





dagli AROS Base e AROS Vascolare NASCONO

### AROSmart Base AROSmart Vascolare

Sono composti da principi attivi di maggior efficacia e biodisponibilità.

Sono realizzati in piccole compresse più facilmente deglutibili in confezione da 45 mini-compresse.

Hanno un costo terapeutico giornaliero inferiore a quello dei rispettivi AROS Base e Vascolare

Hanno una posologia minima di due mini-compresse al giorno.

si consiglia di assumerli alle ore 8.00 e alle ore 13.00.



#### editoriale



Cari lettori,

l'arrivo dell'ondata di gelo e neve tra fine gennaio e primi di febbraio ha fatto riesplodere l'influenza. La stagione invernale non mette solo a dura prova l'apparato respiratorio, con aumenti significativi di faringiti, riniti e otiti. Il freddo con

gli sbalzi di temperatura, la secchezza ambientale, la meno esposizione al sole, ci comporta carenze vitaminiche importanti da integrare nell'alimentazione, e non solo. In questo numero un occhio attento sarà dedicato alla prevenzione oculare del bambino e all'osteoporosi, una malattia che riguarda 4,4 milioni di italiani. In ogni caso un integratore, come la vitamina D, può essere utile per assorbire meglio il calcio, ma da solo non è sufficiente a prevenire le fratture. L'esame radiologico più indicato per la diagnosi della salute delle ossa resta la Moc, acronimo di mineralometria ossea computerizzata. Esistono diverse forme di prevenzione (primaria, secondaria e terziaria), utili per individuare in tempo la presenza di malattie. Del resto, va sempre ricordato che la prevenzione non ha età e insieme alla diagnostica rappresentano le due aree imprescindibili della medicina privata all'avanguardia.

Accanto ad una Sanità Pubblica sempre più orientata alla gestione delle urgenze e dell'interventistica, le strutture private con le loro tecnologie innovative svolgono un ruolo di supporto insostituibile. Un binomio tra sanità pubblica e privata dove la collaborazione e i punti di equilibrio tra i due ambiti sarà l'esercizio futuro fondamentale per creare un sistema orientato alla salute dei cittadini, verso una Sanità giusta. Come avviene a La Fenice, il poliambulatorio medico punto di riferimento del territorio, che grazie agli oltre 130 professionisti e alla tecnologia e servizi di qualità elevata, mette sempre il paziente al centro di un percorso multidisciplinare e personalizzato.

Buona lettura



#### sommario



- 4 Alimentazione in menopausa
- 6 L'extrasistole:
  innocente follia
  del cuore o segnale
  di sventura?
- 8 Osteoporosi: una minaccia nascosta
- Vitamina D nel periodo invernale
- 12 Infiammazione silente e invecchiamento
- Occhio alla prevenzione oculare del bambino
- 22 La microbiotica polmonare
- Acufeni: come curarli
- 26 La dieta BARF
- Affetti e affari in famiglia
- Holio essenziale di lavanda: proprietà e benefici



biogreen negozio 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 677411



3

66 Una dieta sana, varia ed equilibrata, composta da consumo di pesce, latticini, cereali integrali frutta e verdu fresca, con una diminuzione di cibi ultra processati, quali fast-food, dolci fritti, aiuta prevenire la disregolazione del metabolismo lipidico.

a menopausa è una fase naturale della vita di ogni donna in cui termina la vita fertile, caratterizzata da un cambiamento del quadro ormonale che può iniziare a verificarsi dopo i 45-50 anni, quando compaiono sempre più spesso cicli anovulatori. In corrispondenza di questi cambiamenti ormonali, si assiste anche ad una serie di modifiche metaboliche, determinati dalla diminuzione dei livelli di estrogeni e ad un aumento dei livelli di androgeni circolanti. Ecco quindi che, la carenza di estrogeni e l'iperandrogenismo, influiscono sulla regolazione del metabolismo corporeo e sulla distribuzione del grasso corporeo, che aumenta sull'addome (conformazione androide, tipica dell'uomo) rispetto ad accumuli su fianchi e cosce (conformazione ginoide, tipica delle donne). Questi accumuli di tessuto adiposo e le alterazioni del metabolismo dei lipidi hanno un ruolo fondamentale nella creazione di acidi grassi in eccesso, molecole infiammatorie (citochine pro- infiammatorie) e specie reattive dell'ossigeno tutte sostanze che contribuiscono allo sviluppo di insulino-resistenza, adiposità addominale e dislipidemia. La diminuzione degli estrogeni e le modifiche metaboliche portano anche ad una diminuzione dei livelli ormonali di serotonina e dopamina con conseguente modifica nella percezione e nel desiderio del tipo di cibo, dell'umore e del sonno. Si è visto che, con il sopraggiungere della menopausa, di mangia più "emotivamente" in seguito a variazioni psicofisiche (stati d'ansia, tensione, depressione, irritabilità, disturbi dell'umore) che portano quindi a consumare maggiormente cibi ipercalorici e raffinati, proprio come effetto consolatorio e gratificante. Incrementa quindi il tessuto adiposo (che funge da deposito per l'energia in eccesso) e diminuisce la massa magra (il principale consumatore di energia del corpo), di conseguenza, il fabbisogno delle donne in menopausa è minore. L'accumulo di grasso viscerale porta ad uno stato infiammatorio latente che predispone a molteplici patologie endocrino-metaboliche e cardiovascolari: ecco quindi che una alimentazione sana, ponendo attenzione alla qualità e quantità del cibo consumato, ha un effetto protettivo sia contro l'insorgenza di una sindrome metabolica che ipertensione arteriosa o ipercolesterolemia, ancora meglio se si estende questa attenzione nell'apportare modifiche anche allo stile di vita ed ai livelli di attività fisica. In menopausa cambia anche la quantità di calcio giornaliero richiesto, che però viene assimilato in maniera ottimale se si assumono corrette quantità di vitamina D. Latticini e formaggi parzialmente o totalmente scremati sono un'ottima fonte di calcio, senza però eccedere visto il quantitativo in grassi e sale elevato.

