

copia omaggio

Eliscyn

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO:

Una pedalata può salvarti la vita

La fibromialgia, l'alimentazione
e i trattamenti non farmacologici

SPECIALE

Una nuova terapia per importanti patologie:
ossigenoterapia iperbarica

Inserto

ABC salute



editoriale

Il nostro Sistema Sanitario Nazionale (SSN) nel passato è stato considerato da molte organizzazioni internazionali come uno dei migliori sulla base di 3 principali indicatori: il miglioramento dello stato complessivo della salute della popolazione; la risposta alle aspettative di salute e di assistenza sanitaria dei cittadini; la garanzia delle cure sanitarie a tutta la popolazione. Tuttavia negli ultimi anni è divenuta pressante l'esigenza di una revisione del nostro sistema, dettata anche da fattori demografici quali la tendenza all'invecchiamento della popolazione e la crescente multicronicità, nonché dal mutato concetto di benessere o di qualità della vita.

Lo scorso anno partecipando ad un convegno "La sanità giusta tra pubblico e privato" organizzato da Federmanager, mi colpì uno studio che aveva come obiettivo quello di analizzare la percezione -da un campione di cittadini e di medici- del Sistema Sanitario Nazionale. Il risultato? Il Servizio Sanitario Pubblico veniva giudicato molto insoddisfacente perché "lento" a causa dei tempi di attesa per ottenere le prestazioni, "disfunzionale" e contestualmente "oneroso" a causa dei molteplici costi, tra cui il ticket per ogni singola prestazione e le imposte che servono a mantenerlo in funzione.

Diametralmente opposta la percezione del Servizio Sanitario Privato, grazie ai tempi di attesa ridotti praticamente a zero e una migliore accoglienza in generale nelle strutture che produce una migliore qualità percepita dal paziente. Pur ugualmente oneroso (i prezzi delle prestazioni infatti spesso non sono estremamente dissimili dal valore dei ticket), viene ben tollerato dal paziente, considerata la qualità generale del servizio ricevuto (tempi, cortesia, qualità).

Questa analisi mi indusse ad una considerazione; come arrivare ad una "sanità equa" per il futuro, in cui i tempi di attesa siano in linea con le aspettative del paziente, dove i costi siano contenuti/sostenibili e servizi di qualità vengano erogati in strutture facilmente accessibili sul territorio?

La più attuabile delle soluzioni credo sia quello della convergenza, della collaborazione e della sinergia tra strutture pubbliche e private.

Le strutture private come audiuvanti a quelle pubbliche, offrendo servizi di notevole qualità, con una diffusione capillare sul territorio e soprattutto con una eccellente velocità di erogazione sia dei servizi diagnostici che terapeutici. Questo è possibile grazie ai notevoli investimenti fatti negli ultimi anni dai centri privati, sia in tecnologia che in risorse umane, per migliorare costantemente la qualità erogata e rendere fruibili da tutta la popolazione, terapie e diagnostiche in precedenza difficilmente accessibili o addirittura elitarie.

La centralità di una sanità giusta deve essere rappresentata dal paziente e avere come artefice il suo medico curante, figura fondamentale e insostituibile per il nostro Sistema Sanitario.

Alberto Jagliardi

sommario

3

il ruolo del criticismo nei disturbi del comportamento alimentare

6

una pedalata può salvarvi la vita

8

ossigenoterapia iperbarica la scelta in più, per te contro la malattia

11

inserto **ABC** salute

15

la fibromialgia, l'alimentazione e i trattamenti non farmacologici

19

emorroidi: cosa sono, come si curano, a chi rivolgersi

20

l'iperplasia prostatica

21

intorno allo yoga

22

ortica - pianta dai tanti benefici



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

il ruolo del criticismo nei disturbi del comportamento alimentare

dott.ssa Cristina Formiconi

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) rappresentano una delle cause più frequenti di disagio giovanile con una prevalenza dell'anoressia nervosa intorno allo 0,9% e della bulimia nervosa dell'1,5% nel genere femminile. L'insorgenza si colloca in genere in età adolescenziale ed è più diffusa nel sesso femminile.

I DCA sono definiti nell'ultima edizione del Manuale Diagnostico e Statistico Dei Disturbi Mentali DSM5 «Disturbi della nutrizione e della alimentazione» e si presentano distinti in 6 categorie diagnostiche principali:

- Pica
- Anoressia nervosa
- Mericismo
- Bulimia nervosa
- Disturbo alimentare evitante/restrittivo
- Disturbo da alimentazione incontrollata

L'eziopatogenesi dei disturbi della nutrizione e della alimentazione è di tipo multifattoriale. Essi sono il risultato dell'interazione



zione tra fattori predisponenti (genetici, psicologici, ambientali e socioculturali), fattori precipitanti (diete restrittive e difficoltà psicologiche personali) e fattori di mantenimento (sindrome da digiuno e il rinforzo positivo dall'ambiente).

Il criticismo è uno stile relazionale che comporta diverse implicazioni psicologiche per chi lo subisce. Esso viene attuato attraverso rimproveri intensi, pervasivi e prolungati. Crescere in un ambiente criticista può portare allo sviluppo di credenze erranee su di sé di incapacità personale, bassa autostima, frequenti emozioni di colpa, disorientamento nella costruzione dell'identità.

Nel racconto delle storie di vita delle persone che si trovano a

fare i conti con un disturbo alimentare, come ad esempio l'anoressia o la bulimia, spesso si ritrovano genitori criticisti, a loro volta cresciuti in ambienti rigidi e formali dove le regole esterne e le opinioni degli altri erano fondamentali. Di fronte a tendenze ansiose o perfezioniste che alcuni bambini cominciano a manifestare nei primi anni di vita, questi genitori si ritrovano inconsapevolmente ad aggiungere pressioni e regole con l'intento di aiutare il proprio figlio

dott.ssa

**CRISTINA
FORMICONI**

Psicologa-Psicoterapeuta cognitivo comportamentale

T. 334 2901670
criformiconi@gmail.com

a raggiungere un grande futuro personale e professionale, invece di rassicurare o aiutare il bambino ad accettare gli errori e a diminuire i tentativi di controllo su di sé e sul mondo esterno.

A questo si associa un'attenzione particolare all'interno del contesto familiare verso l'alimentazione o una difficile accettazione delle forme corporee (ad esempio la mamma è sempre a dieta, oppure la bambina viene spesso definita come "grassottella").


Il successivo ingresso nel sistema valutativo scolastico e gli standard dettati dalla società rafforzano la paura di sbagliare e l'illusione che il perfezionismo e il controllo siano delle strategie efficaci in tutti i contesti di

vita: il bambino tende ad autocriticarsi di fronte al non raggiungimento di risultati e/o obiettivi assolutamente eccellenti e ciò vale anche per la propria immagine corporea.

