

copia omaggio

Elisyrn

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

**IL FUTURO
DELLA SANITÀ**

**LONGEVITÀ E BENESSERE
NELLA TERZA ETÀ**

**COME IL NOSTRO ORGANISMO
SI DIFENDE DAGLI INTRUSI**

**LA SALUTE DELL'OCCHIO
NELL'ADULTO**

POSTURALE E SCOLIOSI

PILLOLE DI SALUTE

**PREGIUDIZI
SU PSICHIATRA
E PSICOFARMACI**

**CURARE LE FOBIE CON LA
REALTÀ VIRTUALE**

**I CANI POSSONO MANGIARE
LA ZUCCA?**

**GOTTA E CATTIVA
ALIMENTAZIONE**

**IL PU-ERH: IL TÈ CINESE IN
AUTO AL CUORE**



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



Cari lettori di Elixir, la tecnologia sta cambiando ogni aspetto della nostra vita, a partire dai comportamenti, e l'intelligenza artificiale è onnipresente in ogni ambito. In realtà sono temi tutt'altro che nuovi, e le loro profonde radici filosofiche risalgono ai primi anni del Novecento. Il dibattito pubblico chiama in causa diversi concetti chiave, da sfida, opportunità, dimensione etica, fino a visioni più apocalittiche. Ma come impatterà l'intelligenza artificiale sull'universo salute?

Cosa ci aspetta? Accanto alle sue enormi potenzialità e questioni che solleva, quali saranno i suoi inevitabili rischi insiti nel suo utilizzo?

E l'interazione uomo-macchina andrà a ridisegnare le configurazioni relazionali tra i professionisti della cura, e tra questi e i pazienti.

Le nuove tecnologie al momento già accompagnano il lavoro nella diagnostica per immagini con dei programmi specifici di screening

La medicina del futuro sarà improntata ad evitare l'insorgenza di una malattia, piuttosto che intervenire quando questa è insorta. E la prevenzione basata sui corretti stili di vita è il principale strumento a nostra disposizione per vivere meglio e più a lungo, a maggior ragione in un mondo sempre più esposto a stress, alimentazione squilibrata e sedentarietà. La prevenzione non si limita agli stili di vita, ma comprende anche controlli periodici, e accertamenti diagnostici in assenza di sintomi per accertare eventuali anomalie. La diagnosi precoce è spesso determinate per la cura e il trattamento di molte patologie. Perché investire nella prevenzione significa prendersi cura di sé, in cui salute e benessere sono al centro della nostra vita.

Buona lettura

Alberto Gagliardi

- 4** Il Futuro della Sanità
- 6** Longevità e benessere nella terza età
- 8** Come il nostro organismo si difende dagli intrusi
- 10** La salute dell'occhio nell'adulto
- 14** Posturale e Scoliosi
- 19** Pillole di salute
- 20** Pregiudizi su psichiatra e psicofarmaci
- 22** Curare le fobie con la realtà virtuale
- 24** I cani possono mangiare la zucca?
- 26** Gotta e cattiva alimentazione
- 30** Il Pu-erh: il tè cinese in auto al cuore



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

Il Futuro della Sanità

Intelligenza artificiale e robot umanoidi al servizio della salute

La tecnologia sta rivoluzionando ogni aspetto della nostra vita, e la sanità non fa eccezione. L'intelligenza artificiale (IA) e i robot sintetici umanoidi sono destinati a trasformare il modo in cui medici e pazienti interagiscono, migliorando la qualità delle cure e rendendo più efficienti i servizi sanitari. Ma cosa significa realmente questa evoluzione e quali sono le sue implicazioni per il futuro della medicina?