Il consumo di pesce e prodotti della pesca, contribuisce a mantenere ottimali i livelli di Omega-3 senza incidere troppo su grassi e calorie e le verdure (broccoli, cavoli) la frutta secca, semi e legumi sono una buona fonte di calcio. L'assunzione di antiossidanti esogeni, come molecole che contrastano i radicali liberi e lo stress ossidativo, è consigliata in menopausa con vitamine (vitamina A, ß-carotenoidi, vitamina C e vitamina E) e flavonoidi vegetali sostanze che si trovano comunemente in frutta e verdura, cacao e thè, in particolare nelle mandorle, carciofi, more, mirtilli, ciliegie, cioccolato fondente, uva, melograno, lamponi, spinaci e fragole. Una dieta sana, varia ed equilibrata, composta principalmente da consumo di pesce, latticini, cereali integrali frutta e verdura fresca, con una diminuzione di cibi ultra processati, quali fast-food, grassi animali, dolci e fritti, aiuta a prevenire la disregolazione del metabolismo lipidico. La dieta mediterranea rappresenta un modello nutrizionale ideale, in quanto ricca di alimenti di origine vegetale, cereali integrali e verdure, è utile nella riduzione del peso corporeo, ancor più se combinata con attività fisica, idratazione e corretto ciclo sonno-veglia. La menopausa dovrebbe essere vissuta come un fisiologico ed importante passaggio nella vita di ogni donna, ed è buona regola intervenire sullo stile di vita poiché si è visto essere utile nel ridurre i sintomi associati alla menopausa, migliorare la qualità della vita, potenziando la salute ed il benessere femminile.

# L'extrasistole: innocente follia del cuore o segnale di sventura?

dott. Giuseppe Marziali
Cardiologo

ella mia ormai lunga vita professionale di cardiologo, prima ospedaliero
e poi, negli ultimi due anni, "pensionato" ambulatoriale, il sintomo che in
assoluto ho più spesso sentito lamentare dai pazienti è "dotto' cho lu core
che ogni tanto me frulla dentro lu pettu, fa le capriole, cho le strasistoli"
(la versione dialettale!).
Stiamo parlando di quel sintomo che, tradotto nella terminologia medica,
è chiamato cardiopalmo, cioè la sensazione soggettiva del battito cardia-

E compito del Cardiologo di esperienza, dotato di tecnologia di eccellenza, che lavora secondo scienza e coscienza, stabilire l'ardua sentenza!

Stiamo parlando di quel sintomo che, tradotto nella terminologia medica, è chiamato cardiopalmo, cioè la sensazione soggettiva del battito cardiaco che solitamente non percepiamo, essendo il cuore un organo involontario dotato di attività automatica spontanea come, per lo stesso motivo, solitamente non percepiamo la contrazione del diaframma (che muove la respirazione) né la contrazione dei visceri intestinali (peristalsi).

Ma guarda caso il cuore, il diaframma e i visceri possono subire forti interferenze di tipo neurovegetativo vale a dire stimoli che, originando dal sistema nervoso centrale cioè la nostra "psiche", si scaricano sul "soma" come conseguenza di esperienze di vita per lo più negative, meno spesso per una predisposizione endogena (genetica). Sicuramente avrete sentito parlare di "nevrosi cardiaca", "dispnea sospirosa", "colon irritabile" cioè di condizioni in cui c'è un'alterazione della funzione ma non una patologia o un danno dell'organo interessato.

Tornando al cuore ed alle extrasistoli, giusto la settimana scorsa nell'Ambulatorio Cardiologico del Centro Medico "La Fenice" di Porto Sant'Elpidio una bella e florida signora cinquantenne acculturata, in fase climaterica e con una vita personale un po' "complicata" ma senza fattori di rischio cardiovascolare, né una storia di cardiopatia mi dice di sentire ogni tanto "come se il cuore per un attimo si fermasse e poi un battito più forte".