Crescendo però la persona si ritrova a fare i conti con l'inevitabilità umana dell'errore, dello sbaglio o del fallimento (ad esempio una bocciatura a un esame universitario, la chiusura improvvisa e inaspettata da parte del partner della relazione amorosa) e questo crea una crepa nel progetto onnipotente e faticoso di raggiungere sempre livelli e standard elevati, il "top", in ogni area di vita. È da qui che frequentemente nasce la problematica alimentare con l'illusione del recupero del progetto di perfezione, del con-

trollo totale sulla propria vita, che si manifesta nell'impossibilità di accettare qualsiasi, anche minima, imperfezione fisica. La dieta e il controllo rigido della propria forma fisica divengono così il centro dell'attenzione, come possibili soluzioni alla propria ansia e insicurezza.

Risulta allora fondamentale nel trattamento psicologico e psicoterapico dei disturbi alimentari porre attenzione alla variabile del criticismo che la persona attua verso se stessa e i propri obiettivi di vita, cercando di ridimensionare gradualmente gli standard non umani di perfezione e lavorando sull'accettazione degli errori, dei difetti che rendono unica e speciale la persona e il suo progetto di vita. La terapia cognitivo-comporta-

mentale è stata indicata dalla NICE (National Institute for Health and Care Excellence, 2017) come approccio raccomandato nel trattamento dei DCA. Il modello cognitivo-comportamentale considera come principale responsabile degli atteggiamenti e dei comportamenti alimentari patologici la presenza di cognizioni (o pensieri disfunzionali) errate o distorte sul cibo e sul proprio corpo; i comportamenti come la restrizione alimentare e i comportamenti di controllo del peso e del corpo, sono a loro volta dei fattori di mantenimento delle cognizioni distorte. Nella terapia vengono pertanto affrontati sia i comportamenti alimentari scorretti che lo stile cognitivo correlato. 



NON LA SOLITA BARBA

Negozi per tutti i gusti, sfiziosa ristorazione e servizi sempre con te
per soddisfare le tue passioni e i tuoi desideri.



- 
 - 
 - 
 - 
 - 
 - 
 - 
- 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.



una pedalata può salvarti la vita

dott. Gian Luigi Morgagni

La valutazione della riserva coronarica mediante **TEST DA SFORZO COMPUTERIZZATO** o **Elettrocardiogramma da sforzo su cicloergometro** o anche **Test ergometrico** o **Prova da sforzo (apparecchiatura CARDIO-SOFT GE)**.

Questo test non richiede nessuna preparazione particolare, dura 30-40 minuti, può essere eseguito a qualsiasi età purché il paziente non abbia limitazioni che gli impediscano di pedalare.



Obiettivo del test

Spesso durante la vita quotidiana il cuore si trova ad avere bisogno di un apporto di ossigeno maggiore, ad esempio durante uno sforzo o in concomitanza con stress psico-emotivi, o durante condizioni patologiche quali aritmie, febbre, interventi chirurgici. Ecco perché è utile riprodurre in laboratorio queste condizioni, verificando come il cuore sta funzionando mediante un ECG (elettrocardiogramma) a 12 derivazioni, analizzato in modo computerizzato per cogliere anche le più piccole modificazioni. L'ECG ci permetterà di capire se il cuore sotto sforzo sta ricevendo meno ossigeno di quanto gli serve, sta cioè funzionando in una situazione di ischemia, pericolosissima per la vita perché può comportare un

infarto miocardico o un arresto cardiaco.

Per "riserva coronarica" si intende la differenza tra quantità di sangue trasportata dalle arterie coronarie a riposo e la massima quantità di sangue che sono in grado di trasportare. Infatti, le arterie coronarie sono i vasi sanguigni che forniscono al muscolo cardiaco (miocardio), tramite il flusso sanguigno, un apporto adeguato di ossigeno, elemento indispensabile al suo corretto funzionamento; maggiore è l'attività del miocardio, maggiore è la sua richiesta di ossigeno, maggiore dovrà essere il flusso coronarico affinché non si verifichi una ischemia.

Chi dovrebbe fare il test

• pazienti con sensazione di

dolore o fastidio al petto, in particolare se questo sintomo compare durante sforzo o in concomitanza con emozioni o esposizione al freddo;

- pazienti con irregolarità del battito cardiaco (aritmie);
- pazienti con difficoltà di respiro (dispnea) durante lo sforzo;
- individui con fattori di rischio coronarico quali ipertensione, ipercolesterolemia, fumo, sovrappeso, familiarità;
- pazienti con diabete; pazienti con insufficienza renale;
- pazienti con occlusione del lume (aterosclerosi) delle arterie carotidi o delle arterie degli arti inferiori;
- pazienti con patologia aterosclerotica delle coronarie già trattati con angioplastica

(PTCA) o con intervento chirurgico (BY-PASS AORTO-CORONARICO);

- pazienti che devono sottoporsi ad un intervento chirurgico maggiore;
- individui che abbiano la responsabilità di condurre mezzi di trasporto (bus, aerei, treni); sportivi a livello agonistico.

Controindicazioni al test

- pazienti con stenosi valvolare aortica severa, vale a dire restringimento o ostruzione della valvola aortica; pazienti con dolore toracico in atto o con dispnea acuta; pazienti con dissezione aortica; pazienti con ECG a riposo alterato; pazienti che non sono in grado di pedalare per almeno 5-6 minuti.



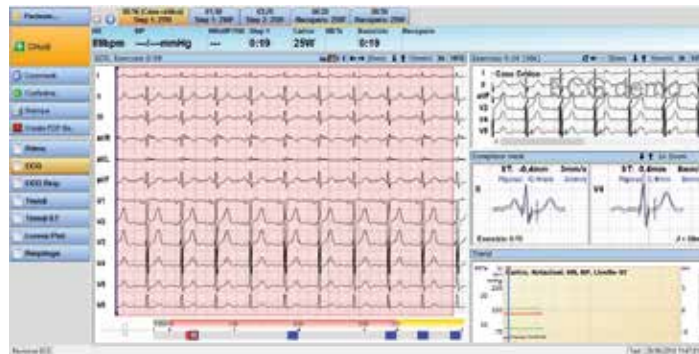
Preparazione all'esame

- i pazienti devono fare una colazione leggera
- devono assumere tutti i farmaci cardiovascolari a loro prescritti eccetto i farmaci betabloccanti (da sospendere il giorno precedente)
- devono indossare pantaloni/gonne non strette (l'indumento più adeguato è una tuta da sport)
- devono sottoscrivere un consenso informato

Come si esegue il test

Dapprima si registra un ECG a 12 derivazioni e la pressione arteriosa e si calcola la frequenza massima teorica da raggiungere in base all'età del paziente, poi, durante monitoraggio continuo dell'ECG, s'inizia lo sforzo

facendo pedalare il paziente su una cyclette in cui viene gradualmente aumentata la resistenza dei pedali, in modo da indurre un progressivo incremento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa per fare in modo che il miocardio necessiti di più ossigeno.