L'IA: un partner infallibile per la diagnosi

L'intelligenza artificiale ha già dimostrato di essere un potente alleato nella diagnosi precoce e nella gestione delle malattie. Algoritmi avanzati sono in grado di analizzare enormi quantità di dati medici in pochi secondi, identificando pattern e anomalie che potrebbero sfuggire all'occhio umano. Questo non solo permette di rilevare condizioni come il cancro, le malattie cardiache e neurologiche in stadi iniziali, ma consente anche di personalizzare i piani di trattamento in base al profilo genetico e clinico del paziente. Immaginiamo un futuro in cui ogni paziente ha un proprio "medico virtuale" personalizzato, un'IA capace di monitorare costantemente i parametri vitali, interpretare i risultati degli esami e suggerire le migliori strategie terapeutiche. Questo non solo ridurrebbe il carico di lavoro per i professionisti sanitari, ma offrirebbe anche un livello di assistenza continua e proattiva senza precedenti.

Robot Umanoidi: non solo assistenti, ma veri e propri collaboratori

I robot sintetici umanoidi rappresentano il prossimo passo nell'evoluzione della medicina. Non stiamo parlando solo di macchine che assistono nelle operazioni chirurgiche, ma di veri e propri collaboratori in grado di interagire con i pazienti, somministrare terapie, eseguire compiti amministrativi e fornire supporto emotivo. La loro capacità di comprendere e rispondere al linguaggio naturale, combinata con una sofisticata interazione fisica, li rende strumenti ideali per l'assistenza agli anziani e ai pazienti con bisogni speciali. Un esempio concreto è il robot infermiere "Grace", progettato per aiutare nel monitoraggio dei pazienti e nella somministrazione dei farmaci. Grazie alla sua interfaccia intuitiva e alla capacità di rispondere in modo empatico, Grace può migliorare l'esperienza del paziente, riducendo al contempo lo stress per il personale sanitario.

Le sfide da affrontare

Nonostante le potenzialità, l'introduzione di queste tecnologie avanzate nel sistema sanitario non è priva di sfide. La sicurezza dei dati, la privacy e l'etica sono temi centrali. Come garantire che le informazioni sensibili dei pazienti siano protette? Come assicurarsi che le decisioni prese dalle

Intelligenza Artificiale
ChatGPT



“L'intelligenza artificiale e i robot sintetici umanoidi non sostituiranno i medici, ma li affiancheranno, migliorando la qualità delle cure e permettendo ai professionisti di concentrarsi sugli aspetti più umani del loro lavoro”



IA siano trasparenti e comprensibili? E soprattutto, quale sarà l'impatto di questi cambiamenti sul rapporto umano tra medico e paziente? È essenziale che lo sviluppo tecnologico vada di pari passo con una riflessione etica e normativa, affinché queste innovazioni siano integrate in modo sicuro e rispettoso delle persone che ne usufruiscono.

Un futuro promettente

Il futuro della sanità è senza dubbio promettente. L'intelligenza artificiale e i robot sintetici umanoidi non sostituiranno i medici, ma li affiancheranno, migliorando la qualità delle cure e permettendo ai professionisti di concentrarsi sugli aspetti più umani del loro lavoro: l'ascolto, l'empatia e la cura personalizzata. In un mondo sempre più complesso e interconnesso, queste tecnologie rappresentano una risorsa inestimabile per affrontare le sfide della medicina moderna e per costruire un sistema sanitario più efficiente, equo e accessibile. Oltre a scrivere questo articolo sto contribuendo, in piccola parte, a migliorare anche la vostra salute. 🤖

Longevità e benessere nella terza età



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



La terza età della popolazione comprende generalmente le persone dai 65 anni in su. Benessere e qualità della vita possono essere influenzati da vari fattori, inclusi stile di vita, salute fisica e mentale, e l'impegno in attività che mantengano mente attiva, e corpo in movimento. La longevità invece è il risultato di una combinazione di fattori genetici, ambientali e di stile di vita. Sebbene non sia possibile cambiare la propria genetica, ci sono molte strategie che possono aiutare a migliorare la qualità della vita e promuovere una vita lunga e in salute.

Ecco alcuni punti chiave:

1-Alimentazione Bilanciata - seguire una dieta varia e bilanciata, ricca di frutta, verdura, proteine magre e grassi sani, può ridurre il rischio di malattie croniche come diabete, ipertensione e malattie cardiache. Le diete come la Mediterranea sono note per i loro benefici nella promozione della salute a lungo termine.