La signora aveva già "girato" diversi cardiologi che finalmente l'avevano accontentata prescrivendo farmaci con indicazione discutibile, ottenendo un miglioramento del sintomo solo momentaneo (placebo?) che poi si era ripresentato. Alla paziente che dall'espressione del viso manifestava forte ansia e preoccupazione ma anche delle aspettative , ho dato tutto il tempo per rilassarsi, parlare, aprirsi, sfogarsi, raccontare la sua vita rubando, per qualche momento, il mestiere allo Psicologo e subendo lo sguardo severo della mia sollecita infermiera molto attenta al tempario delle prenotazioni. Poi, cercando di essere il più convincente possibile, le ho detto: "Cara Signora non si preoccupi, quello che lei percepisce sono semplici ed innocue extrasistoli che, come dice il nome, sono battiti "extra" che insorgono prima del tempo e sono seguiti da una pausa più lunga che compensa quella precedente più corta per cui il ventricolo ha più tempo per riempirsi così che il battito successivo è più forte, più energico e lei lo percepisce con disagio come una spinta dentro al petto che ,di conseguenza, le innesca una reazione emotiva di allarme. Stia tranquilla, lei ha un cuore sano; la sua extrasistolia come diceva il mio grande professore di Cardiologia (Bruno Magnani) è una "innocente follia del cuore causata dalle follie della vita".

Ovviamente nel tentativo di sdrammatizzare e rassicurare la paziente ho avuto gioco facile perché ne conoscevo il profilo sanitario: non aveva significativa familiarità cardiovascolare, non era fumatrice, non aveva problemi metabolici né di tiroide né di anemia, non aveva problemi digestivi, non aveva avuto problemi con le coronarie (angina,infarto), non aveva malattie strutturali del miocardio (cardiomiopatie) né di tipo elettrico, all'ecocardiogramma il cuore era anatomicamente normale e la funzione del ventricolo sx era ottima, all'ECG dinamico Holter erano state registrata prevalentemente poche extrasistoli atriali (quindi prognosticamente meno impegnative rispetto

né di tipo elettrico, all'ecocardiogramma il cuore era anatomicamente normale e la funzione del ventricolo sx era ottima, all'ECG dinamico Holter erano state registrata prevalentemente poche extrasistoli atriali (quindi prognosticamente meno impegnative rispetto a quelle ventricolari), durante un precedente test ergometrico massimale (prova da sforzo) non erano comparse extrasisoli né modificazioni della morfologia del tracciato ECG. L'unica vero motivo di sofferenza del cuore/psiche della signora era un marito un po' "birichino" dal quale si stava separando, due figli lontani per motivi di studio, due genitori anziani malati bisognosi di assistenza, conflittualità sul posto di lavoro. A questo punto per passare dal caso clinico particolare all'iter diagnostico corretto della pratica clinica quotidiana (leggi Linee Guida) sorge spontanea la domanda: tra tutti i pazienti sintomatici per cardiopalmo come possiamo distinguere le extrasistoli espressione di "innocente follia" da quelle espressione di un pericoloso "segnale di sventura"? Per rispondere

8.25-35Fu F50

in rima è compito del Cardiologo di esperienza, dotato di tecnologia di eccellenza, che lavora secondo scienza e coscienza, stabilire l'ardua sentenza!

# Osteoporosi: una minaccia nascosta



è un nemico insidioso che poche persone conoscono o che imparano a riconoscere tardivamente in occasione della prima frattura. È la osteoporosi. Qualche decennio fa non se ne sarebbe neppure parlato perchè la si considerava non altro che il fisiologico, normale, inevitabile modo d'invecchiare dell'osso.

E dato che la vecchiaia non si può curare, neppure l'osteoporosi meritava trattamento. Oggi dal momento che la vita media della popolazione anziana si è alquanto allungata l'osteoporosi sta finalmente uscendo allo scoperto come causa di grave invalidità e mortalità, in particolare nella donna in post-menopausa, con elevati costi sia sanitari che sociali.

La mortalità da frattura del femore è del 5% nel periodo immediatamente successivo all'evento e del 15-25% ad un anno. Nel 20% dei casi si ha la perdita definitiva della capacità di camminare autonomamente e solo il 30-40% dei soggetti torna alle condizioni precedenti la frattura. Pertanto l'osteoporosi è da considerare una malattia sistemica dell'apparato scheletrico, caratterizzata da alterazioni della struttura ossea con conseguente riduzione della resistenza al carico meccanico ed aumentato rischio di frattura per traumi minimi di vertebre, femore, omero, polso.

#### Le due forme di osteoporosi: primitiva e secondaria

Vi sono due forme principali di osteoporosi: una "primitiva", che colpisce le donne in post-menopausa o gli anziani, e una "secondaria", che invece può interessare soggetti di qualsiasi età, influenzando negativamente la salute scheletrica.

A testimonianza della importanza di questa malattia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) da diversi anni ha inserito l'osteoporosi "tra le patologie di grande rilevanza sociale e tra le grandi sfide dei prossimi decenni", mettendola così in qualche modo, sullo stesso piano delle malattie cardiovascolari (infarto, ictus) e delle neoplasie.