Nel caso le arterie coronarie siano ristrette da placche aterosclerotiche, il flusso sanguigno da loro fornito al miocardio

durante lo sforzo non sarà più sufficiente e comparirà una condizione di ischemia, che verrà rilevata dall'ECG. Lo sforzo viene interrotto quando si raggiunge una frequenza pari all'80-85% della frequenza massima teorica, quando si visualizzano altera-

zioni ECG tipiche dell'ischemia miocardica o quando il paziente non riesce ad aumentare lo sforzo.

Risultati

Un test da sforzo correttamente eseguito con una interpretazione computerizzata riesce ad individuare 7 pazienti con malattia coronarica su 10. La sua specificità, cioè quanti dei pazienti considerati affetti da malattia lo è veramente, è pari all'80%.

Possiamo quindi ritenere questo test il primo passo del percorso diagnostico di un paziente in cui si sospetta una coronaropatia. Successivamente, in caso di test positivo, si passa a test in grado di ottenere immagini, quali TC cardiaca o coronarografia. Il test da sforzo è anche molto utile per valutare gli effetti della terapia anti-anginosa, della terapia antiipertensiva, della terapia antiaritmica.



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

ossigenoterapia iperbarica la scelta in più, per te contro la malattia

dott. Fabrizio Scoccia

Stimola, Rinforza, Rigenera.

L'ossigeno è il farmaco. La camera iperbarica è lo strumento. Ecco la nuova terapia.

L'Ossigenoterapia iperbarica (OTI) è una terapia non invasiva e basata sulla respirazione di ossigeno puro al 100% o miscele gassose iperossigenate all'interno di una Camera Iperbarica.

Respirando ossigeno puro (o la miscela prescritta dal medico iperbarico) viene stimolata una iperossigenazione del sangue e delle cellule. In pratica l'iperossigenazione stimola, rinforza e rigenera la capacità che il nostro corpo ha di reagire e di guarire

da traumi e da alcuni tipi di malattie.

Tutto questo ha un benefico effetto sull'organismo come ad esempio l'accelerazione della cicatrizzazione delle ferite cutanee, delle ustioni o delle ferite da trauma.

L'ossigeno è indispensabile, senza non potremmo vivere. In alcune situazioni respirarlo ad altissima concentrazione salva la vita e la terapia iperbarica, ovvero la somministrazione di ossigeno puro a una pressione maggiore rispetto a quella dell'atmosfera, è un trattamento efficace in moltissime malattie.

A cosa serve

La terapia serve per far arrivare

una maggiore quantità di ossigeno nelle zone in cui c'è stato un trauma (fratture a rischio, tipo quelle esposte) o dov'è presente un'infezione o una insufficienza vascolare. Respirando una percentuale di ossigeno un po' più alta di quella ambiente in una camera iperbarica (con una pressione che corrisponde a -15 m d'acqua), l'ossigeno si scioglie anche nella parte liquida del sangue (il plasma) favorendo i processi di guarigione dei tessuti e aiutando l'organismo a combattere le infezioni.

Importanza dell'ossigeno

L'ossigeno è un gas fondamentale alla sopravvivenza dell'es-

sere umano e al suo benessere.

Circolante nel sangue, l'ossigeno raggiunge tutte le cellule del corpo e fornisce loro il sostentamento di cui hanno bisogno per funzionare al meglio.

Inoltre, dall'ossigeno dipende la protezione dalle infezioni e il rilascio di sostanze, quali fattori di crescita e cellule staminali, che promuovono i processi di guarigione tissutale.

Una carenza di ossigeno nel sangue rappresenta una condizione che pregiudica la buona salute e il corretto funzionamento degli organi dell'individuo.

La camera iperbarica

È un locale speciale la cui pressione può essere portata a valori più alti di quella atmosferica con l'immissione di aria opportunamente filtrata dall'esterno. Dentro la camera iperbarica si respira ossigeno puro o la miscela prescritta attraverso una mascherina oronasale poggiata sul naso e sulla bocca.

La camera iperbarica è dotata di sistema di areazione, comunicazione e di una camera di trasferimento che permette al paziente in qualsiasi momento di uscire dalla camera principale o al medico esterno di entrare per eventuali consulenze o controlli.

Sinonimi di camera iperbarica

La camera iperbarica è chiamata



anche camera di decompressione o camera per terapia iperbarica.

L'ossigenoterapia realizzata per mezzo della camera iperbarica è detta più propriamente ossigenoterapia iperbarica.

Ossigenoterapia Iperbarica: patologie per le quali è indicata

- Intossicazione da Monossido di Carbonio
- Malattia da Decompressione (MDD)
- Embolia Gassosa Arteriosa (EGA)
- Infezioni Acute e Croniche dei tessuti molli soprattutto se da ceppi resistenti e in pazienti defedati
- Fibromialgia
- Gravi condizioni ischemiche di organi ed apparati
- Osteomielite Cronica Refrattaria
- Lesioni Tissutali post-attiniche (Radiolesioni)
- Necrosi Ossea Asettica
- Fratture Ossee a rischio di non-consolidamento
- Ferite difficili (ulcere di diverso tipo)
- Gangrena e Ulcere Cutanee nel paziente Diabetico (Piede Diabetico)
- Retinopatie essudative
- Trombosi dell'arteria retinica
- Infiammazioni alle gengive con degenerazione degli alveoli mascellari e mandibolari
- Ipoacusie o sordità improvvisa

Vantaggi immediatamente riscontrabili grazie alla iperfusione

- fornisce O₂ ai tessuti ischemici (deficit circolatorio o di trasporto)



Via Mazzini, 18 - Porto Sant'Elpidio - T. 0734.904711



- ha azione antibatterica e batteriostatica
- ha azione antiedema (celebrale, midollare, tissutale)
- ha azione antinfiammatoria, antireattiva
- determina vasocostrizione iniziale e successiva dilatazione reattiva
- facilita la proliferazione vascolare capillare e la rivascolarizzazione di aree ischemiche
- accelera la demarcazione tra

- tessuto certamente necrotico e quello ischemico recuperabile
- favorisce la produzione di collagene
- attiva l'osteogenesi e la deposizione del Calcio
- deprime la risposta immunitaria cellulomediata
- modifica il bilancio prostaglandine
- aumenta la permeabilità della barriera ematoencefalica

Controindicazioni

L'ossigenoterapia è controindicata in caso di:

- Pneumotorace, enfisema bollosa
- Fibrosi polmonare o altri danni ai polmoni dovuti all'assunzione di bleomicina, un farmaco antitumorale.