“ **Benessere e qualità della vita possono essere influenzati da vari fattori; inclusi stili di vita, salute fisica e mentale, impegno in attività che mantengono mente attiva e corpo in movimento.** ”

2-Attività Fisica Regolare - l'esercizio fisico, come camminare, nuotare, praticare yoga o attività di resistenza, può migliorare la salute cardiovascolare, la forza muscolare e la flessibilità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana per gli anziani.

3-Socializzazione - mantenere relazioni sociali attive e significative è fondamentale per il benessere psicologico. La partecipazione a gruppi di interesse, attività culturali o semplicemente trascorrere del tempo con amici e familiari può ridurre il rischio di depressione e isolamento sociale.

4-Gestione dello Stress - lo stress cronico può influenzare negativamente la salute, contribuendo a problemi come l'insonnia, l'ansia e le malattie cardiovascolari. Tecniche come la meditazione, la respirazione profonda e il contatto con la natura possono aiutare a mantenere un equilibrio mentale.

L'importanza di allenare la mente

Il cervello, come un muscolo, ha bisogno di essere allenato per mantenersi in forma. Anche nella terza età, è possibile preservare le proprie capacità cognitive attraverso una serie di attività:

Apprendimento Continuo - Mantenere la mente attiva imparando cose nuove è essenziale per stimolare la plasticità cerebrale. Può trattarsi di un corso online, l'apprendimento di una nuova lingua, o la scoperta di un hobby come il giardinaggio o la cucina.

Attività Intelletuali - Risolvere cruciverba, giochi di logica, lettura di libri o articoli, e persino giocare a scacchi può aiutare a mantenere attive le funzioni cognitive e migliorare la memoria.

Curiosità e Interessi - La curiosità è uno degli ingredienti chiave per mantenere la mente giovane. Essere aperti a nuove esperienze, esplorare nuovi luoghi o approfondire interessi specifici può stimolare le funzioni cognitive e mantenere alta la motivazione.

Continuare a Lavorare o fare Volontariato - Per molte persone, il lavoro è un elemento di stabilità e un modo per restare attivi mentalmente. Anche se in pensione, partecipare ad attività di volontariato o collaborare in progetti di consulenza può fornire un senso di scopo e impegno. Il volontariato, in particolare, è stato associato a una maggiore longevità e benessere emotivo.

La prevenzione delle malattie neurodegenerative

Con l'invecchiamento, aumenta il rischio di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson. Tuttavia, uno stile di vita sano può ridurre significativamente questo rischio. Alcuni consigli includono: **Sonno di Qualità**: Il sonno è essenziale per la rigenerazione cerebrale e la memoria. Cercare di mantenere una routine regolare per il sonno e garantire un ambiente rilassante può migliorare la qualità del riposo. **Dieta Ricca di Antiossidanti**: Alcuni alimenti, come frutti di bosco, noci e olio d'oliva, sono ricchi di antiossidanti che possono combattere lo stress ossidativo, uno dei fattori che contribuisce al declino cognitivo. **Attività Fisica**: È stato dimostrato che l'attività fisica non solo migliora la salute del cuore, ma ha anche effetti positivi sul cervello, aumentando il flusso sanguigno e la produzione di neurotrasmettitori che favoriscono il benessere mentale.

La longevità non riguarda solo la quantità di anni vissuti, ma soprattutto la qualità di questi anni. Adottare uno stile di vita che promuova la salute fisica e mentale può fare la differenza nella terza età. Rimanere attivi, impegnati e curiosi sono gli ingredienti fondamentali per godere appieno di questa fase della vita, continuando a vivere con energia, passione e un senso di scopo.



dott. **Roberto Mazzoli**
Nutrizionista



Come il nostro organismo si difende dagli intrusi

Sono impressionanti i legami che coesistono tra alimentazione e numero di patologie. Il nostro corpo deve difendersi dagli intrusi, siano essi interni che esterni. E i nostri nemici sono virus, sporco, trasfusioni errate, trapianti incompatibili, e altre macromolecole.