Gli esperti dell'OMS hanno, infatti, rilevato che nel corso della vita, circa il 40% della popolazione, in prevalenza dopo i 65 anni, incorre in una frattura di femore, vertebra e/o polso. Si stima che in Italia l'osteoporosi colpisca circa 5.000.000 di persone, di cui l'80% sono donne in postmenopausa.

Secondo i dati ISTAT relativi all'anno 2020, l'8,1% della popolazione italiana (il 13,5% delle femmine e il 2,3% dei maschi) ha dichiarato di essere affetto da osteoporosi, con una prevalenza che aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età, in particolare nelle donne dopo i 55 anni, fino a raggiungere il 32,2% oltre i 74 anni (il 47% delle femmine e il 10,3% dei maschi).

Perché così poca attenzione verso questa malattia? Per la scarsa consapevolezza e conoscenza del problema. Basti infatti pensare che dietro un "banale" mal di schiena, in una donna su otto dopo i cinquant'anni, si nasconde una frattura vertebrale da osteoporosi. Per questa sottovalutazione si ritiene che il 60% delle fratture vertebrali siano asintomatiche in quanto evidenziate solamente durante esami radiologici effettuati per altra causa.

Un altro motivo è quello di considerare tutte le fratture come traumatiche senza distinguere quelle secondarie a trauma attivo da quelle da minimo trauma o atraumatiche o da fragilità, che caratterizzano le fratture da osteoporosi

#### La Diagnosi

L'esame di riferimento per la diagnosi di osteoporosi è la densitometria ossea, o mineralometria ossea computerizzata, indicata comunemente con la sigla MOC, che permette di misurare esattamente la densità minerale ossea (Bone Mineral Density, BMD), cioè la quantità (espressa in g/m2) di minerali presenti nello scheletro in toto o in alcuni distretti scheletrici particolarmente soggetti alla perdita di massa ossea.

A volte la MOC viene chiamata anche DEXA (da Dual Energy X ray Absorbtiometry); in realtà queste due sigle indicano la tecnica con la quale viene eseguito l'esame. La MOC è un esame semplice, rapido (non richiede più di 5 minuti) e assolutamente indolore. Prevede l'impiego dei raggi X, ma in dosi bassissime (di gran lunga inferiori a quelle di una radiografia e infinitamente più basse rispetto a una TAC), per cui si tratta di un esame sicuro, che si può ripetere tranquillamente nel tempo.

L'osteoporosi
è da considerare
una malattia
sistemica
dell'apparato
scheletrico,
caratterizzata
da alterazioni
della struttura
ossea.

A cura della Redazione

Negli adulti la carenza sub-clinica di vitamina D è associata a osteoporosi e a maggiore incidenza di cadute e fratture. L'integrazione di vitamina D va sempre comunque personalizzata con una consulenza medica. Sicuramente alcuni individui hanno più benefici rispetto ad altri ed è comunque consigliabile aumentare l'assunzione di vitamina D anche come complemento alimentare e, avere un'esposizione ragionevole alla luce solare, in quanto le radiazioni ultraviolette sono un noto cancerogeno per la pelle. I livelli minimi di vitamina D per ottenere i benefici per la salute sono di 30-40 ng/mL (75nmol/L).



Elettrocardiogramma, Holter Cardiaco e Pressorio con apparecchiature di ultima generazione e rilascio refertazione immediato.

Assistenza domiciliare, ospedaliera ad anziani, malati e disabili con infermieri e operatori qualificati.

MACERATA 0733 233300

Corso Cairoli, 151

**0733 770048** 

Via Dante Alighieri, 6

**FERMO** 

0734 620135

Via Medaglie d'Oro, 9

www.privatassistenza.it



# Infiammazione silente e invecchiamento



Il'infiammazione silenziosa e all'invecchiamento della pelle concorrono principalmente tre fattori: la Glicazione, una sorta di "Caramellizzazione" che si produce nei tessuti interni quando consumiamo troppi alimenti zuccherini; l'Iperacidità, un'acidificazione che come conseguenza ci fa perdere massa muscolare e ossea, quando l'equilibrio tra gli alimenti acidi e basici non è rispettato; e lo Stress Ossidativo, legato al formarsi di sostanze velenose nell'organismo, causate principalmente da fumo, alcool, stress, inquinamento ambientale e poca attività fisica.

Questi **fenomeni** ledono fortemente l'organismo e quindi l'ambiente cellulare avendo un'incidenza importante sia sul funzio-

namento del corpo, che sull'aspetto fisico.



dott. **Roberto Mazzoli** Nutrizionista

#### La Glicazione

Sicuramente una delle cause principali dell'Invecchiamento, anche in giovane età. Per questo è sconsigliato seguire un'alimentazione prevalentemente a base di carboidrati, (pasta, pane, patate, bevande gassate, succhi di frutta industriali, ecc.) questi alimenti si trasformano velocemente in zuccheri semplici, entrando nel sistema circolatorio del sangue e creare molteplici danni. Livelli troppo elevati di zucchero nell'organismo, favoriscono l'insorgere di sostanze proinfiammatorie.

