

copia omaggio

Elixir

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

CLIMA ED INVECCHIAMENTO

LA PESANTEZZA DEI CIBI LIGHT

I REUMATISMI: ORIGINI DEL DOLORE ARTICOLARE

IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO

IL MICROBIOTA E LA MALATTIA

LA DERMATITE ATOPICA

CONSIGLI PER L'AUTUNNO

LA NICTURIA

IL LEGAME PROFONDO TRA UOMO E ANIMALI DOMESTICI

LA LOMBALGIA

IL TÈ BIANCO

PrivatAssistenza



MONITORAGGIO CON DOMOTICA

Vuoi garantire una maggiore sicurezza ad un tuo familiare anziano, malato o disabile che vive da solo?

Abbiamo attivato un nuovo **servizio**

di telemonitoraggio che, grazie a sensori e rilevatori, **controlla lo stato di salute del tuo caro** e le condizioni ambientali in cui si trova senza l'utilizzo di telecamere, quindi nel rispetto della sua privacy.

Come funziona?

Se viene rilevato un **potenziale pericolo** dai sensori ambientali (temperatura, fumo, gas, allagamento), dai rilevatori di movimento e caduta oppure se viene premuto il pulsante di aiuto, la centralina informa immediatamente, affinché si possa intervenire tempestivamente.



TELECARDIOLOGIA E DIAGNOSTICA

Il servizio di **Telecardiologia** permette di effettuare controlli per una **prevenzione efficace** o per un monitoraggio delle patologie cardiovascolari. È possibile eseguire, **comodamente a domicilio**, senza tempi di attesa e costi di spostamento, con referto cardiologico immediato:

- **elettrocardiogramma**
- **holter cardiaco**
- **holter pressorio**

Attraverso personale medico competente e adeguatamente specializzato, inoltre è possibile effettuare **ECOGRAFIE a domicilio** attraverso apparecchi di ultimissima generazione.

MACERATA

0733 233300

Corso Cairoli, 151

CIVITANOVA MARCHE

0733 770048

Via Dante Alighieri, 6

FERMO

0734 620135

Via Medaglie d'Oro, 9

editoriale



Torna anche quest'anno il mese della prevenzione in rosa, tutta al femminile. Il mese di ottobre è l'occasione per ricordarci che prevenire è meglio che curare, perchè intervenire in tempo a volte può anche essere salvifico. Tra i centri che dedicano molta attenzione a questo aspetto c'è senza dubbio

il poliambulatorio medico La Fenice. In questo numero un excursus sarà dedicato ai reumatismi, ai falsi cibi light che ci vengono proposti come salva linea, ma che nascondono aspetti molto insidiosi. E poi l'importanza di avere un microbiota sano non solo per l'intestino, ma per l'intero organismo in salute. Consigli poi sulla lombalgia e sui dolori cervicali, affezioni tra le più diffuse, la nicturia, la dermatite atopica, reumatismi e numerosi consigli per i nostri lettori.

Se è vero che la medicina è sempre più personalizzata, è anche vero che la salute in senso generale è partecipazione di tutti. In un contesto in cui ognuno è chiamato a fare la propria parte, non solo, ma in particolare, nel campo della salute, dove una concezione individualistico-anatomica ha lasciato ormai il passo ad una visione più sociale, in cui la salute di uno è quella di tutti. Viviamo infatti in un mondo interconnesso e interdipendente, e abbiamo sperimentato sulla nostra pelle come il battito di una farfalla a migliaia di chilometri di distanza può davvero creare tsunami in casa nostra. In questo senso davvero voglio citare Giorgio Gaber, che "la libertà è partecipazione".

Alberto Gagliardi

sommario

- 4 Clima ed invecchiamento
- 6 La pesantezza dei cibi light
- 8 I reumatismi: origini del dolore articolare
- 12 Il certificato medico sportivo
- 14 Il Microbiota e la malattia
- 19 Pillole di salute
- 20 La dermatite atopica
- 23 Consigli per l'autunno
- 24 La nicturia
- 26 Il legame profondo tra uomo e animali domestici
- 28 La lombalgia
- 30 Il tè Bianco



biogreen
negozi biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

Via Salvo d'Acquisto, 22/A
63900 FERMO

Tel/fax 0734 610938

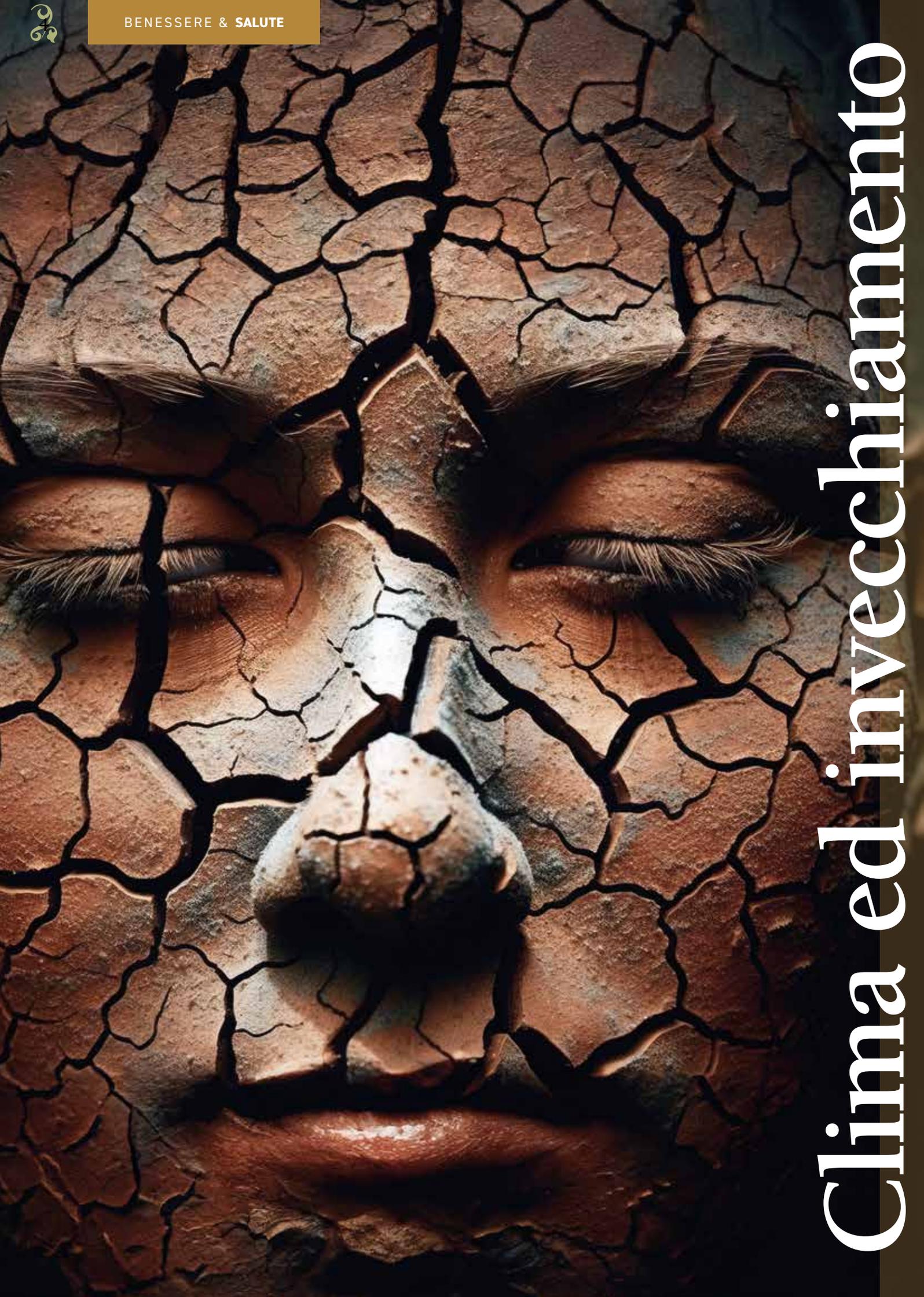
Via Fratelli Rosselli, 168
63822 Porto San Giorgio (FM)