Istruzioni per entrare in camera iperbarica

Abbigliamento consigliato - Ci si può vestire come si preferisce ma con indumenti esterni in cotone. È opportuno evitare indumenti con alte percentuali di tessuto sintetico (acrilico, nylon..). Il personale fornisce ai pazienti un camice in puro cotone e i calzari che devono essere indossati prima di entrare nella camera iperbarica.

Cosa si può fare dentro la camera iperbarica - Leggere, parlare o semplicemente ...pensare.

La durata della terapia in camera iperbarica è di circa 90 minuti e la si può trascorrere come si vuole stando però attenti alle istruzioni date dal personale sanitario di assistenza in camera con i pazienti. In particolare è necessario seguire le istruzioni per compensare le orecchie durante la compressione e la decompressione.

Cosa non si deve portare in camera iperbarica

Evitare di indossare o portare con sé orologi non subacquei e penne stilografiche perché potrebbero danneggiarsi.

È invece assolutamente vietato introdurre i seguenti oggetti: antifurti elettronici; telecomandi; telefoni cellulari; torce elettriche e altri oggetti funzionanti a pile; accendini e liquidi infiammabili.



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. Eunaudi 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@sciardoocia.it
(rinnovo bagni con sistemi innovativi)
- DOTT.SSA IULIANA MIRZA** Via arcangeli 21 Macerata
T. 333 1282520 - info@iulianamirzanaturopata.com
(naturopata)
- SOMACHANDRA** Viale Trento 31 Corridonia
T. 0733 433816
(Gruppo medico Associati Fisiomed)

LABORATORIO RICERCHE CLINICHE Corso Umberto Primo/221/F
T. 0733 812185 - info@ricerchecliniche.it

TUTTO GELATO Via Spalato, 124 Macerata
T. 0733 30994 - www.tuttogelato.com

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, 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

ABROS Ascoli Piceno
www.abros-natura.it
(prodotti farmaceutici)

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

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

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

LA FENICE CENTRO MEDICO DIAGNOSTICO E FISIOTERAPICO
Via Mazzini 18 Porto Sant'Elpidio
T. 0734 904711 - info@centrodiagnosticolafenice.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, positioned across the top and right sides of the page.

ABC salute

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

- Diagnostica oculistica**
- Emocromo**



Diagnostica oculistica

dott. Cristian Pollio presso Associati Fisiomed

La diagnostica oculistica presente comprende gli esami utili ed indispensabili al medico oculista – oftalmologo per diagnosticare eventuali patologie dell'apparato visivo. Il medico specialista oculista interpreta i dati raccolti e pone la diagnosi o il sospetto di eventuali patologie.

Ecco gli esami oculistici più importanti

Oct Oculare

Esame per analizzare e diagnosticare precocemente i problemi della retina e cornea. L'OCT (tomografia ottica o Tac oculare) fornisce delle immagini ad elevata risoluzione di scansioni a strati (tomografiche) della cornea, della parte centrale della retina (macula) e della testa del nervo ottico (papilla). È indicata nei pazienti nei quali si sospetta una malattia della cornea, della retina e del nervo ottico. L'OCT fornisce informazioni sulle alterazioni strutturali della retina, identificandone con precisione la sede. È un esame affidabile, non invasivo, non a contatto, innocuo.

Topografia

Chiamata in gergo mappa, è un metodo di lettura che offre un'immagine più chiara della forma della superficie della cornea, specialmente in casi dove è malata o danneggiata. Risulta essere l'esame fondamentale nella diagnosi del Cheratocono (malattia progressiva non infiammatoria della cornea) e in contattologia, per valutare l'effetto delle lenti a contatto sulla cornea e per la costruzione delle lenti a contatto.

Ecobiometria

Esame specifico preparatorio all'intervento di cataratta che misura la lunghezza del bulbo oculare

Pachimetria

Consiste nella misurazione dello spessore della cornea. Serve a chi intende sottoporsi ad un intervento chirurgico per eliminare miopia, ipermetropia ed astigmatismo.

Tonometria

la tonometria è una tecnica che permette di misurare la pressione intraoculare (o tono oculare) utilizzando uno strumento detto tonografo. Serve a verificare le variazioni dalla normalità della pressione interna dell'occhio. Può aumentare o diminuire in rapporto a patologie, traumi o interventi

Esame del Fundus Oculi

È un esame diagnostico che viene utilizzato per visualizzare le strutture interne del bulbo oculare (corpo vitreo, retina e testa del nervo ottico). Si effettua dopo aver dilatato la pupilla mediante instillazione di speciali colliri (detti midriatici). Si esegue in ambiente scarsamente illuminato, seduti o distesi.

Retinografia

La retinografia è un esame che permette di documentare lo stato del fondo oculare grazie a una foto digitale a colori.

Esame del Campo Visivo

L'esame del campo visivo consiste nella misurazione della visione dello spazio

che circonda l'occhio. In pratica è l'area visiva percepita dall'occhio quando viene fissato un punto. È più estesa verso il basso e verso le tempie. Fondamentale perché permette di quantificare e rilevare le perdite assolute e relative di sensibilità retinica, evidenziando gli eventuali difetti periferici o centrali.

Emocromo



L'emocromo, abbreviazione comunemente usata per "esame emocromocitometrico" è un esame di laboratorio completo del sangue, che determina la quantità di tutte le cellule e ematiche, cioè globuli rossi (eritrociti), globuli bianchi (leucociti) e piastrine (trombociti) ed emoglobina.

Inoltre si riescono a definire altri importanti parametri suddividendo ulteriormente le varie cellule tra cui: Formula leucocitaria, ossia la percentuale dei diversi tipi di globuli bianchi: neutrofilo, linfociti, monociti, eosinofili e basofili; proporzione del volume di sangue occupata dagli eritrociti (ematocrito); analisi delle caratteristiche fisiche (forma e dimensioni) dei globuli rossi e delle piastrine, indicate da parametri come: MCV (misura delle dimensioni medie dei globuli rossi); MCH (contenuto medio di emoglobina nei globuli rossi); MCHC (concentrazione media di emoglobina nelle emazie); RDW (variabilità delle dimensioni dei globuli rossi); MPV (misura delle dimensioni medie di una piastrina).