Lo zucchero aggregandosi alle proteine, caramella i Tessuti creando una reazione di "Glicazione", fenomeno che favorisce fortemente l'Invecchiamento precoce.

Purtroppo questo problema non si forma solo nel nostro organismo, ma è sopratutto presente negli alimenti che consumiamo regolarmente, dipende anche da come li cuciniamo, per esempio, se le pietanze sono troppo cariche di zuccheri, grassi e proteine, possono produrre Glicazione. Gli alimenti troppo cotti, trasformati, fritti magari preparati a temperature troppo elevate, creano tossine e generano Glicazione, l'aggiunta di zucchero nei nostri piatti tenderà al processo di Caramellizzazione.

Quindi quando si consumano alimenti troppo manipolati, stiamo ingerendo prodotti di Glicazione, con le stesse ripercussione sul nostro organismo simili a quelle che produciamo noi stessi.

A livello epidermico, le molecole di zucchero che si aggregano

Solo attraverso una sana e mirata alimentazione e uno stile di vita antinfiammatorio si possono prevenire ed evitare i danni.





# Moc, l'esame per la diagnosi dell'osteoporosi a La Fenice



La Moc viene consigliata in modo particolare alle donne dopo la menopausa e agli uomini over 60

a Moc, acronimo di mineralometria ossea computerizzata, è un esame radiologico per la diagnosi della salute delle ossa. Serve a valutare se la densità minerale ossea (densitometria) si è ridotta e se è già comparsa l'osteoporosi. Questo esame va a misurare la massa e la quantità di minerali presenti nelle ossa, viene eseguito con la massima precisione e minimo dosaggio, tanto che le radiazioni sono inferiori a quelle di una radiografia e di una tac classica.

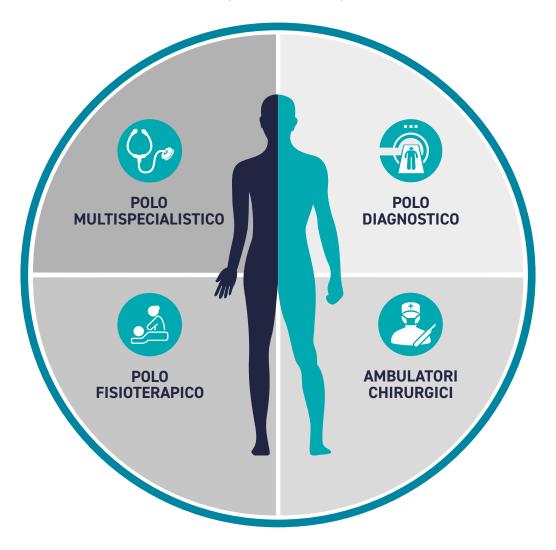
Una delle metodiche utilizzate più affidabili è la DEXA: tecnica a doppio raggio X che studia una zona campione (colonna vertebrale e femore prossimale). La Moc viene consigliata in modo particolare alle donne dopo la menopausa e agli uomini over 60 con accertati fattori di rischio per lo sviluppo dell'osteoporosi.

Lo specialista valuterà, inoltre, il calendario del monitoraggio per eventuali cambiamenti in corso e andrà a prevedere gli eventi fratturativi, nonchè l'efficacia dei trattamenti anti-osteoporosi in atto.

Il nuovo macchinario di ultima generazione si trova nella sede del centro medico La Fenice di Porto Sant'Elpidio.



centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico



**Direttore sanitario Dr. Giuseppe TANFANI** 

#### PORTO SANT'ELPIDIO



**Q** 0734.904711



via Mazzini, 18



info@centrodiagnosticolafenice.it



www.centrodiagnosticolafenice.it

#### CIVITANOVA MARCHE



**©** 0733.499715



o via A. Moro, 55



info@poliambulatoriolafenice.it



www.poliambulatoriolafenice.it



centrodiagnosticolafenice

#### **POLO DIAGNOSTICO**



La Fenice, oggi, dispone di un vero e proprio polo diagnostico completo ed innovativo grazie alle moderne tecnologie utilizzate in continuo aggiornamento e uno staff composto da esperti professionisti a disposizione dei pazienti che riescono ad essere soddisfati in ogni loro esigenza.

Questo binomio sinergico tra strumentazione all'avanguardia e team di professionisti altamente qualificati in costante aggiornamento scientifico, ci consente di erogare servizi di diagnostica per immagini ad alta risoluzione e accuratezza, con referti in tempi rapidi.

Ultimo, ma non meno importante fattore, è rappresentato dai costi che proponiano ai nostri pazienti; infatti riusciamo a proporre dei **tariffari assolutamente sostenibili** e a prezzi di poco superiori al ticket SSN.



#### I SERVIZI DI DIAGNOSTICA PER IMMAGINI









#### **LE NOSTRE SEDI**



La Fenice: nel tuo territorio per accompagnarti in un percorso di salute.