Tel/fax 0734 677411



BENESSERE & SALUTE

Clima ed invecchiamento



T

utti i Media da mesi parlano dei record di temperatura che coinvolgono i ghiacciai, determinano lo 0 termico a oltre 5000 metri, determinano una crescita della temperatura dei mari tale da modificare profondamente la biologia marina con una diversa circolazione delle specie marine e delle loro prospettive di vita. Non solo, lo scioglimento dei ghiacciai polari modifica la quantità e la qualità dell'acqua marina stessa.

Questa rappresentazione ultra semplicistica implica una serie di eventi che riguardano l'evaporazione e quindi lo spostamento di masse d'aria a temperatura variabile che originano condizioni meteorologiche abnormi. Cataclismi sopra e sotto, con solo qualche grado di differenza, capaci di produrre danni incalcolabili ed un invecchiamento del nostro pianeta sempre più inarrestabile.

Attiviamo la memoria per ricordare le gravi alluvioni, incendi sia in Italia che nel resto del mondo! Tutti questi sconvolgimenti non solo sono causa di morte, cancellazione di tanti milioni di vite umane, animali e così anche in tutto il regno vegetale, ma creano patologie a diversi livelli negli organismi viventi, tra cui l'uomo.

Definisco, forse impropriamente, questo triste fenomeno globale terrestre INVECCHIAMENTO PRECOCE del Pianeta Terra nel contesto dell'Universo. Siamo noi, Specie Umana, ad aver attivato nell'ultimo secolo una spasmodica corsa ad eventi acceleratori dei fenomeni ossidativi delle materie e delle energie universali capaci di influire sul Pianeta Terra.

Quello che colpisce il mare, le foreste, il magnetismo terrestre colpisce anche noi Specie Umana: siamo cambiati, stiamo cambiando, invecchiamo diversamente!

Abbiamo accennato all'invecchiamento della terra, dei mari, dell'atmosfera: alluvioni, incendi, siccità, precarietà progressiva del mondo vegetale che ci alimenta. Noi stessi non ci possiamo sottrarre a questo processo perché l'innalzamento della temperatura generale è sicuramente minore all'innalzamento delle temperature zonali, che sono in ogni caso territori di importanti dimensioni. Con l'innalzamento della temperatura si hanno le grandi variazioni della umidità, della evaporazione dei mari o dei laghi con conseguenze barometriche che sono a conoscenza di molti. Ma nel singolo vivente come si manifesta tutto ciò? Organi ed apparati risentono di queste variazioni che, pur sembrando esigue, sono causa di scompensi funzionali per alterazioni biochimiche e biofisiche. Un esempio: la circolazione ematica polmonare. L'aria che giunge a livello alveolare per ossigenare il sangue è in grado di riscaldare il sangue stesso di un minimo valore che incide sulla chimica degli scambi gassosi. Questo sangue, seppur più caldo di pochissimo come interagisce con la sua reologia generale? Molte cose ancora non sappiamo ma ciò non toglie che già esistono. Un altro esempio l'occhio! L'organo della vista è delicatissimo; con cellule altamente specializzate opera in rapporto con l'esterno, CORNEA e segmento anteriore, e con l'interno del nostro corpo più delicato e sofisticato nel suo metabolismo e nelle sue funzioni. Esiste un sistema anatomico che cerca di mantenere costanti i gradienti termici delle 2 porzioni, esterna ed interna. Con quanto sopra detto saltano i rapporti termici e scaturiscono patologie diverse che alterano il benessere: cefalee, alterazioni della vista, alterazioni del sonno... e vedremo più in là, le patologie più probabili: aumento e precocità della cataratta e della degenerazione maculare. Per ora importante è l'impiego, anche 4/5 volte al giorno di una buona lacrima artificiale e altrettante volte una attenta detenzione di palpebre e ciglia per rimuovere tutti quegli elementi tossici che sono parte attiva dei fenomeni di inquinamento. 



dott. **Marcello Stagni**
CEO StAros Pharma

“Siamo noi, Specie Umana, ad aver attivato nell'ultimo secolo una spasmodica corsa ad eventi acceleratori dei fenomeni ossidativi delle materie e delle energie universali capaci di influire sul Pianeta Terra. Quello che colpisce il mare, le foreste, il magnetismo terrestre colpisce anche noi Specie Umana.”

La pesantezza dei cibi light

A

d ogni cambio stagione, in prossimità della primavera o dell'estate, subito dopo i rientri dalle festività, inizia la corsa dell'ultimo minuto alla ricerca di leggerezza per rimettersi in forma. Ecco quindi che si ricorre alla "dieta" che sempre più negli ultimi anni, ha assunto quel concetto di privazione, rinuncia, costrizione, o il più famoso "da lunedì", dove l'alternanza tra periodi di restrizione alimentare e sfoghi senza controllo, ha creato un'idea confusa in merito all'alimentazione, con la conseguente incapacità di gestire la propria salute. Se da un lato l'industrializzazione alimentare ha consentito di soddisfare esigenze e bisogni con grande praticità, questo può essere anche un contro, considerando che per agire sulla palatabilità e il sapore, si utilizzano negli alimenti "insaporitori" utili a tale



dott.ssa **Cristiana Della Peruta**
Biologa nutrizionista



“ Con il termine *light* si intendono quei cibi che sono stati pensati e realizzati per ridurre l'apporto calorico o per *alleggerirli* ”

scopo, che non sempre giovano alla salute. Per mantenere quindi, durante la “dieta” gli stessi identici sapori, si rimedia con il cibo light che ha però di contro l'artificialità del gusto e del prodotto stesso: togliere il grasso, aggiungere addensanti, ridurre lo zucchero, regolare il dolcificante tutto a discapito del gusto o del potere nutritivo finale dell'alimento.