Queste cellule vengono prodotte del midollo osseo e quando sono mature vengono rilasciate nel circolo ematico. È un esame di primaria importanza poiché i suoi risultati contribuiscono a tenere sotto controllo lo stato di salute generale di una persona. Infatti da esso si possono evidenziare molte patologie tra cui alcune piuttosto severe. È consigliato farlo circa una volta all'anno se non vi sono motivi che inducono il medico a prescriverlo più frequentemente per tenere sotto controllo alcuni valori. I valori normali, nell'adulto, sono riportati nella seguente tabella:

PARAMETRO	SIGLA E DESCRIZIONE	VALORI DI RIFERIMENTO	DIFETTO	ECESSO
Globuli bianchi	WBC (White Blood Cells): il numero di GB per μL o mm^3 di sangue.	4.500 – 8.500	leucopenia	leucocitosi
Globuli rossi	RBC (Red Blood Cells): il numero di GR per μL o mm^3 di sangue.	4.500.000 – 5.900.000 (uomo) 4.000.000 – 5.500.000 (donna)	anemia	Poliglobulia o eritrocitosi
Emoglobina	Hb (Hemoglobin): la quantità in grammi di Hb presente in un L o in un dL di sangue.	13 – 17,5 g/dL (uomo) 12 – 15,5 g/dL (donna)	anemia	
Ematocrito	Ht (Hematocrit): la percentuale del volume del sangue che è occupato dagli eritrociti.	40 – 48 (uomo) 36 – 47 (donna)	anemia	poliglobulia
Volume corpuscolare medio	MCV (Mean Corpuscular Volume): il volume medio dei globuli rossi.(Ht/RBC)	80 – 100 fL	microcitosi	macrocitosi
Contenuto cellulare medio di emoglobina	MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin): la quantità media di emoglobina in ogni globulo rosso.(Hb/RBC)	25 – 35 pg	anemia ipocromica	
Concentrazione cellulare media di emoglobina	MCHC (Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration): la concentrazione media di emoglobina in 1dL di globuli rossi.(MCH/MCV = Hb/Ht)	31 – 37%		
Ampiezza della distribuzione eritrocitaria	RDW (Red cells Dispersion Width): l'ampiezza della distribuzione del volume dei GR attorno al suo valore medio.	11,5 – 14,5%		
Reticolociti	Percentuale (%) di reticolociti circolanti nel sangue. I reticolociti sono i precursori degli eritrociti maturi.	0,5 – 2,0		reticolocitosi
Piastrine	PLTS (Platelets): il numero di piastrine presenti nel campione esaminato per mm^3 .	150.000 – 400.000	Piastrinopenia o trombocitopenia	Piastrinosi o trombocitosi



Somachandra

GRUPPO MEDICO ASSOCIATI FISIOMED
SEDE DI CORRIDONIA

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

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

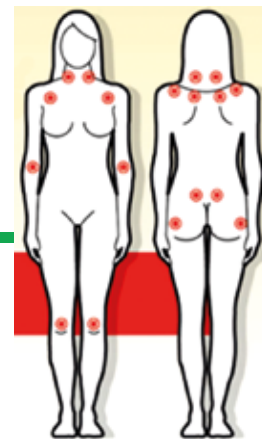
SEDE DI CORRIDONIA
tel. 0733 433816
Viale Trento, 21

www.associatifisiomed.it

SEDE DI SFORZACOSTA
tel. 0733 202880
Via Giulio Natali, 1

la fibromialgia, l'alimentazione e i trattamenti non farmacologici

dott.ssa Valentina Bernacchini



Che cos'è la fibromialgia?

La fibromialgia è una patologia caratterizzata da dolore muscolo-scheletrico cronico e diffuso, spesso associata a: astenia, disturbi del sonno, problemi cognitivi (es. attenzione, memoria) e psichici (es. ansia, depressione). Colpisce circa il 2-8% della popolazione, con maggiore incidenza nel sesso femminile e con età d'esordio variabile. Purtroppo, ancora non si conoscono bene le cause della patologia. Diversi sono i fattori implicati, ad esempio alterazioni a livello del sistema nervoso centrale, modificazioni dei meccanismi di controllo del dolore, compromissione dell'attività di alcuni neurotrasmettitori (serotonina, noradrenalina, GABA), lo stress ossidativo.

Come viene trattata la fibromialgia?

La fibromialgia ha un impatto rilevante sulla qualità della nostra vita ma, ad oggi, non esistono farmaci specifici. Per questo, il miglior approccio è multidisciplinare e integrato, con programmi di cura perso-

nalizzati. La coordinazione del trattamento è nelle mani del reumatologo, il quale dovrebbe avvalersi della collaborazione di altre figure professionali (es. il medico generale, il nutrizionista, lo psicologo, i terapisti analgesici, ecc). I livelli di intervento da perseguire, in ordine graduale e in base alla risposta del paziente, sono tre:

1. Educativo – per migliorare la consapevolezza del paziente, la gestione della malattia e promuovere un adattamento al cambiamento, aumentando la qualità della vita.

2. Non farmacologico - ha un ruolo essenziale in quanto, non solo migliora la qualità di vita e lo stato di salute, ma evita il ricorso precoce al trattamento farmacologico. Tra i trattamenti non farmacologici abbiamo: l'alimentazione, l'attività fisica, la terapia cognitivo-comportamentale, l'agopuntura e la camera iperbarica.

3. Farmacologico - molti sono i farmaci che possono essere utilizzati, ma non sempre con una buona efficacia. Quelli più usati appartengono alla classe degli analgesici, antinfiamma-

tori non steroidei, antidepressivi, antiepilettici, miorilassanti, oppioidi minori. Negli ultimi anni sono stati introdotti anche i cannabinoidi a scopo terapeutico, ma la loro diffusione e disponibilità è ancora bassa.

Il ruolo dell'alimentazione

Numerosi studi mettono in luce come ci sia un'elevata percen-

diete speciali che potrebbero rappresentare dei validi aiuti, sebbene i campioni studiati siano limitati e necessitano di ulteriori approfondimenti: Essendo diete particolari, è for-

Dieta ricca in antiossidanti	Dieta senza glutine	Dieta ad esclusione di eccitotossine
Lo scopo è ridurre la presenza dei radicali liberi seguendo piani alimentari vegetariani e vegani ricchi di antiossidanti.	Potrebbe alleviare i sintomi e migliorare la qualità della vita. Sempre più pazienti che soffrono di celiachia o di gluten sensitivity sono diagnosticati per fibromialgia.	Mira ad eliminare il contenuto di eccitotossine, in particolare glutammato e aspartame. Gli alimenti da evitare sono: dadi da brodo, carne e verdure in scatola, salumi, prodotti congelati e liofilizzati, formaggi, soia, piatti pronti (additivi indicati come E620-E625) e i dolcificanti con aspartame.

tuale di obesità e sovrappeso nei soggetti fibromialgici, comportando un peggioramento dei sintomi percepiti. Pertanto, il raggiungimento di un corretto peso corporeo è indispensabile per migliorare la qualità di vita. Una corretta alimentazione dovrebbe controllare in primis il quantitativo delle calorie introdotte, al fine di garantire una graduale e sana perdita di peso, e, secondariamente, rispettare le indicazioni per una corretta alimentazione. Purtroppo, una dieta specifica non è ancora disponibile, tuttavia in letteratura emergono alcune

temente sconsigliato il fai da te, in quanto si potrebbe andare facilmente incontro a carenze nutrizionali.