Due centri medici all'avanguardia con macchinari di ultima generazione, visite specialistiche e innovative prestazioni diagnostiche senza liste di attesa e a costi contenuti.

Un team di professionisti qualificati, sempre disponibili ed attenti alle esigenze dei pazienti, con servizi di diagnostica, specialistica ambulatoriale, fisioterapia, odontoiatria e chirurgia ambulatoriale.

## Pillole di salute



**Paola Pieroni**Giornalista

#### IL CERVELLO NON DORME MAI

È durante il sonno che si tesse la tela dei ricordi. Mentre dormiamo infatti il cervello ha molto da fare, anche se opera con modalità diverse da quelle che usa durante la veglia. Indaffarato, ad esempio, è l'ippocampo, impegnato a comunicare con diverse parti della corteccia celebrale. Questo permette un lavoro di elaborazione delle informazioni ricevute, di selezione e avvio del processo di conservazione, per stabilire i ricordi che vanno a costituire i vari tipi di memoria. Tutto questo avviene in particolar modo durante la così detta fase di sonno non-Rem. Ma perché dormiamo tanto resta ancora un gran mistero.

#### MENO PILLOLE PIÙ SALUTE

Usiamo troppi farmaci. E i medici lanciano l'allarme: così facendo ci esponiamo a gravi effetti collaterali. Dobbiamo iniziare a togliere o eliminare quelli non necessari. L'era della de-prescrizione è iniziata.

#### MEDICINALI: LOTTA ALLO SPRECO

Le cifre pubblicate nel 2019 vedono 4600 tonnellate di farmaci recuperati e inceneriti. Gli sprechi maggiori sono causati da un uso scorretto delle terapie nelle malattie croniche. E sono diversi gli approcci, oggetto di studio, per ridurre lo spreco. Tra questi anche proposte legislative volte ad adeguare le dimensioni degli

imballaggi delle confezioni. L'imminente digitalizzazione, in particolare della cartella informatizzata del paziente, contribuirà in modo considerevole questo problema.

#### IL PRIMO ANTIBIOTICO

Il primo farmaco antibatterico che fece davvero "la differenza"non lo dobbiamo a Fleming, che scoprì la penicillina, ma ad un altro premio Nobel, il medico tedesco Gerardh Domagk, che utilizzò un colorante dalle proprietà farmacologiche. Per la scoperta era partito dalla conoscenza che alcuni coloranti interagivano con i batteri. C'è un però in tutto questo, il riconoscimento del premio Nobel non fu mai ritirato per volontà di Hitler.

#### RISCOPRIRE LA CONVALESCENZA

George Bernard Shaw diceva: "Mi piace la convalescenza: è la cosa per cui vale la pena ammalarsi". La convalescenza è una parola quasi scomparsa dal vocabolario, significa "riprendere forza" ed è un vero e proprio momento di cura, un po' come il riposo dopo un'attività sportiva intensa. Purtroppo i ritmi sempre più frenetici di oggi l' hanno rimossa e cancellata. Ma la pratica della convalescenza è un rimedio usato sin dai tempi antichi, che deve essere sempre direttamente proporzionale al tempo di malattia.

# Occhio alla prevenzione oculare del bambino

onostante la maggior parte delle persone confidi nel fatto di poter risolvere qualsiasi anomalia visiva con un paio di occhiali, non ogni difetto della vista è correggibile a posteriori, una volta insorto. Ciò significa che è necessario non sottovalutare la comparsa di qualsivoglia sintomo o fastidio all'apparato visivo, in quanto potrebbe essere la spia della genesi di una patologia più complessa. È bene dunque non attendere di percepire un cambiamento nella vista prima di rivolgersi al medico oculista, in quanto il ventaglio dei trattamenti possibili - com'è facilmente intuibile - si riduce quando il difetto si è già manifestato o acutizzato, rispetto al momento in cui è soltanto latente e non ancora insorto. La vista rappresenta, infatti, il principale strumento che il bimbo utilizza, fin dai suoi primi vagiti, per entrare in contatto con il mondo circostante. Qualsiasi patologia oculare presente alla nascita o che compare nei primi mesi di vita può compromettere lo sviluppo visivo e avere risvolti negativi sia sull'apprendimento, sia sulla sfera sociale.



dott.ssa **Ginevra Vignati** Ortottista

La vista
rappresenta
il principale
strumento che il
bimbo utilizza
fin dai suoi
primi vagiti, per
entrare in contatto
con il mondo
circostante.

#### Dagli esami oculari alle visite periodiche

È fondamentale, pertanto, che il bambino venga sottoposto già nei primi mesi di vita a specifici esami oculari, volti a diagnosticare in maniera tempestiva malattie dell'occhio e/o dell'apparato visivo. Il primo esame che dovrebbe essere effettuato in epoca neonatale è il test del riflesso rosso, volto a segnalare malformazioni o patologie oculari (cataratta congenita, opacità corneali, retinopatie del prematuro).