Per questi motivi il nostro sistema immunitario deve essere reattivo 24 ore su 24. L'esercito di globuli bianchi di cui è composto (granulociti, macrofagi, linfociti) svolge attività permanente di pattugliamento nella circolazione sanguigna, in quella linfatica, e in tutti i tessuti del corpo (cervello, intestino, articolazioni, ecc); sorveglia le nostre frontiere, ossia i polmoni, intestino crasso, e intestino tenue. Quest'ultimo in particolare è un organo le cui difese immunitarie sono costantemente sollecitate, anche perché il cibo che ognuno di noi ingerisce quotidianamente, contiene virus, batteri, a volte anche parassiti e funghi.

Il 70% del nostro esercito di globuli bianchi si trova nell'intestino tenue e nel colon, e protegge anche l'interno del nostro organismo.

Tutte le frontiere, però hanno delle falle; una volta che gli agenti patogeni hanno superato la prima linea di difesa, si sviluppano dentro il nostro organismo. E a questo punto il sistema immunitario farà di tutto per eliminarli.

Ma non solo i corpi estranei necessitano dell'intervento dei globuli bianchi, ci sono anche altri problemi relativi alla nostra biochimica cellulare e spetta sempre al sistema immunitario risolverli: ci sono le cellule cancerogene da distruggere e poi le normali cellule invecchiano, si deteriorano e muoiono. Le molecole del nostro corpo si ossidano, ad esempio, se si fuma, e se non vengono riparate, devono essere assolutamente smaltite. Il sistema immunitario ha proprio il compito di ripulire il nostro organismo da tutti i rifiuti che inquinano il nostro corpo, ma molte volte è in difficoltà per colpa del nostro inadeguato stile di vita.

Se gli intrusi diventano troppo numerosi, a causa di un anomalo passaggio attraverso la frontiera dell'intestino tenue, la reazione immunitaria sarà più violenta e importante. E questa situazione costituisce l'origine di circa un centinaio di malattie autoimmuni, più o meno conosciute, come la celiachia, il morbo di crohn, la cistite con dolori legati alla minzione, l'anemia perniciosa, la cirrosi biliare, legata al fegato, solo per citarne alcune.

La salute dell'occhio nell'adulto

Quando la prevenzione può fare la differenza

La vista è il senso la cui perdita più ci spaventa, senza la quale le nostre abitudini cambierebbero in modo drastico e irreversibile. Proprio la centralità di questo organo, unitamente alla sua delicatezza e alla scarsa capacità della maggior parte delle persone di prendersene cura, dovrebbero indurre a non trascurare né sottovalutare l'importanza dell'attività di prevenzione. Sono infatti numerosi gli studi che hanno dimostrato l'importanza della prevenzione e della promozione della salute dell'occhio non solo per ridurre l'incidenza delle malattie, ma anche per favorirne il mantenimento del benessere e della qualità della vita. Sebbene l'attività di prevenzione, giochi un ruolo fondamentale ad ogni età, è innegabile che la stessa rivesta un'importanza particolare quando si ha a che fare con la crescita e lo sviluppo di un bambino, tuttavia non è da sottovalutare l'importanza che la prevenzione della vista riveste nell'adulto.

Prevenzione occhio dai 25 ai 40 anni

Usciti dalla fase adolescenziale, per i soggetti con età compresa tra i **25 e i 40 anni di età**, in assenza di patologie, è sufficiente una visita oculistica ogni 3 anni. In presenza di miopia, invece, può essere **opportuno intensificare i controlli per diagnosticare tempestivamente quelle degenerazioni retiniche periferiche asintomatiche che predispongono al distacco di retina. Nei miopi elevati, inoltre, particolare attenzione va rivolta anche a quelle alterazioni degenerative che possono condurre alla maculopatia miopica.**

Prevenzione occhio dopo i 40 anni

Dopo i 40 anni di età, per le persone sane e senza particolari problematiche, si ritiene sufficiente effettuare una visita oculistica ogni 2-3 anni, con l'intento principale di consentire all'oculista di controllare ed eventual-



dott.ssa **Ginevra Vignati**
Ortottista



mente rilevare l'insorgenza fisiologica della presbiopia (la quale si manifesta generalmente intorno ai 45 anni), prescrivendo il primo occhiale da lettura.