Il termine light

Con il termine “light” in campo alimentare, si intendono quei cibi che sono stati pensati e realizzati per ridurre l'apporto calorico o per “alleggerirli” di quelle componenti nutrizionali considerati più dannose in termini di salute come i grassi o gli zuccheri semplici. Da disposizione europea del 2006, un alimento è definito light quando ha perso almeno il 30% del suo

apporto calorico se paragonato ad un omologo classico di partenza, quindi spesso il contenuto in calorie di un alimento light è uguale o poco inferiore al prodotto equivalente “tradizionale”. Eliminare un nutriente fondamentale come il grasso (come gli alimenti con dicitura 0%) significa sia eliminare una buona quota di nutrienti importanti come le vitamine liposolubili, sia ridurre il suo potere saziante, in favore di zuccheri aggiunti per bilanciare, che creano invece alterazioni di picchi in salita ed in discesa di glicemia e che lasciano più senso di fame di prima. In alternativa, per indicare “senza zuccheri aggiunti” si inseriscono invece dolcificanti, ma non si parla di alimenti naturalmente privi di grassi, ma modificati appunto nella loro componente chimica (nel contenuto di zuccheri i grassi) al fine di ridurre l'apporto calorico. In definitiva, i prodotti light subiscono forti processi di trasformazione, con numerose trasformazioni il cui accumulo nell'organismo non è salutare. Inoltre, queste trasformazioni alimentari, tipiche anche dei cibi ultra-processati e quindi molto lavorati, portano alla perdita di componenti quali vitamine, minerali, aromi e sapori. Gli alimenti light possono aiutare in alcuni casi particolari e definiti, dove è necessario abolire in modo drastico alcuni nutrienti perché particolarmente pericolosi. Per esempio lo zucchero semplice nei diabetici, il colesterolo negli infartuati o cardiopatici e iper-colesterolemici, il sodio negli ipertesi, l'eccesso di alcol in chi soffre di patologie epatiche.

La valutazione degli alimenti: meglio vario, colorato ed equilibrato, piuttosto che light

È opportuno quindi che i cibi light inseriti all'interno della dieta siano opportunamente valutati, affinché non si cada nell'errore di credere che il solo fatto di assumerli faccia perdere peso. Seguire uno stile di vita sana, soprattutto a livello alimentare, significa alimentarsi correttamente tanto dal punto di vista quantitativo quanto qualitativo. Potrebbe essere una buona idea quindi, consumare nelle opportune quantità, un cibo che non per forza riporti la dicitura light, ma imparare a nutrirsi in maniera variegata, colorata ed equilibrata.



I reumatismi: origini del dolore articolare



Il termine “reumatismo” è una parola generica che spesso viene usata per descrivere una serie di condizioni mediche che coinvolgono dolori e infiammazioni dei tessuti muscolari e articolari. Tuttavia, il reumatismo in sé, non è una diagnosi specifica, ma un termine più ampio che può essere associato a diverse malattie reumatiche. Alcuni esempi di condizioni reumatiche includono l'artrite reumatoide, l'osteoartrite, la fibromialgia e il lupus eritematoso sistemico. I reumatismi, spesso associati a dolori articolari e muscolari debilitanti, sono una condizione comune, che colpisce milioni di persone in tutto il mondo.



dott.ssa **Myroslava Styhar**
Reumatologa

Le cause

Le cause esatte dei reumatismi variano a seconda della condizione specifica. Molti reumatismi hanno una componente autoimmune, questo significa che il sistema immunitario del corpo attacca erroneamente i tessuti sani.

Tra le principali cause troviamo l'autoimmunità, l'usura, diversi fattori genetici, le infezioni, i fattori ambientale, gli stile di vita. La dieta, l'esercizio fisico e l'abitudine di fumare possono influenzare il rischio e la gravità dei reumatismi.

L'influenza dei cambiamenti meteorologici

Di norma, le persone sane non avvertono alcun cambiamento nel corpo



“È necessario ascoltare il proprio corpo, effettuare puntualmente esami preventivi, mangiare correttamente e non rimandare mai la visita dal medico in caso di dolore.”

quando il tempo peggiora. Se si avvertono dolori alle articolazioni durante il tempo umido o un brusco calo della temperatura, il corpo segnala un problema che deve essere affrontato in tempo. L'articolazione comprende la borsa articolare, la superficie delle ossa ed è permeata di terminazioni nervose. I cambiamenti improvvisi della pressione atmosferica modificano la pressione nella cavità articolare, irritandola. Ciò è accompagnato da un dolore caratteristico.

Esiste una prevenzione?

Si ritiene che solo gli anziani soffrano di “gambe che girano”, ma i sintomi si manifestano sempre più spesso nei giovani. I medici individuano tre periodi di rischio: durante la pubertà, la gravidanza e l'allattamento e la menopausa nelle donne. Durante questi periodi è possibile assumere vitamine per la prevenzione, il cui tipo e dosaggio devono essere prescritti dal medico. Altre misure preventive comprendono: evitare alcol, fumo, caffè (fino a 2 tazze al giorno); camminare quotidianamente a ritmo rilassato; l'assunzione di multivitaminici, acido folico; procedure di rilassamento prima di andare a letto sotto forma di bagni caldi, massaggi e allungamento delle gambe verso il muro per un massimo di 20 minuti.

È necessario ascoltare il proprio corpo, effettuare puntualmente esami preventivi, mangiare correttamente e non rimandare mai la visita dal medico in caso di dolore.



OFTAROS GARZE

Garze detergenti perioculari

NOVITÀ

OFTAROS GARZE è una garza in cotone al 100%. È indicata per la pulizia e l'igiene delle palpebre, delle sopracciglia, delle ciglia e del viso da croste, cipse, cosmetici. Risulta indicata per una necessaria igiene peripalpebrale anche in presenza di allergie, infezioni, infiammazioni e nei postumi traumatici e chirurgici.



Tra i suoi principi attivi l'EPIGALLOCATECHINGALLATO (antiossidante/analgesico/antiinfiammatorio), la MELALEUCA OIL TEA TREE (antibatterico/antifungino indicato per blefariti ed acne), l'ALLANTOINA (cicatrizante per ulcere ed abrasioni), l'acido GLICIRRETICO (cicatrizante, antiinfiammatorio, antibatterico) e l'acido JALURONICO a basso peso molecolare per una migliore azione idratante del tessuto perioculare.