Successivamente, nei primi 6-12 mesi di vita, si suggerisce l'esecuzione dell'esame del segmento anteriore dell'occhio, per ispezionare importanti strutture come la cornea e l'iride. Tra i 3-5 anni di età e poi in fase adolescenziale, è invece opportuno effettuare delle visite oculistiche ed ortottiche periodiche, per valutare il corretto sviluppo morfologico e funzionale degli occhi, al fine di diagnosticare tempestivamente eventuali vizi di refrazione (miopia, ipermetropia, astigmatismo) e alterazioni della motilità oculare, i quali sono particolarmente pericolosi in quanto possono indurre a posture scorrette.

In caso di diagnosi di strabismo, il piccolo dovrà invece effettuare una valutazione ortottica, che permette di analizzare la presenza di anomalie a carico dei muscoli oculari e dei suoi nervi e di individuare la presenza di ambliopia (occhio pigro), cioè una diminuzione dell'acuità visiva in genere monoculare che, se non curata tempe-



## LA TUA ATTIVITÀ Una immagine professionale ed una comunicazione diretta SANITARIA HA BISOGNO DI VISIBILITÀ?

Da oltre 5 anni ci occupiamo di Marketing Medico.

Aiutiamo strutture sanitarie e singoli professionisti ad ottenere visibilità online e convertire nuovi pazienti. E non solo.

I NOSTRI SERVIZI

#### START UP STRUTTURALE

- Consulenza iniziale (struttura/location, autorizzazioni sanitarie, ambienti, layout interno)
- Selezione specialità cliniche e diagnostiche Reclutamento professionisti Reclutamento e/o formazione Front Office

- Allestimento ambulatori
- Selezione strumentazione
- Software gestionale
- Hardware e centralino



- Consulenza iniziale
- Sito Web Mobile e SEO performante
- Servizio fotografico specialistico
- Linee guida per il reperimento di materiale contenutistico di qualità
- Google My Business (geolocalizzazione sulle mappe di Google)



#### **START UP STRATEGICO**

- Stesura Business Plan
- Definizione obiettivi aziendali (budget)
- Timeline Marketing mix
- Selezione Media (online, cartacei, radio, tv, cartellonistica stradale, sponsorizzazioni)
- Stesura articoli promoredazionali
- Studio competitor e propri vantaggi competitivi
- Meeting interni per professionisti (creazione squadra e sinergie)
- Realizzazione sistema di qualità interno
- Realizzazione brochures informative per servizi e specialità cliniche e diagnostiche
- Informazione scientifica per MMG (medici medicina generale)



- Social Media Marketing
- Campagne Google e Facebook Ads
- Campagne E-mail Marketing
- Comunicazione editoriale online (banner, skin su magazine settoriali)
- Video specialistico
- Report Dati



DIGITALIZZAZIONE SANITARIA

Inizia a darti visibilità, contattaci per un consulto gratuito





351 7254121





info@publymedica.it

PUBLYMEDICA è un prodotto di PublyGoo s.r.l.s. unipersonale Via Montecarlo n.9 - Porto Sant'Elpidio (FM) Ufficio presso lo Studio associato Octolab Agency









dott.ssa **Laura Mancinelli** Medico Veterinario nutrizionista FNOVI

Gli ingredienti fondamentali che costituiscono la dieta BARF sono le Ossa Polpose (OP), la carne senza osso (CSO) e organi di vario tipo fra cui i più importanti quali fegato, cuore e milza, verdure e grassi.

I termine B.A.R.F. è un acronimo derivato dall'inglese Bones And Raw Food (Ossa e Cibo Crudi), oppure come altri pensano da Biologically Appropriate Raw Food (Cibo Crudo Biologicamente Appropriato). Questo tipo di dieta è stato codificato dal dottor Ian Billinghurst, medico veterinario australiano che per primo ne ha parlato diffusamente nei suoi libri. Sempre più diffusa in Italia, questo sistema di alimentazione a base di carne e altri cibi crudi di origine animale, include alcuni tipi di ossa e frattaglie. Seguire una dieta BARF con il proprio animale non vuol dire dare solo carne cruda o, peggio, buttargli qualche osso a caso.

Perché sia completa e bilanciata infatti anche per la dieta BARF è necessario seguire alcune semplici regole e non far mancare mai variabilità di ingredienti. Gli ingredienti fondamentali che costituiscono la dieta BARF sono le Ossa Polpose (OP), la carne senza osso (CSO) e organi di vario tipo fra cui i più importanti quali fegato, cuore e milza, verdure e grassi.