Prevenzione occhio dopo i 50 anni

Dopo i 50 anni di età è consigliabile eseguire ogni anno una visita oculistica completa con misurazione della pressione oculare ed esame della papilla ottica, al fine di scongiurare o eventualmente diagnosticare precocemente il glaucoma, una malattia gravemente invalidante e asintomatica che, se non individuata e trattata precocemente, determina inevitabilmente una riduzione permanente del campo visivo. Particolare attenzione va rivolta ai pazienti affetti da ipertensione arteriosa e diabete, che possono andare incontro a malattie retiniche.

Prevenzione occhio dopo i 65 anni

Dopo i 65 anni di età i controlli dovrebbero essere scadenziati in base al consiglio dell'oculista (comunque almeno una volta l'anno), essendo rivolti ad identificare precocemente le eventuali patologie oculari che presentano la più alta incidenza in questa fascia di età, come ad esempio la cataratta, la degenerazione maculare legata all'età, il glaucoma, degenerazioni vitreali e la sindrome dell'occhio secco.

In conclusione la prevenzione dovrebbe essere effettuata a prescindere dall'insorgenza dei sintomi, in quanto solo lo svolgimento di controlli medici, cadenzati secondo le linee guida sopra accennate, può assicurare le maggiori probabilità di individuare e diagnosticare l'insorgere di eventuali disturbi e/o difetti visivi in tempo utile per ottenere i migliori risultati in termini di efficacia.

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



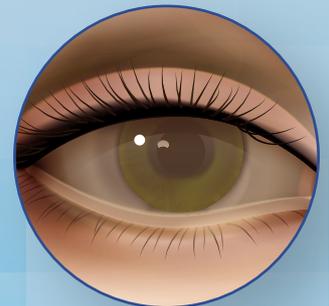
16 Garze

Igiene e Cura
Periocularare,
Lubrificante e
Lenitivo



Soluzione
oftalmica
8 ml

Lenitivo,
Lubrificante,
Antiossidante
Corneale



Posturale e Scoliosi



dott. **Gianmarco Morlacco**
Chinesiologo, posturologo

La scoliosi è una patologia del rachide che provoca una vera e propria deformità delle vertebre su tutti in piani. Questo significa che è un problema evolutivo e cronico. Alla base di questa patologia, infatti, la spina dorsale tende a svilupparsi in modo anomalo durante la crescita, provocando una rotazione vertebrale e una deviazione laterale della colonna sul piano frontale.

Il trattamento delle scoliosi consiste in fisioterapia ed esercizi, nei casi più gravi invece può essere necessario l'utilizzo di un corsetto o l'intervento chirurgico. **Lo scopo non è di raddrizzare la schiena, perché non è possibile neanche con le terapie più aggressive, bensì superare l'adolescenza ed arrivare alla vita adulta con una schiena che dia ragionevoli garanzie**, per non creare problemi con il progredire dell'età con dolori e dimorfismi vari. **Intervenire tempestivamente per ridurre al minimo le problematiche connesse ai dimorfismi della colonna vertebrale è il primo passo necessario.**