OFTAROS è una soluzione oftalmica allo 0,01% di EGCG in una soluzione allo 0,2% di sodio ialuronato a bassissimo peso molecolare.

OFTAROS Soluzione oftalmica è indicato nei pazienti affetti da alterazioni del film lacrimale, in concomitanza di episodi -flogistici ossidativi e dolorosi di origine diversa: secchezza oculare, postumi traumatici e chirurgici corneo congiuntivali, alterazioni del film lacrimale di origine climatica (termica/radioattiva) e da videoterminale.

stAros pharma



20 cpr/1050mg

Antiossidante
Antidegenerativo
Mitocondriale e
Retinico
forma secca



45 cpr/525mg



20 cpr/1330mg

Antiossidante
Antidegenerativo
Mitocondriale e
Retinico,
Protegge l'endotelio
forma umida



45 cpr/665mg



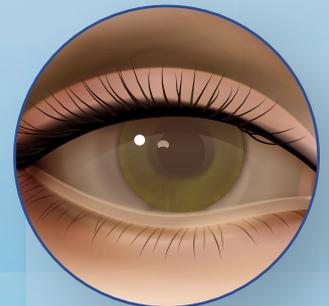
16 Garze

Igiene e Cura
Periocularare,
Lubrificante e
Lenitivo



Soluzione
oftalmica
8 ml

Lenitivo,
Lubrificante,
Antiossidante
Corneale



Il certificato medico sportivo

L'importanza della salute fisica è indiscutibile, e l'attività sportiva svolge un ruolo fondamentale nel promuoverla. Per garantire che l'esercizio fisico sia sicuro ed efficace, molti paesi richiedono un certificato medico sportivo, prima di permettere la partecipazione a determinate attività sportive. Un certificato medico sportivo è un documento rilasciato da un medico che attesta la capacità di una persona di partecipare a determinate attività fisiche o sportive, senza rischi significativi per la salute. Questo documento può variare in base al paese e alle leggi locali, ma in genere contiene informazioni sullo stato di salute generale del paziente, la sua storia clinica e l'idoneità a praticare uno specifico sport o tipo di attività fisica.

L'importanza del Certificato Medico Sportivo

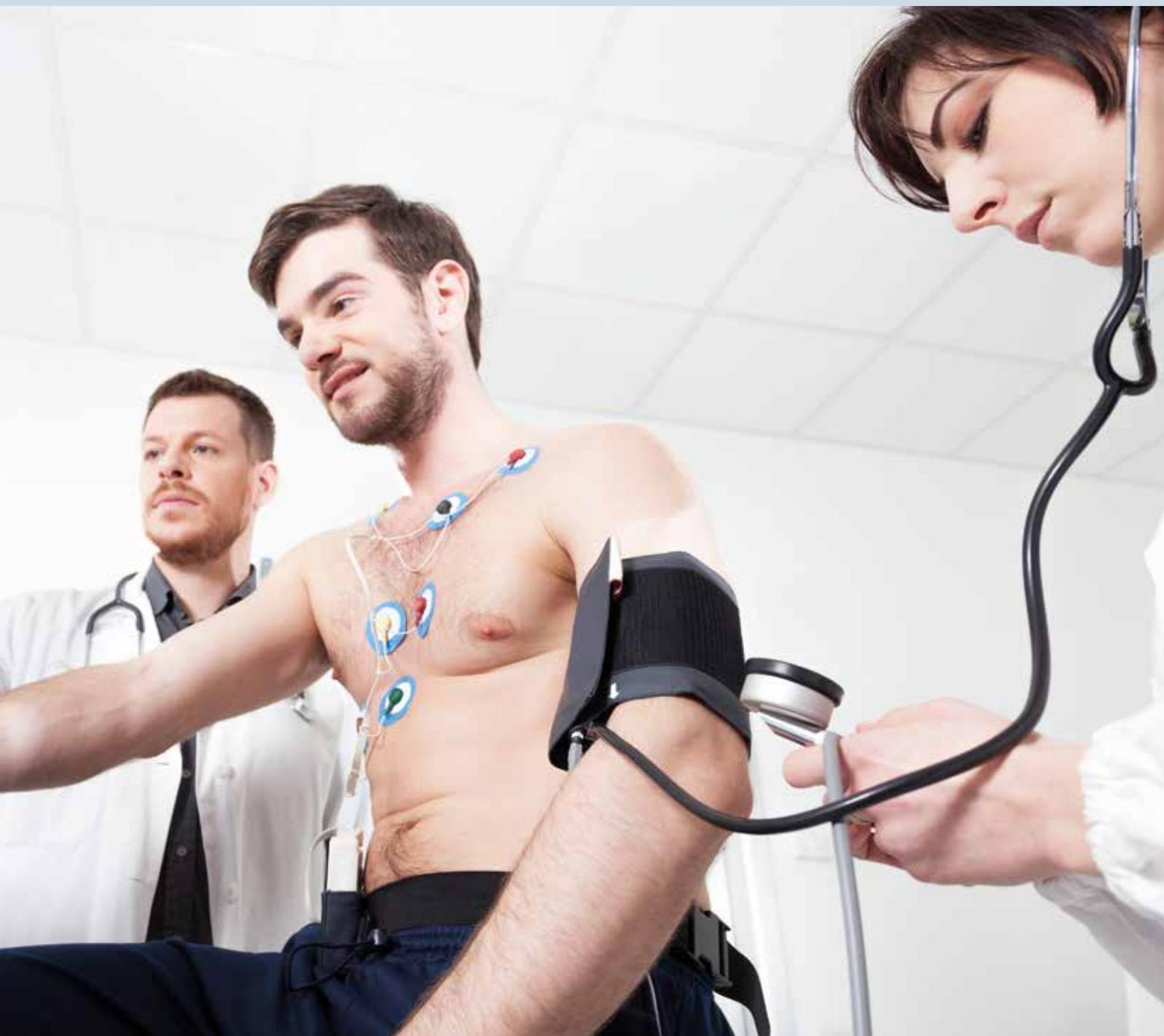
La sicurezza è la priorità numero uno quando si tratta di attività fisica. Il certificato medico sportivo aiuta a identificare eventuali condizioni mediche preesistenti o rischi che potrebbero mettere in pericolo la salute durante l'esercizio fisico. Altro importantissimo ruolo del certificato medico sportivo è sull'aspetto della prevenzione. Infatti in alcuni casi il certificato medico sportivo può aiutare a individuare problemi di salute in modo preventivo. Ad esempio, potrebbe identificare segni precoci di malattie cardiovascolari o diabete, consentendo interventi tempestivi. Non dimentichiamoci inoltre, che per gli atleti, il certificato medico sportivo può fornire indicazioni su come ottimizzare le prestazioni e prevenire lesioni legate allo sport. In molti casi, i club sportivi, le associazioni sportive e le palestre possono essere legalmente responsabili per lesioni o incidenti durante l'attività sportiva. Un certificato medico sportivo può aiutare, in questo senso, a ridurre la responsabilità legale dimostrando che sono state prese precauzioni per garantire la sicurezza.