Un aspetto interessante è rappresentato dall'integrazione. Studi hanno evidenziato come, in alcuni pazienti, siano presenti bassi livelli di: vitamina D, coenzima Q10, magnesio o omega 3. I dati a disposizione mostrano dei miglioramenti con l'integrazione di alcune sostanze come Vitamina D, Probiotici, Omega 3, Zinco, Vitamine del gruppo B (B6, B12 e acido folico) e C, Magnesio, Coenzima Q10, Curcumina, Tripto-





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

fano, Aminoacidi ramificati (BCAA), Melatonina. Anche in questo caso, la loro assunzione non va fatta in maniera arbitraria e i trattamenti vanno scelti, testati e supervisionati da un nutrizionista o medico.

I trattamenti non farmacologici con forte evidenza scientifica

Come abbiamo visto i trattamenti non farmacologici rivestono un ruolo essenziale per ritardare o evitare l'utilizzo dei farmaci e garantire un netto miglioramento della sintomatologia nei pazienti fibromialgici. Tra questi trattamenti, quelli che a livello scientifico hanno mostrato una forte evidenza sono l'attività fisica e la terapia cognitivo-comportamentale. Per

gli altri, sebbene ci siano delle promettenti aspettative, abbiamo bisogno di altre ricerche più approfondite.

L'attività fisica


È il trattamento di prima scelta, in particolare l'attività aerobica regolare, sia a secco (es. camminata veloce, bicicletta) che in acqua calda (32°C; es. nuoto), articolata in 2-3 sedute settimanali. È stato visto che l'attività fisica aumenta la performance, fortifica il muscolo e lo rende meno vulnerabile agli stimoli esterni, migliora la tolleranza allo sforzo, implementa la percezione del dolore e stimola il rilascio di endorfine (oppiacei naturali), che inibiscono il dolore. La difficoltà maggiore è l'aderenza ai piani di allena-

mento, in quanto nelle fasi iniziali è frequente un peggioramento dei sintomi dolorosi e dell'astenia. Quindi, sebbene si percepisca un peggioramento iniziale è bene non interrompere l'attività fisica.

La terapia psicologica cognitivo-comportamentale

La terapia cognitivo-comportamentale ha dimostrato una forte efficacia nella riduzione del dolore e un miglioramento dell'umore e della disabilità. Attraverso questo intervento i pazienti possono acquisire le competenze necessarie per fronteggiare la propria condizione, modificando l'attitudine nei confronti del dolore e implementando la gestione dei sentimenti negativi.

La terapia iperbarica

L'ossigenoterapia iperbarica usa ossigeno puro al 100% a pressione maggiore di quella atmosferica. Recentemente, è proposta come possibile trattamento anche nella fibromialgia. L'effetto è quello di garantire un maggiore afflusso di ossigeno al cervello, inducendo un miglioramento delle funzioni cerebrali, una riduzione del dolore e della stanchezza. Anche in questo caso, i primi trattamenti potrebbero peggiorare il quadro clinico, per poi migliorare dopo le prime sedute. Certamente, ancora non si può considerare come trattamento standard per la fibromialgia, sebbene rappresenti una terapia alternativa. 

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

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...**

SEDI

SFORZACOSTA
Via Tano, 62 - tel. 0733.202619

MONTECASSIANO
Via Matteotti, 3 - tel. 0733.598992

TOLENTINO
Via Don Minzoni, 1 - tel. 0733.972379



SERVIZI

Conservativa

ORTODONZIA per adulti e bambini

Pedodonzia
Chirurgia orale
Parodontologia
Implantologia
Protesi fissa e mobile
Igiene orale e profilassi

Estetica dentale e periorale
Sbiancamento dentale con laser
Radiologia
(RX Endorali, OPT, Teleradiografie digitali a basso dosaggio)
Telecamera endorale

INFO

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

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

emorroidi: cosa sono, come si curano, a chi rivolgersi

dott. Antonio Capomagi

In senso lato, tutti abbiamo le emorroidi, cuscini di vene situate appena sotto la superficie delle mucose dell'ano e del retto. E tutti possono accusare patologia emorroidaria. Infatti circa il 75% delle persone sperimenterà problematiche di questo tipo nella sua vita (ma solo circa il 5% cercherà una consultazione specialistica). Le emorroidi che causano problemi si trovano ugualmente in uomini e donne con il picco tra i 45 e i 65 anni.

Quello che comunemente chiamiamo "le emorroidi" è quello che accade quando queste vene si gonfiano.

Sintomi

Vanno dal sanguinamento rettale ("gocciolamento" di sangue rosso vivo spontaneo ed alla defecazione); prurito anale; dolore anale, dolore o disagio, in particolare in posizione seduta; movimenti intestinali dolorosi; rigonfiamenti nella zona anale.

Cause

La gravidanza, il sovrappeso e la diarrea possono contribuire nella patologia emorroidaria. Altre cause sono l'assunzione inadeguata di fibre, la costipazione, i forzamenti (sforzi addominali) continui per portare a termine la defecazione, prolungate sedute in toilette, età e determinate condizioni mediche.

Trattamenti

Si può intervenire in 2 modi, in primis mediante la terapia medica conservativa poi eventualmente ricorrendo alla terapia chirurgica.

sonda sottile chiamata proctoscopia, introdotta nell'ano mentre il malato è sdraiato su un fianco). Nei casi più avanzati si dovrà ricorrere alle moderne tecniche di resezione del com-

e dell'ano. Le competenze del proctologo riguardano tutti gli organi collegati all'apparato colon-rettale.

La Proctologia si occupa dello studio e della cura delle pato-



La terapia medica conservativa è finalizzata a regolarizzare le abitudini intestinali, con dieta ad alto residuo scorie (frutta, verdure), integratori formanti massa fecale morbida, abolizione alcol e grassi animali, emollienti locali non cortisonici e semicupi caldi.

La terapia chirurgica si realizza attraverso la scleroterapia e la legatura elastica (intervento in ambulatorio utilizzando una

plexo mucoemorroidario prolassato verso l'esterno.

Lo Specialista a cui rivolgersi: Il Proctologo

Chi è il Proctologo

La parola "Proctologo" deriva dal greco "procto" (ossia Ano) e "logo" (cioè Discorso).