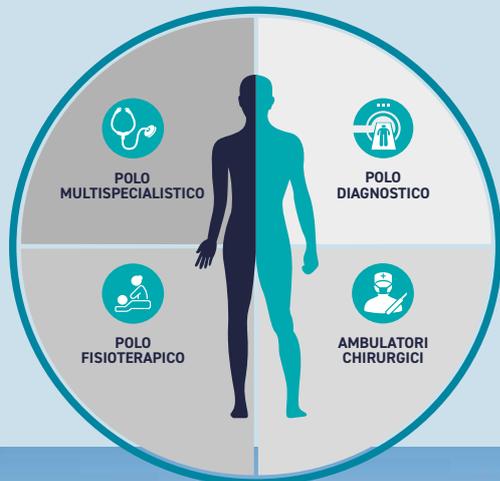
È grazie alla fisioterapia che si può monitorare questo decorso per evitare il peggioramento della curva e l'insorgenza di complicanze in futuro, come dolori, asimmetrie, rigidità articolari, e nel peggiore dei casi difficoltà cardio-respiratorie. La scoliosi è una deviazione laterale della colonna vertebrale, detta rotoscoliosi, può essere di diversi gradi e viene valutata in base a test specifici e misurazioni radiografiche. In base alla sua collocazione la scoliosi viene definita: lombare, dorso-lombare, dorsale e cervico-dorsale. Indubbiamente **uno dei migliori trattamenti per la scoliosi è l'esercizio posturale, che con opportuni movimenti specifici è in grado di guidare il paziente per migliorare e correggere la postura.** 🏋️



la fenice

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico

nel tuo territorio per accompagnarti in un percorso di salute



PORTO SANT'ELPIDIO (FM)



Direttore sanitario Dr. Guido NERI

PORTO SANT'ELPIDIO

 **0734.904711**

 Via Mazzini, 18

 info@centrodiagnosticolafenice.it

CIVITANOVA MARCHE

 **0733.499715**

 Via A. Moro, 55

 www.centrodiagnosticolafenice.it

CIVITANOVA MARCHE (MC)



POLO DIAGNOSTICO



L'eccellenza della diagnostica per immagini presso i nostri centri, dove tecnologia all'avanguardia e competenza professionale si fondono per offrire a tutti i nostri pazienti un servizio di elevata qualità.

Il nostro polo diagnostico è dotato delle più moderne apparecchiature per la diagnostica per immagini, garantendo precisione e affidabilità in ogni esame. Grazie alla continua innovazione tecnologica, offriamo diagnosi rapide e accurate, fondamentali per il percorso di salute.

Il nostro team di professionisti, altamente qualificati e con anni di esperienza, è dedicato a erogare la migliore assistenza possibile. Ogni membro del nostro staff è impegnato a mantenere elevati standard di cura e a guidare il paziente con attenzione e competenza attraverso ogni fase del processo diagnostico.

Nei Centri **La Fenice**, la salute di ogni persona è la nostra priorità. Ci impegniamo a creare un ambiente accogliente e rassicurante, dove il paziente si sente valorizzato e ascoltato e dove erogiamo tutti i nostri servizi senza alcuna lista di attesa. La nostra missione è offrire un servizio diagnostico di eccellenza, combinando tecnologia e umanità.