Durante una visita medica sportiva, il medico può eseguire diverse attività, tra cui: raccolta dell'anamnesi, esame fisico, misurazione dei parametri vitali, valutazione della capacità cardiovascolare, discussione sulla storia sportiva e infine raccomandazioni e consigli. In definitiva, il certificato medico sportivo è un passo essenziale per garantire la sicurezza e la salute durante l'attività fisica. Non dovrebbe essere visto come un ostacolo, ma come un investimento nella propria salute. Consultare il proprio medico per ottenere un certificato medico sportivo è una scelta responsabile che può consentire di godere appieno dei benefici dell'attività fisica in modo sicuro ed efficace. Inoltre, contribuisce a promuovere una cultura di consapevolezza e responsabilità nei confronti della salute nel mondo dello sport.



“Inoltre, contribuisce a promuovere una cultura di consapevolezza e responsabilità nei confronti della salute nel mondo dello sport.”

dott. **Aurelio Pietro Petrucci**
Medico dello Sport





dott. **Roberto Mazzoli**
Nutrizionista



Il Microbiota e la malattia

A

rriva prima il microbiota e genera la malattia, o è la malattia che altera il microbiota? La prevenzione e screening precoce potrebbe aiutare in futuro le persone in fase precoce e asintomatica di Alzheimer. Infatti i pazienti con questo tipo di patologia hanno un assorbimento di batteri intestinali molto diverso da quelle delle persone sane. La scoperta, firmata dai ricercatori della scuola di medicina della Washington University di St. Luis e pubblicata su *Science Translational Medicine*, potrebbe aprire la strada a forme molto semplici e diffuse di screening precoce di questo tipo di patologia.

“La scoperta pubblicata su *Science Translational Medicine* potrebbe aprire la strada a forme molto semplici e diffuse di screening precoce di questo tipo di patologia.”

Le evidenze dello studio scientifico

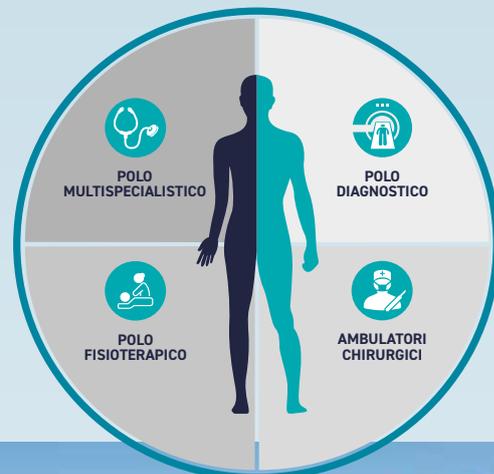
Nello studio sono state coinvolte 164 persone cognitivamente integre, che hanno fornito campioni di feci, sangue e liquido cerebrospinale, mentre tenevano diari alimentari e si sottoponevano periodicamente ad esami di imaging cerebrale.

Circa un terzo presentava i segni precoci della malattia dell'Alzheimer: gli esami del cervello e del liquor, ovvero il liquido che lo pervade, mostrano tracce dell'accumulo delle due proteine neurotossiche, caratteristiche della malattia. Le analisi hanno rilevato che queste stesse persone con Alzheimer preclinico avevano batteri intestinali molto diversi, per composizione e per processi biologici in cui erano coinvolti, rispetto ai partecipanti sani, pur seguendo spesso la stessa dieta. Queste differenze correlavano con i diversi livelli di proteine tau e amiloide accumulati nel loro cervello. 

la fenice

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico

nel tuo territorio per accompagnarti in un percorso di salute



PORTO SANT'ELPIDIO (FM)



 [centrodiagnosticolafenice](https://www.facebook.com/centrodiagnosticolafenice)

Direttore sanitario Dr. Giuseppe TANFANI

PORTO SANT'ELPIDIO

 0734.904711

 via Mazzini, 18

 info@centrodiagnosticolafenice.it

 www.centrodiagnosticolafenice.it

CIVITANOVA MARCHE

 0733.499715

 via A. Moro, 55

 info@poliambulatoriolafenice.it

 www.poliambulatoriolafenice.it

CIVITANOVA MARCHE (MC)



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 soddisfatti 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 proponiamo 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



RISONANZA MAGNETICA ALTO CAMPO 1,5T
(anche con mezzo di contrasto)



RISONANZA MAGNETICA APERTA
(anche con mezzo di contrasto)



T.A.C.
(anche con mezzo di contrasto)



RADIOLOGIA



ECOGRAFIA



MAMMOGRAFIA 3D



M.O.C. DEXA



O.C.T.
TOPOGRAFIA CORNEALE
Diagnostica 3D - Glaucoma e Retina



O.P.T. PANORAMICA DENTALE
CONE BEAM - T.A.C. DENTALE



CENTRO ODONTOIATRICO SPECIALISTICO LA FENICE



Il centro odontoiatrico specialistico La Fenice di Civitanova Marche ha recentemente ampliato i suoi spazi, raddoppiando il numero di sale dotate di poltrone odontoiatriche di ultima generazione, realizzando una nuova sala chirurgica esclusivamente equipaggiata con le migliori attrezzature e materiali specifici per l'odontoiatria, una strumentazione innovativa per tutti i tipi di trattamenti, insieme ad una équipe di medici altamente specializzati nelle varie branche odontoiatriche.

L'attività clinica svolta presso il Centro La Fenice di Civitanova Marche copre tutte le discipline odontoiatriche, dalla conservativa, alla riabilitazione della funzione masticatoria compromessa, alla protesica, all'ortodonzia invisibile e all'estetica, fino alla pedodonzia (la cura odontoiatrica dei bambini).

Professionalità, cura del paziente nei minimi particolari, assistenza continua, un rapporto qualità prezzo senza confronti e pagamenti rateali senza interessi, sono i nostri punti di forza che ci stanno facendo diventare il centro di riferimento della zona.

Pillole di salute



Paola Pieroni
Giornalista

STERILITÀ IN AUMENTO NEI GIOVANI

Due milioni gli under 35 con un problema andrologico e sempre più adolescenti hanno bruciori e lesioni urogenitali trascurati. Solo 1 su 5 conosce queste malattie, e sa che sono guaribili con antibiotici, e possono compromettere la possibilità futura di procreare.

