. Se utilizzati in maniera efficace,

individualizzata e strategica, diventano fondamentali per accompagnare i ragazzi in un percorso di autonomia ed espressione del proprio potenziale.

Per concludere, come è riportato nel sito *Associazione Italiana Dislessia*: “Leggere, scrivere e calcolare per noi sono atti così semplici ed automatici che risulta difficile comprendere le difficoltà che riscontrano i bimbi o i ragazzi dislessici. Spesso questi ragazzi vengono erroneamente considerati svogliati e la loro intelligenza spiccata dà il via a valutazioni come *è intelligente ma non si applica.*” I disturbi specifici di apprendimento non “guariscono”, perché non si tratta di una malattia, ma possono essere “compensati” adeguatamente laddove ci sia una perfetta sinergia tra le varie realtà che ruotano intorno al bambino o ragazzo.

Compito della scuola è dunque quello di individuare precocemente casi di sospetto DSA per avviare il processo diagnostico e lavorare insieme alla famiglia, agli educatori e ai clinici per assicurare la realizzazione personale e lavorativa dei bambini e ragazzi con disturbo specifico dell’apprendimento. 



Ilaria Corradini
Pedagogista
349 4948531



Paola Vitali
Logopedista
328 6429660

**RUSSAMENTO
E OSAS
NEL
BAMBINO**

**SINDROME DELLE
APNEE OSTRUTTIVE
NEL SONNO**

Patologia del sonno investe
un numero notevole di soggetti
4% OSAS
45% RUSSAMENTO
30% BRUXISMO

OSAS - Apnea ostruttiva nel sonno

Disordine respiratorio con alterazione della normale ventilazione nel sonno con Ostruzione parziale prolungata delle vie respiratorie - ipopnea (diminuzione di almeno il 50% del flusso di aria nelle vie aeree)
Ostruzione completa intermittente - APNEA - (mancanza di flusso d'aria nelle vie aeree con concomitante movimento addominale e del torace per la durata di almeno due cicli respiratori)

la SEVERITÀ DELLA PATOLOGIA È DATA DAL NUMERO DI APNEE O IPOPNEE ALL'ORA PER IL TOTALE DI ORE DORMITE

OSAS nei bambini

Presente nel 2%-4% dei bambini
Più frequente dai 4 agli 8 anni a causa di IPERTROFIA ADENOTONSILLARE
Negli adolescenti a causa del sovrappeso e obesità

Il russamento "spesso" o "ogni notte" (RUSSATORI ABITUALI) è IL SINTOMO più ricorrente

DIAGNOSI

- amnesi
- esame clinico
- polisonnografia Gold Standard (unico esame strumentale ripetibile che stabilisce la presenza e la frequenza di ipopnee e/o osas)



**BAMBINI RUSSATORI
CON OSAS**

PRESENTANO

DURANTE IL SONNO

Sonno agitato con cambi di postura frequenti e posizioni anomale per cercare di ridurre l'ostruzione delle vie respiratorie (ad es. con collo iperesteso)

- Movimenti delle gambe
- Difficoltà ad addormentarsi
- Sudorazione eccessiva
- Incubi
- Sonnambulismo
- Soliloquio
- Euresi notturna
- Bruxismo
- Risvegli confusi
- Aumentata salivazione
- Frequenti risvegli
- Insomnia
- Emicrania notturna

DURANTE IL GIORNO

- Iperattività o eccessiva stanchezza
- Scarsa attenzione
- Cefalea mattutina
- Scarso appetito
- Eccessiva sete al mattino
- Respirazione orale sia diurna che notturna



**CONSEGUENZE DEL RUSSAMENTO
DELL'OSAS PEDIATRICO**

SI OSSERVANO

- Disordini metabolici - frequente associazione tra OSAS e OBESITÀ
- Problemi cardiovascolari (aumento della vasocostrizione polmonare con aumento del volume del cuore)
- Disturbi comportamentali
- Disturbi neurocognitivi

Possono presentare deficit di crescita staturale e ponderale a causa di una diminuzione dell'appetito dell'assunzione di cibo

- L'ostruzione adenotonsillare provoca una respirazione orale che rende la masticazione estremamente difficile perché il piccolo paziente deve coordinare e alternare durante la masticazione la respirazione e la deglutizione quindi mangiano lentamente e stancandosi
- L'ostruzione adenotonsillare causa l'ingoiamento continuo di muco per cui sente lo stimolo di sazietà

Possono presentare sovrappeso/obesità a causa della sonnolenza e stanchezza durante la giornata come conseguenza della continua frammentazione del sonno per cui rifiutano o ottengono scarsi risultati agonistici per cui riducono l'attività fisica

Inoltre come nell'adulto, per vincere la stanchezza e/o spassatezza induce alla ricerca continua di cibo notturno dolce, inoltre l'obesità aumenta la frequenza di OSAS creando un CIRCOLO VIZIOSO