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



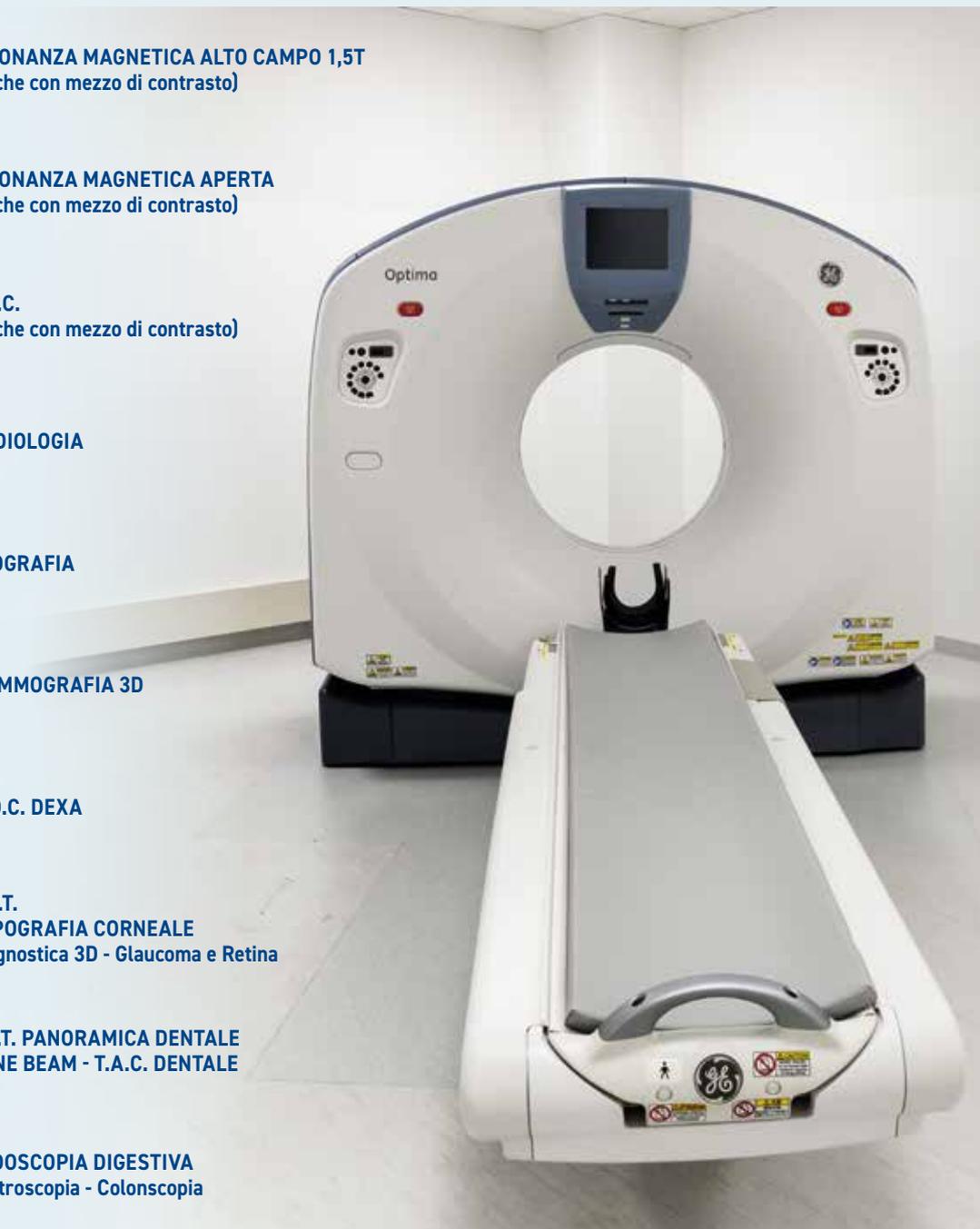
O.C.T.
TOPOGRAFIA CORNEALE
Diagnostica 3D - Glaucoma e Retina



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



ENDOSCOPIA DIGESTIVA
Gastroscopia - Colonscopia



CENTRO ODONTOIATRICO SPECIALISTICO LA FENICE



Rivolgersi al **Centro Odontoiatrico Specialistico La Fenice**, significa poter contare sulla sicurezza, sull'elevata qualità dei materiali, su ambienti equipaggiati con le migliori apparecchiature tecnologiche, sulla importante collaborazione interdisciplinare con gli altri specialisti del-

la struttura, per un percorso di cura personalizzato. Inoltre, **La Fenice** predispone per i propri pazienti piani di pagamento agevolati, tramite le migliori finanziarie e soprattutto con un tariffario che propone un rapporto qualità/prezzo introvabili in strutture di questo livello.

Pillole di salute



Paola Pieroni
Copywriter

L'APPELLO DEI PEDAGOGISTI: SMARTPHONE FUORI LEGGE PRIMA DEI 14 ANNI

I pedagogisti non sono contro la tecnologia, ma accolgono ciò che le neuroscienze hanno dimostrato, e cioè che, ci sono aree del cervello fondamentali per l'apprendimento cognitivo, che non si sviluppano pienamente se il minore porta nel digitale attività ed esperienze, che invece dovrebbero essere vissute realmente. L'idea alla base che ci sia un'età giusta per ogni cosa. E lo è anche per la tecnologia. Smartphone vietati fino a 14 anni e social fino a 16.