Un ingrediente da non tutti utilizzato, per via dell'odore e della difficoltà di reperimento, è la trippa verde. Quella che i BARFer indicano come trippa verde corrisponde, da un punto di vista anatomico, ai prestomaci dei ruminanti (reticolo, rumine e omaso). Questo ingrediente aggiunge all'alimento giornaliero del cane una grande quantità di flora microbica. Non la troverete però nei supermercati, dato che quella in vendita è solitamente pulita e sbiancata e non apporta alcun beneficio al nostro cane. All'interno dei diversi tipi di carne senza osso (CSO), abbiamo tutti i tipi di carne, escluso il maiale, che per via della possibile contaminazione con il virus della pseudorabbia (Aujeszky) dovrebbe sempre essere evitato crudo. Anche pesce e uova rientrano nella macro categoria della CSO, dando variabilità alla dieta. Per quanto riguarda le verdure, l'importante è non somministrarne in quantità eccessiva. Ricordate che i vostri cani e gatti sono carnivori e che le loro capacità di digestione della componente vegetale è alquanto scarsa. Per i vantaggi, senza dubbio, la dieta BARF è un regime dietetico molto vicino ai fabbisogni nutrizionali del cane. Se correttamente formulata, infatti, non ha infatti bisogno di integrazione. È inoltre un cibo appetitoso per la maggior parte dei cani e estremamente appagante per la componente di masticazione che apporta.

Da un punto di vista di sicurezza, la dieta BARF ci permette di vedere





- 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



# Affetti e affari di famiglia

I dati relativi alla vita di queste aziende ci dicono che due su tre non superano il passaggio dalla prima alla seconda

generazione.

dott. Moreno Marcucci

Psichiatra





## 30

## L'olio essenziale di lavanda: proprietà e benefici





**Petra Foltynova** Titolare ARTEP - Sforzacosta li oli essenziali sono noti fin dall'antichità per le loro capacità d'azione sul livello di benessere fisico e mentale dell'uomo.

Ci sono testimonianze di uso degli oli essenziali che risalgono oltre 5000 anni fa. Negli ultimi anni sono tornati ad essere molto usati sia nel mondo olistico, che in prodotti di igiene personale che della casa. Gli oli essenziali sono miscele complesse e profumate prodotte ed estratte da numerose piante. Si possono trovare nelle foglie, nei fiori, oppure nei frutti, nelle cortecce e nelle parti sotterranee della piante, come radici e rizomi, ricchi di sostanze di riserva.

Per questi motivi sono un dono importante che la natura ci fa, ma vanno usati con attenzione e senza esagerazione, alcuni oli infatti possono essere irritanti e/o tossici.

In generale, tutti gli oli essenziali hanno proprietà antibatteriche, disinfettanti e antivirali. Possono entrare nel nostro quotidiano non solo per profumare e purificare gli ambienti, ma anche per aiutarci ad affrontare malesseri che minano il nostro stato di benessere. Gli oli essenziali, ad esempio, possono migliorare il nostro sonno permettendoci di ricaricare le batterie e scacciare pensieri negativi.

L'Olio essenziale di Lavanda è l'olio per eccellenza. Estratto per distillazione a vapore della sommità fiorite, simbolo della Provenza. È il rimedio pronto soccorso degli oli essenziali, l'uno dei pochi che si può usare puro. Ha un aroma intenso e floreale. Ha proprietà disinfettanti, antidepressive, cicatrizzanti, diuretiche, sedative, lenitive della cute. Funziona in caso di mal di testa ed insonnia.

La lavanda calma le agitazioni nervose, allenta i dolori muscolari e tranquillizza il battito cardiaco: per questi motivi, viene indicata come la nota rilassante per eccellenza. Il suo nome "lavanda" deriva da "lavare" perché pulisce sia il corpo che la mente, scaccia i cattivi pensieri e guarisce ferite di ogni tipo – punture di insetti, ferite da dopo barba, tagli, scottature, malattie della pelle e acne.

In generale, tutti gli oli essenziali hanno proprietà antibatteriche, disinfettanti e antivirali.



Negozio specializzato nella vendita di tè - tisane infusi di frutta & caffè. Articoli da regalo e Bomboniere

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9,30-12,30 / 16,00-19,30 Sabato 16,00-19,30



Borgo Sforzacosta 98 - Macerata - Tel. 380.3508516 👔 💿



#### Periodico di informazione sanitaria

#### Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 
Anno IX numero 35
Gennaio 2023
Copia omaggio

#### Editore

Alberto Gagliardi Tel. 348.8439978 redazione@elixyr.it

#### Grafica e impaginazione

Tonino Caporicci

#### Stampa

Tipografia S. Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

#### Collaboratori a questo numero:

Cristiana Della Peruta
Giuseppe Marziali
Cristiano Maria Francucci
Roberto Mazzoli
Paola Pieroni
Ginevra Vignati
Enrico Caldarelli
Laura Mancinelli
Moreno Marcucci
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 Elixyr devono essere sempre e comunque confrontati con il parere del tuo medico curante.



## TISANE CONCENTRATE PRONTE DA DILUIRE

100% naturali senza zuccheri senza conservanti senza alcool senza glutine

Distribuito da Artep:

Borgo Sforzacosta 98 (Macerata) - tel. 380 3508516



IL FUTURO CON + DI **40 ANNI** DI STORIA 19**74 \*** 20**21** 

# PROAVIS Laboratorio Analisi Cliniche

Disponibile il nuovo test allergologico



#### via Ghino Valenti 51 - MACERATA

**T**.0733.**262019** F.0733.271675 PROAVIS.IT **proavis@proavis.it** 