Dunque il proctologo è quella figura specialistica che si occupa dello studio delle malattie a carico del colon-retto

logie a carico del colon-retto e dell'ano, che negli ultimi anni risultano essere sempre più numerose e con specifiche peculiarità. La prima fase di approccio dello specialista avviene tramite la visita proctologica che ha lo scopo di analizzare e capire le sintomatologie riportate dal paziente e quindi di identificare un opportuno percorso terapeutico.



l'iperplasia prostatica

dott. Nazzareno Oddi

Facciamo un'analisi informativa su questa ghiandola e sulle sue problematiche allo scopo di favorire una maggior conoscenza su questa patologia e i disturbi ad essa collegati.

La prostata è una ghiandola esclusiva del sesso maschile che anatomicamente e fisiologicamente fa parte del sistema genitale riproduttivo maschile ma che, per la sua posizione, è in stretto contatto con le vie urinarie inferiori.

Forma e sede

La sua sede naturale è il piccolo bacino maschile, subito al disotto della vescica con cui è strettamente in contatto ed è attraversata dalla prima porzione dell'uretra; quindi qualsiasi sua modificazione volumetrica e

strutturale determina ripercussioni sulla funzionalità del meccanismo di eliminazione urinaria.

La ghiandola prostatica ha la forma di una castagna con la base al di sotto della vescica e un peso di circa 20 gr; raggiunge le dimensioni e peso ottimali con la maturazione sessuale e in quest'epoca realizza anche la piena funzionalità nel produrre la componente nutritiva del liquido seminale, indispensabile per la vita e la mobilità degli spermatozoi e quindi per la fertilità maschile.

Come cambia - Nel periodo di età compreso tra i venti e i cinquanta anni mantiene inalterate le sue funzioni e dimensioni e solo il 5% dei maschi può manifestare una iperplasia prostatica. Successivamente si assiste ad un

progressivo aumento volumetrico della prostata legato alla cosiddetta iperplasia prostatica benigna, un fenomeno fisiologico al punto che l'80 % degli uomini sopra 70 anni presenta ingrossamento prostatico e il 90% degli uomini sopra 85 anni; ma solo circa la metà di questi ha sintomi o disturbi legati a tale ingrossamento.

Cause dell'iperplasia

Non sono chiare. L'unico dato obiettivo è che avviene in presenza degli ormoni sessuali, soprattutto testosterone ma non ne sono la causa diretta. Cause sono certamente l'età, la familiarità, disturbi metabolici quali diabete e stili di vita con obesità e aterosclerosi.

L'iperplasia prostatica di per se non è una patologia, anzi

potrebbe essere considerata come un normale processo fisiologico di invecchiamento; il problema è che questo ingrossamento produce alterazioni morfologiche e funzionali delle vie urinarie inferiori.

Cosa accade

Avremo compressione e spostamento dell'uretra che attraversa la prostata e sollevamento della base della vescica con conseguente alterazione della muscolatura vescicale.

Si realizzerà quindi una progressiva alterazione del meccanismo di espulsione dell'urina dalla vescica con conseguente difficoltà ad urinare e ristagno vescicale. È la cosiddetta malattia prostatica che necessita di un trattamento inizialmente medico e poi chirurgico per evitare gravi complicanze quali infezioni, calcolosi fino all'insufficienza renale.

Conclusioni

L'iperplasia prostatica benigna non è assolutamente una forma neoplastica e non ha alcun rapporto con la neoplasia della prostata e non ha alcuna evoluzione degenerativa.

Le necessità di un trattamento inizialmente medico e poi eventualmente chirurgico sono rivolti alla risoluzione dell'ostruzione e del ristagno vescicale prima dell'instaurarsi di eventuale complicanze irreversibili.



VIGORDEM®

Trattamento di fondo ideato per contrastare la Disfunzione Erettile Maschile

PROSTAVIR®

Terapia mirata contro l'Ipertrofia Prostatica Benigna

intorno allo yoga

Novella Ascolani

La storia dello Yoga in Oriente, culla della sua nascita, si perde nel tempo... ma si potrebbe datare, secondo l'interpretazione tradizionale o secondo i filologi e gli storici, tra il 325 ed il 425 d.C., periodo in cui Patanjali si presume abbia scritto l'opera degli "yogasutra". È il testo fondante del "metodo a otto membra" (astangayoga), con le sue 196 brevi proposizioni (sutra, riassume per la prima volta quello che si era trasmesso, nei secoli, solo oralmente tra maestro e allievo, facendone così una pratica ed una via -scritta- da seguire.

La storia dello yoga in Occidente si potrebbe far partire dalla fine del XIX secolo in occasione del discorso di Svanin Vivekananda al Parlamento Mondiale delle Religioni tenuto a Chicago nel settembre del 1893, ma solamente dagli ultimi 50 anni ha avuto una crescita veloce e progressiva, tant'è che ad oggi, secondo una recente ricerca promossa dalla

"Yoga Healt Foundation", oltre 250 milioni di persone nel mondo praticano yoga con regolarità ed il loro numero è in continuo aumento.


Anche in Italia, negli ultimi decenni ed oggi più che mai, c'è sempre più interesse ed attrazione verso questa disciplina chiamata "Yoga". Le offerte abbondano e sempre più "insegnanti" si propongono con metodologie anche molto diverse se non opposte l'una dall'altra. Il risultato può essere una minor salvaguardia verso l'"utente" fruitore dello yoga che si trova sommerso da molti stimoli. A seguito di questo fermento è intervenuta una specifica normativa: il 6 dicembre 2016 è stata pubblicata la norma UNI 11661, norma tecnica alla luce di quanto previsto dalla L. 4/2013, mette a disposizione del pubblico un valido strumento per orientarsi nella giungla delle innumerevoli proposte di corsi yoga. Ne è scaturito un nuovo regolamento per gli insegnanti Yoga, seppur non vinco-

lante, per favorire "requisiti di conoscenza, abilità e competenza".

Ci si potrebbe chiedere ora cosa significhi questo termine, oggi così inflazionato: Yoga. Non c'è parola della lingua sanscrita che non possa avere tante interpretazioni quanto questa (Charles Wilkins).