I frequenti microrisvegli, la desaturazione e i processi infiammatori possono causare varie tipologie comportamentali:

isolamento, irritabilità, aggressività, impulsività, iperattività, carattere timido, introverso, difficoltà nella regolazione dell'umore, ansia, depressione, problemi della sfera emotiva, disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD)

Deficit neurocognitivi: riduzione dell'attenzione, della memoria nell'apprendimento, delle performance accademiche cioè riduzione memoria, di lucidità del linguaggio, di pensiero analitico, di comprensione verbale e non verbale e abilità matematiche



**POLISONNOGRAFIA
NEL BAMBINO**

ESAME STRUMENTALE BASATO SULLA REGISTRAZIONE SIMULTANEA DI DIVERSI PARAMETRI FISIOLGICI DURANTE IL SONNO

EEG (Elettroencefalogramma)
EMG (Elettromiografia)

Movimenti di torace e addome flusso oronasale
Saturazione di ossigeno nel sangue

Terapia multidisciplinare

Pediatra
Otorinolaringoiatra
Ortodontista

Pediatra
Terapia medica

Otorino
Terapia medica
Adenotonsillectomia se sono presenti Osas o ipopnea

Ortodontista
REP (espansione rapida del palato) per ripristino diametri trasversi di solito ridotti nei casi delle ostruzioni delle vie aeree



SEDI

SFORZACOSTA
Via Tano, 62 - tel. 0733.202619

MONTECASSIANO
Via Matteotti, 3 - tel. 0733.598992

TOLENTINO
Via Don Minzoni, 1 - tel. 0733.972379

INFO

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

spezie non solo in cucina

Petra Foltynova

Le erbe aromatiche e le spezie sono una componente preziosa in cucina. Rendono i piatti più saporiti; conferiscono aroma e gusto consentendo di ridurre l'uso del sale il cui abuso porta spesso a patologie da non sottovalutare. Ma non sono solo buone, sono anche salutari. Stimolano i processi digestivi, sono antiinfiammatorie, sono antifermentative, limitano la proliferazione dei batteri e tonificano gli organi interni. Molte spezie sono largamente utilizzate in cucina ma con alcune di esse si possono fare anche ottimi infusi da bere.



Lo **zenzero** che è utile per combattere la sensazione di nausea e vomito, è un ottimo antiinfiammatorio, accelera il metabolismo e sembrerebbe possedere anche poteri afrodisiaci.



La **cannella** possiede un potente potere antiossidante naturale, stimola la circolazione sanguigna e contribuisce a normalizzare il colesterolo.



La **curcuma** è una spezia antiossidante dalle proprietà depurative e antitumorali. Viene impiegata efficacemente nel trattamento di infiammazioni, dolori articolari, artrite e artrosi.




L'**anice** viene spesso utilizzato per tisane, infusi digestivi e antigonfiore.



Il **cardamomo** è un utile coadiuvante nella cura del mal di denti, del raffreddore e per problemi di digestione.



La **vaniglia** è una spezia dolce e aromatica dall'azione afrodisiaca utile contro stress e insonnia.

Queste sono alcune spezie indubbiamente utili da conoscere e saper integrare nella nostra dieta quotidiana, in quanto di uso più comune e maggiormente dotate di caratteristiche salutari oltre che di un ottimo gusto. Esse ci aiuteranno a dare un tocco in più ai nostri piatti e una sferzata al nostro organismo. 



Negozio specializzato nella vendita di

**Tè - Tisane
Infusi di frutta & caffè.
Articoli da regalo
e Bomboniere**



Via Natali 35 Sforzacosta di Macerata

Tel. 380.3508516

www.artepite.it





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 LUNEDÌ AL SABATO DALLE 8 ALLE 21



PRENOTAZIONE VELOCE E SEMPLICE



97 SPECIALISTI A TUA DISPOSIZIONE

SEDE DI CORRIDONIA

tel. 0733 433816
Viale Trento, 31

www.associatifisiomed.it

SEDE DI SFORZACOSTA

tel. 0733 202880
Via Giulio Natali, 1

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su

Anno IV numero 15
Dicembre 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:

Maria Grazia Lanzilao
Valentina Bernacchini
Francesca Perugini
Francesco Scarponi
Michele Paniccia
Melissa Falistocco
Andrea Bordi
Ilaria Corradini
Paola Vitali
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.



**OCCHIALI
e SEGNALI**

di Candolfi Alessandro

Corso Cairoli, 7
62100 Macerata
Tel. e Fax 0733.236377
occhialiesegnali@gmail.com



**GLUTEN
FREE EXPERT**

Senza Glutine... ma con Gusto

di Gentili Monica

Viale XXX Giugno, 42 - 62029 TOLENTINO (MC)
Mob. 380 4172758

Vendita prodotti senza glutine delle migliori marche e di produzione propria

Gluten Free Expert Tolentino

CONVENZIONATO



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