INTELLIGENZA ARTIFICIALE, CHE FINE FARÀ IL RAPPORTO UMANO CON IL PAZIENTE?

L'intelligenza artificiale fa la sua irruzione anche nel campo sanitario. Ma la domanda cruciale è: le persone sofferenti potranno realmente trarne dei vantaggi? Di sicuro il dialogo col medico è insostituibile sul piano della cura.

GLI OSPITI INTESTINALI IN MICROBIOTICA

La salute si vede nei nostri microbi, che oggi con sofisticate tecnologie si possono analizzare. L'eccesso o scarsità di alcuni batteri può spiegare molte tra le patologie più comuni che ci affliggono. I nostri ospiti intestinali possono essere buoni o cattivi. I buoni sono: Lactococcus, Lactobacillus e Lactobacillus Bifidus. I cattivi sono: Clostridium Perfringens, Staphilococcus, Escherichia Coli. Talvolta di fronte ad una massiccia presenza di alcuni batteri patogeni è necessaria fare tabula rasa con terapie antibiotiche mirate, mentre in altri casi si può ricorrere ad una integrazione di prebiotici, probiotici, e postbiotici specifici).

LA CURA DEL CACAO: ALLEATO DEL RELAX

Ricco di sostanze antiossidanti, questo alimento speciale può davvero contribuire nella protezione da malattie degenerative, nella prevenzione del cancro e nel limitare il rischio cardiovascolare. Il cacao deve gran parte della sue proprietà benefiche ad una sostanza, la teobromina, capace di agire nel suo complesso sul sistema cardio-circolatorio, comportandosi, come cardiotonico, vasodilatatore e diuretico. Inoltre questa sostanza contribuisce a rilasare la muscolatura

MUSICOTERAPIA: UNA VIA PER CONTROLLARE I DISTURBI DEL MOVIMENTO

L'abbinamento di una melodia ad uno schema motorio permette di scandire bene la sequenza dei movimenti, assegnando ad essi il loro tempo, e così rende fluida la sua attuazione. E tutto sembra un gioco tra abbinamento motorio e acustico. La musica può essere infatti una terapia valida nel campo delle malattie neurodegenerative, come il Parkinson, che comporta la perdita progressiva di capacità motorie e disturbi nell'esecuzione dei movimenti.

La fisioterapia, suggerita in questi casi, può trovare dunque una valida integrazione con la musica. E la ricerca prova che le esperienze di sincronizzazione producono effetti positivi.

La dermatite atopica



dott. **Renato Natale**
Dermatologo

L'eczema o dermatite atopica non sconvolge solo la vita del piccolo paziente, ma anche quella dei genitori. Sono infatti proprio loro a dover usare quelle precauzioni necessarie: vestire il bambino con indumenti di cotone (cotone italiano); le unghie devono essere tagliate corte; tenendo presente che gli acari della polvere possono accentuare la sensibilità della pelle; la stanza in cui dorme il bambino deve essere priva di tappeti; libri, tende e qualsiasi tipo di ricettacolo della polvere, il letto in metallo facilmente lavabile, il materasso in lattice antiacaro, lenzuola e coperte in cotone. È fondamentale escludere dalla alimentazione cibi contenenti conservanti, coloranti, banane e fragole, questi ultimi perché contengono pigmenti naturali con potere allergenico. I sintomi della dermatite atopica sono: prurito, pelle secca, eruzioni cutanee, pelle screpolata, infiammazione, ispessimento della cute, chiamata anche lichenificazione. Tra le complicanze possono esserci l'impetigine e l'herpes.

Trattamento della dermatite atopica

La dermatite atopica è considerata una patologia genetica. Di solito l'atopico nasce da uno od entrambi i genitori allergici.

Contrariamente all'opinione corrente, non condivido l'uso dei corticosteroidi topici, in quanto accentuano la secchezza cutanea determinando ipatrofia ed abbassando le difese immunitarie visto che tra le complicanze più comuni ci sono l'impetigine e l'herpes. Importante è idratare la pelle usando sostanze emollienti. Evitare gli allergeni ed adottare uno stile di vita adeguato, considerando che la dermatite riconosce una eziologia anche psicosomatica. A completamento della terapia riconosco una notevole importanza all'assunzione della vitamina D3. La sintomatologia cutanea è reversibile prima dei 25 anni, solo nei casi più gravi dura tutta la vita. 

“ Importante è idratare la pelle usando sostanze emollienti.

La dermatite atopica è considerata una patologia genetica. Di solito l'atopico nasce da uno od entrambi i genitori allergici. ”



Dermocosmetici Naturali

La cura delle pelli più sensibili è il nostro obiettivo. La naturalità degli ingredienti è il mezzo per raggiungerlo.

Formulazioni **prive di parabeni, derivati del petrolio come PEG e PPG, oli di silicone, cessori di formaldeide, conservanti artificiali, alcool e tensioattivi aggressivi come SLS o SLES** che alterano il normale equilibrio della cute, sono **ricche** invece di **sostanze naturali nutrienti e calmanti** adatte anche alle **pelli più sensibili**.

Possiamo così assicurare una elevata tollerabilità cutanea e un'efficacia **testata sotto controllo dermatologico**.



**Cosmetici Naturali
per la Dermatite Atopica**



COSMETICI
NATURALI



PARABENI
SILICONI E PEG
FREE

Acquista **ONLINE SU LAEVIA.IT** utilizzando il coupon
LAEKC-WC-FN21 e avrai uno sconto del **10%**

oppure chiamaci il **Numero Verde 800 474 556**

Consigli per l'autunno

A cura della Redazione



L'arrivo dell'autunno ci richiede qualche attenzione per mantenerci in salute verso l'avvio della stagione fredda. Vorremmo fornirvi alcuni semplici consigli pratici, per affrontare questa stagione nel miglior modo possibile e in pieno benessere.

Una alimentazione equilibrata è come sempre la prima forma di prevenzione per qualsiasi patologia. Consumare una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre. Le verdure a foglia verde e gli agrumi sono particolarmente importanti per fornire vitamina C, che può aiutare a prevenire raffreddori e influenze. Non disdegnare l'utilizzo di integratori per completare le razioni giornaliere di vitamine e antiossidanti, importantissimi per le difese del nostro organismo.

Attività fisica: dopo il bel tempo e la stagione estiva, continua a fare esercizio fisico regolarmente anche quando le temperature iniziano a scendere. Puoi considerare attività come passeggiate all'aperto, yoga o ginnastica in casa.

Igiene delle mani: L'autunno è la stagione in cui i raffreddori e l'influenza sono più comuni. Assicurati di lavare regolarmente le mani con acqua e sapone per ridurre il rischio di contrarre o diffondere germi.