William James definisce lo Yoga "come metodo per risvegliare dentro sé livelli sempre più profondi della volontà e del potere morale ed intellettuale". Secondo una visione più "orientalista" il suo significato molto semplificato può essere "Unione", ma con cosa e con chi? La risposta non può che

essere altrettanto solo semplificata: "l'unione del Singolo col Tutto, l'unione del 'Dentro col Fuori', come 'del Basso con l'Alto', l'unione del Se Individuale col Se Universale, l'unione dell'Essere con la Fonte, ma soprattutto 'uno stato d'Essere Consapevole col Tutto'"

Sicuramente si può raccogliere sia lo stimolo orientale che quello occidentale perché, comunque da entrambe si attingono esperienze significative (seppur diverse e a volte anche opposte) che portano all'arricchimento e alla comprensione di una così variegata esperienza strettamente collegata alla crescita interiore dell'uomo. 



ortica – pianta dai tanti benefici

Petra Foltynova

Ortica in Latino Urtica dioica è una pianta perenne alta da 0,5 a 1,5 metri ed appartiene alla famiglia delle urticacee. Diffusa in tutto il mondo, l'ortica può crescere in ogni dove fino ad un'altitudine di 2500 metri, ma predilige i luoghi umidi e ombrosi, soprattutto vicino a detriti o come bordura delle strade di campagna. Anche se l'ortica è una pianta perenne, è consigliabile raccoglierla in primavera (fatene scorta per l'inverno). Essendo una pianta molto orticante è doveroso munirsi di forbici e guanti spessi onde evitare fastidiose orticazioni alle mani. Infatti, fusto, foglie, fiori e frutti sono ricoperti da tricomi (peli urticanti) che, se sono sfiorati, si rompono rilasciando una sostanza orticante, composta da istamina e altre sostanze che



provocano bruciore e prurito. Nonostante questo, in caso di contatto con la pelle, consigliamo di non sfregarsi, ma di applicare del bicarbonato che può aiutare a dare un immediato sollievo.

L'ortica risulta essere tra le più apprezzate piante selvatiche con molti effetti positivi sulla nostra salute, infatti essa è particolarmente ricca di ferro, fosforo, vitamina A, vitamina C, calcio e potassio. I suoi impieghi curativi e culinari erano già noti in Grecia fin dall'antichità, quando, per tradizione, l'ortica doveva essere raccolta prima del soprag-

giungere della primavera. Le foglie di ortica contengono buone quantità di rame e di zinco, che rendono il suo consumo indicato a coloro che desiderano rinforzare unghie e capelli.


In definitiva l'ortica sembra possedere molte proprietà salutistiche tra cui:

- depura l'organismo, aiuta la diuresi e alcalinizza il sangue facilitando l'eliminazione di tossine e metaboliti acidi. È consigliata in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di gotta, di calcoli renali.
- grazie all'alto contenuto di ferro

e clorofilla è adiuvante in molte tipologie di anemie

- tonifica e ha proprietà ricostituenti, utile in caso di convalescenza
- leggermente emostatica e vasocostrittrice
- aiuta la digestione e migliora l'assimilazione dei cibi grazie alla creatina, sostanza di stimolare il succo pancreatico e il movimento dello stomaco e della cistifellea

- vivifica la flora batterica e aiuta in caso di diarrea
- è stato dimostrato come le foglie di ortica abbassino i livelli di zucchero nel sangue
- grazie alla sua azione emolliente migliora le condizioni della pelle, pulendola e rendendola più bella
- rinforza le cartilagini e le unghie fragili

La si può utilizzare in cucina per la preparazione di gustose pietanze o essere bevuta come tisana o decotto. 



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.artep.te.it



Sai riconoscere un vero gelato artigianale?

IL GELATO È UNO DEGLI ALIMENTI PIÙ CONSUMATI DAGLI ITALIANI. MA QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DI UN PRODOTTO DI QUALITÀ? SCOPRIAMONE ALCUNE.

Il gelato è un prodotto tipicamente italiano e anche i dati ci forniscono questa conferma: Gli italiani consumano circa 11kg di gelato all'anno e oltre il 60% dei consumi riguarda il gelato artigianale. Ma anche in questo settore dobbiamo imparare a riconoscerne la qualità.

Come per il vino o per l'olio ci sono alcune regole di degustazione da ricordare. Già dall'aspetto visivo possiamo farci un'idea del prodotto che ci troviamo di fronte. Quando vedete montagne di gelato uscire dalla vaschetta in vetrina (anche oltre 20cm) significa che qualcosa non va.

Un gelato così alto, che supera la linea del freddo della vetrina senza sguagliarsi, indica spesso la presenza di grassi idrogenati nella miscela. Quindi attenzione alle montagne di gelato in vetrina. Fidiamoci del nostro occhio! Colorazioni forti, specie nei gusti alla frutta sono spesso date da concentrati o coloranti. A causa della leggera ossidazione che subisce la frutta, il colore naturale tende ad affievolirsi.

Dopo il primo approccio visivo, passiamo ad assaggiare il prodotto. Sembra strano, ma il gelato non dovrebbe mai risultare troppo freddo al palato e dare quella sensazione di "gelo fastidioso". Questo per quanto riguarda le creme, mentre per i sorbetti a base acqua, la temperatura risulterà leggermente più fredda. Il corpo del gelato, quello che senti "pesare sulla lingua" è un indicatore fondamentale. Un gelato troppo leggero è sinonimo di basso contenuto di latte o panna. Spesso questo tipo di gelato risulterà anche troppo freddo per il suo alto contenuto di acqua. Pur se non riferito ad un indice di qualità del prodotto, il sorriso di chi serve un cono o una coppetta unito ad un giusto rapporto qualità prezzo, rappresenta un punto di forza fondamentale per ogni gelateria. Senza alcun vanto, possiamo tranquillamente dire che il nostro prodotto

ha tutte le carte in regola per essere definito un prodotto di qualità. Vieni ad assaggiarlo in gelateria e scrivi una recensione sulle nostre pagine social.



#COLAZIONEINSIEME

La prima colazione Buona & Sana ogni giorno dalle 07:00 in gelateria



Tutto Gelato



Via Spalato, 124 - Macerata | Tel. 0733 309 94

info@tuttogelato.com | www.tuttogelato.com

Elixir

www.elixyr.it - Seguici su

Anno IV numero 16

Marzo 2018

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:

Cristina Formiconi

Gian Luigi Morgagni

Fabrizio Scoccia

Cristian Pollio

Valentina Bernacchini

Antonio Capomagi

Nazzareno Oddi

Novella Ascolani

Petra Foltynova

Flexofytol®

Estratto bio-ottimizzato di Curcuma Longa

LA PRIMA RISPOSTA ANTI-Infiammatoria Naturale



BIO-DISPONIBILITA' 1.350 volte superiore
ideale per il trattamento di:

GOTTA
FIBROMIALGIA
OSTEOARTRITE REUMATOIDE
TENDINITE
DOLORI ARTICOLARI
CARTILAGINI
TRAUMI DA SPORT

Formula Brevettata*

*formula con patente internazionale
5 studi clinici pubblicati

Gli integratori non sono tutti uguali da non confondere con similari

Distributore esclusivo per l'Italia: **Abros** Tel: **0736 48051** Mail: **info@abros-natura.it**

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.



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