Un buon sonno: assicurati di dormire a sufficienza, poiché il sonno è essenziale per il benessere generale e il sistema immunitario.

Abbigliamento adeguato: Vesti in modo adeguato per il clima più freddo, indossando strati per proteggerti dal freddo e dall'umidità. Mantenere il corpo caldo è importante per prevenire il raffreddore e altre malattie stagionali.

Stress management: Trova modi per gestire lo stress, poiché lo stress prolungato può indebolire il sistema immunitario. Puoi praticare la meditazione, lo yoga o altre tecniche di rilassamento. Ricordiamo inoltre che il cambio di stagione porta da se alcuni cambiamenti d'umore dovuti alla diminuzione all'esposizione solare

Idratazione: Anche se le temperature sono più fresche, è importante rimanere ben idratati. Bevi a sufficienza durante la giornata.

Evita il fumo e limita l'alcol: Il fumo danneggia il sistema respiratorio e può renderti più suscettibile alle infezioni. L'alcol in eccesso può compromettere il sistema immunitario, quindi cerca di moderarne il consumo. Ricorda che questi sono suggerimenti generali e che è sempre consigliabile consultare un medico o uno specialista per un piano personalizzato per la tua salute in base alle tue esigenze individuali. Non dimenticarti inoltre di applicare tutte le buone regole della prevenzione e periodicamente un check-up preventivo presso centri medici specializzati.



La nicturia

La Pollachiuria notturna o Nicturia è un disturbo urinario caratterizzato dalla produzione e dalla emissione eccessiva di urina durante la notte. Questo fenomeno interrompe il sonno, causando frequenti risvegli per urinare e può avere un impatto significativo sulla qualità della vita. Questo disturbo può essere causata da diverse condizioni: ingrandimento della prostata, infezioni urinarie, sindrome della vescica iperattiva, dia-



dott. **Giacomo Tucci**
Urologo

“ La nicturia è un disturbo urinario caratterizzato dalla produzione e dalla emissione eccessiva di urina durante la notte. ”



“ La diagnosi appropriata della patologia in atto ed il suo trattamento specifico determinano subito un netto miglioramento della qualità del sonno e della vita del paziente. ”

bete mellito tipo 1 o 2 scompensato, con glicemia molto elevata, o diabete non ancora diagnosticato. L'organismo infatti cerca di compensare la glicemia elevata con l'eliminazione dello zucchero con le urine (poliuria osmotica).

Altre cause possono essere l'utilizzo di alcune tipologie di farmaci. I diuretici ed altri farmaci per abbassare la pressione del sangue, in pazienti con ipertensione, possono aumentare la produzione di urina con conseguente aumento della frequenza della minzione diurna e notturna. Anche l'eccessiva assunzione serale di liquidi può comportare l'aumento notturno della frequenza minzionale.

A queste tipologie di cause si aggiungono condizioni rare come le apnee notturne, il diabete insipido e la cistite interstiziale, o le cervicotrigniti con infiammazione cronica della vescica. In tutte queste condizioni patologiche, il paziente accusa frequenti risvegli notturni causati dalla necessità di urinare, con conseguente stanchezza diurna, dovuta alla scarsa quantità di ore di sonno.

Anche la minzione di grandi quantità di urina, con conseguente aumento della sete diurna e notturna, potrebbe essere un sintomo di diabete mellito non diagnosticato.

Il trattamento della nicturia

La risoluzione del sintomo nicturia si ottiene con la diagnosi e poi con il trattamento successivo, farmacologico o comportamentale della patologia in atto, come il trattamento del diabete, dell'ingrandimento della prostata, delle malattie vescicali, e del cambio dello stile di vita.

La diagnosi appropriata della patologia in atto ed il suo trattamento specifico determinano subito un netto miglioramento della qualità del sonno e della vita del paziente.



- **ORARIO CONTINUATO 8,30 - 20,00** (dal lunedì al venerdì, sabato mattina 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

Il legame profondo tra uomo e animali domestici

“ Gli animali offrono conforto e ci aiutano a mantenere un equilibrio emotivo nella vita frenetica di oggi. ”



G

li animali domestici hanno condiviso le case e le vite umane per millenni, creando un legame profondo e speciale che va ben oltre il rapporto di padrone e animale.

Questa connessione tra l'umanità e i suoi amici a quattro zampe è un fenomeno universale e in continua evoluzione, che riflette la natura intrinseca dell'uomo di cercare compagnia e conforto dagli animali. Il rapporto tra l'umanità e gli animali domestici affonda le radici nella storia. Inizialmente, gli animali domestici erano utilizzati per scopi pratici, come la caccia, la protezione e il lavoro agricolo.

Tuttavia, col passare del tempo, il loro ruolo è mutato, trasformandosi da utilitaristico a affettivo. Nelle culture antiche, gli animali erano spesso venerati come divinità o considerati guardiani spirituali. Gli Egizi adoravano i gatti, mentre i cani erano considerati sacri in molte culture indigene.

Questi antichi legami tra l'umanità e gli animali ci dimostrano che il desiderio di connettersi con creature non umane è profondamente radicato nella nostra storia.

Oggi, gli animali domestici svolgono una serie di ruoli diversi nelle vite umane. Molti di noi li accolgono in casa come membri della famiglia, condividendo con loro amore, affetto e attenzioni. I cani, i gatti, i conigli, i pesci, gli uccelli e molte altre specie sono diventati compagni insostituibili, offrendo conforto emotivo e compagnia incondizionata.

Il legame tra l'uomo e gli animali domestici è particolarmente evidente nell'ambito della terapia animale. I cani da assistenza, ad esempio, possono aiutare le persone con disabilità a compiere attività quotidiane e migliorare la loro qualità di vita. Gli animali da compagnia possono anche svolgere un ruolo cruciale nel sollievo dello stress, nella riduzione dell'ansia e nella promozione del benessere emotivo.

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che il legame tra l'umanità e gli animali domestici può comportare notevoli benefici per la salute umana. Interagire con gli animali può ridurre la pressione sanguigna, abbassare il livello di stress e aumentare la produzione di endorfine, i neurotrasmettitori legati al benessere. Inoltre, l'aspetto sociale dell'avere un animale domestico può aiutare le persone a sentirsi meno sole e più connesse alla comunità.

Camminare con il proprio cane o partecipare a eventi legati agli animali può favorire l'interazione sociale e contribuire a combattere la solitudine. La relazione tra l'uomo e gli animali domestici implica una grande responsabilità da parte dei proprietari. Prendersi cura di un animale richiede tempo, risorse ed impegno.

Questa responsabilità, però, è spesso ricompensata con amore, gratitudine e gioia incondizionati da parte degli animali. I momenti trascorsi con un animale domestico, come giocare con un gatto o portare a spasso un cane, sono spesso riempiti di gioia e semplicità, ricordandoci dell'importanza di vivere nel presente e apprezzare le piccole cose della vita. In definitiva possiamo affermare senza dubbio che il legame tra l'uomo e gli animali domestici è un tesoro inestimabile che arricchisce le nostre vite in molteplici modi.

Questi amici a quattro zampe ci insegnano l'amore incondizionato, ci offrono conforto e ci aiutano a mantenere un equilibrio emotivo nella vita frenetica di oggi. Rispettare, prendersi cura e amare gli animali domestici è non solo un atto di gentilezza, ma anche un modo per nutrire il nostro spirito e arricchire la nostra esistenza.



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





La lombalgia



dott. **Massimo Ascani**
Fisiatra

La patologia lombare è tra le più diffuse affezioni che affliggono l'intera umanità. Bisogna tenere presente che una costante è la forza di gravità verso la quale tutti devono rendere gratitudine e pagarne le spese. La seconda condizione che rende così comune tale patologia è l'essere bipedi, che condiziona la posizione del rachide rispetto alla crosta terrestre, al contrario dei quadrupedi che per ovvie cause portano la loro colonna in parallelismo rispetto alla stessa crosta terrestre. Da qui la genesi delle scoliosi in soggetti predisposti, o "ab initio" nelle scoliosi primarie. Il referto più comune consiste nella diminuzione della distanza tra i due somi che con l'andare del tempo determinano uno "split" che viene chiamato protusione. Essendo affacciata ed etoro-posta causa alterazione della fascia vascolo nervosa e addirittura del cono midollare. A peggiorare la situazione si sovrappone spesso artrosi (involuzione) delle articolazioni.

La terapia consta della diminuzione, dell'ipertrofia infiammatoria, (edema, calore, dolore, e rossore) con alterazioni della consistenza, con fans e corticosteroidi e successivamente molti vantaggi nelle infiltrazioni di ozono (O_2 e O_3) che ha un' azione antinfiammatoria, essiccante, e induce una neo angio-genesi. Viene in seconda battuta mobilizzato il sistema immunitario locale (macrofagi, killers, etc) che ha il compito di fagocitare il materiale divenuto inerte; ovviamente tutto ciò deve essere realizzato con gli indicati ausili fisioterapici in modo che la terapia sia una cooperazione tra il medico e il fisioterapista.



LA TUA ATTIVITÀ SANITARIA HA BISOGNO DI VISIBILITÀ?

Una immagine professionale ed
una comunicazione diretta
e di qualità sono le basi per
convertire visite e prenotazioni

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

START UP DIGITALE

- 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)

MARKETING DIGITALE

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



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)

PublMEDICA

DIGITALIZZAZIONE SANITARIA

Inizia a darti visibilità, contattaci per un consulto gratuito



351 7254121



www.publymedica.it



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

Il tè Bianco

Il tè bianco è indubbiamente una prelibatezza tra tutti i vari tipi di tè, ed ha origini e una storia che lo rende ancora più particolare. Infatti fin dalla sua scoperta e successivo utilizzo da parte di un imperatore cinese nel periodo 1101-1125 lo rese a causa della sua rarità il tè primario nella sua coltivazione. La particolarità di questo tè in fase di raccolta è quella che viene presa solamente la gemma apicale (foglia ancora chiusa) che hanno la caratteristica colorazione argento (Silver Tips).

Il tè bianco si produce in quantità limitate soprattutto in Cina a sud est della provincia di Fujian e nello Sri Lanka. La preparazione del tè bianco avviene versando l'acqua alla temperatura di 85°-90°C e lasciandolo in infusione per circa 7 minuti. L'infusione rimane di una colorazione molto tenue, chiara, quasi limpida, con un sapore dolce e rinfrescante.

Alcuni tè bianchi vengono lavorati a mano per ottenere diverse forme da infusione.

L'Artisan tea – conosciuto anche come il tè che fiorisce o tè artistico, è uno dei tè più attraenti. Le giovani foglie di tè, scelte con cura e raccolte a mano, vengono lavorate in diverse forme (fragola, cuore, fuso, cappello etc.). All'interno vi si trova un piccolo fiore che viene svelato versando sopra dell'acqua calda. Per la produzione dei tè Artisan vengono scelte delle erbe a seconda dei loro colori e delle loro forme. Il fiore messo insieme al tè ne influenza l'aspetto, l'aroma ed anche il sapore. Gli esperti di tè si dedicano alla lavorazione di questo tè ad un livello davvero artistico. La produzione a mano è preceduta dalla fase dei disegni durante la quale gli esperti riescono a determinare le variazioni che si creeranno dopo l'infusione. Il nome Artisan Tea viene associato a parole come salute, moda ed anche lusso. Il tè puro insieme alle erbe che hanno un effetto positivo sull'organismo si associano alla parola salute. La gioia che proviamo all'aprirsi delle foglioline di tè quando si bagnano d'acqua calda e la scoperta del loro interno fiorito e colorato accompagnato dagli aromi ed alle fragranze che si sprigionano, ci inducono a pensare alla parola moda con i suoi colori e le sue fantastiche variazioni. 



Petra Foltynova
 Titolare ARTEP
 Sforzacosta

Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno IX numero 38

Ottobre 2023

Copia omaggio

Editore e Direttore Responsabile

Alberto Gagliardi
Tel. 348.8439978
redazione@elixyr.it

Grafica e impaginazione

Andrea Raggi

Stampa

Tipografia S. Giuseppe Srl - Pollenza (MC)

Collaboratori a questo numero:

Marcello Stagni
Cristiana Della Peruta
Myroslava Styhar
Aurelio Pietro Petruzzi
Roberto Mazzoli
Paola Pieroni
Renato Natale
Giacomo Tucci
Laura Mancinelli
Massimo Asciani
Petra Foltynova

**VUOI ENTRARE
A FAR PARTE
DELLE NOSTRE
ATTIVITÀ AFFILIATE?**



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.

ARTISAN TEA



**il tè che
fiorisce**
regalo speciale per
persone speciali



**Negozi specializzati
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





IL FUTURO CON + DI 40 ANNI DI STORIA
1974 ★ **2021**

PROAVIS

Laboratorio Analisi Cliniche

BIOCHIMICA EMATOLOGIA TOSSICOLOGIA BATTERIOLOGIA IMMUNOMETRIA

Operativi nella nuova confortevole sede
dotata di ampio parcheggio

via Ghino Valenti 51
MACERATA

T.0733.262019 F.0733.271675 PROAVIS.IT proavis@proavis.it