INTELLIGENZA ARTIFICIALE IN CATTEDRA

Negli istituti scolastici di 4 regioni italiane (Lazio, Calabria, Toscana e Lombardia) è partita la sperimentazione con il progetto dell'intelligenza artificiale. Il software utilizzo in classe avrà il compito di segnalare, sia al docente in classe che all'alunno interessato, una eventuale difficoltà di apprendimento. E suggerisce come intervenire per superarla con esercizi e unità specifiche di apprendimento. Ma come spiega il ministro dell'Istruzione Valditara "sarà solo un supporto, l'azione centrale resta quella dell'insegnante nel rapporto diretto con lo studente; un rapporto insostituibile verso il quale il software avrà una funzione servente". Inoltre le criticità e i risultati della sperimentazione saranno costantemente monitorati.

IN ITALIA 100MILA GIOVANI HIKIKOMORI

Se nel mondo ci sono 1 milione di giovani hikikomori, in Italia se ne contano 100mila. Il termine deriva dal giapponese "stare in disparte". Già negli anni '70, in Giappone, un gruppo di ragazzini abbandonava le attività quotidiane e si rintanava in camera. E l'interruzione con l'esterno porta ad una vera e propria reclusione. Sono ragazzi che si ritirarono dalla vita sociale per pochi mesi, oppure anni, senza alcun tipo di contatto. I primi casi in Italia sono stati identifi-

cati nel 2007 e il computer per questi giovani dai 14 ai 30 anni diventano tutto. Cercano l'isolamento quando non riescono più a sopportare la pressione sociale. I sintomi esordiscono nell'adolescenza, ma alcuni eventi sotto sogli sono rintracciabili durante l'infanzia. Per i ragazzi l'intervento farmacologico, insieme alla psicoterapia della parla risultano indispensabile per uscire dal loro malessere.

TELEMEDICINA A VIAREGGIO SI PROGETTA L'OSPEDALE VIRTUALE

Potrebbe nascere proprio in provincia di Lucca il primo ospedale virtuale d'Italia, dove i pazienti si curano a distanza grazie alla telemedicina. Il progetto è di Motore Sanità, associazione senza scopo di lucro, che ha già incassato l'ok di Governo e Comune. L'esperimento pilota verrebbe poi replicato in altre città come Como e Cosenza. Il modello di riferimento è l'ospedale che ha sede negli Stati Uniti dal 2015 Mercy Virtual Hospital, che da remoto gestisce 2400 pazienti. L'iniziativa prevede un'équipe di specialisti con cui collegarsi tramite video-chiamate, email e chat, ricevendo consulti, prescrizioni e monitoraggi senza muoversi da casa. Tra i vantaggi, oltre alla possibilità di curarsi a domicilio per i trattamenti non urgenti, è stato calcolato che ci sarebbe un risparmio per il servizio sanitario nazionale.

DA CLEMENTONI ARRIVA AIRO: IL PRIMO ROBOT CON INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Da Sapientino ad Ario, il primo robot giocattolo con intelligenza artificiale sbarca a Recanati nelle Marche, presso l'azienda storica Clementoni. Il nuovo robot dedicato ai bambini di 9 anni segna un passo importante nella robotica educativa. Airo, acronimo di Artificial Intelligence Robot, è in grado di imitare e memorizzare i movimenti in tempo reale, grazie al software progettato e sviluppato in sinergia con l'Università di Macerata.

Pregiudizi su psichiatra e psicofarmaci



dott.ssa **Anna Scocco**
Medico Psichiatra e Psicoterapeuta

Gli 10 ottobre è stata celebrata la "Giornata Mondiale della Salute Mentale", una ricorrenza introdotta nel 1992 dalla Federazione Mondiale per la Salute Mentale (WFMH) in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Da allora, il 10 ottobre rappresenta un momento per riflettere sulla salute mentale, per migliorare l'accesso alle cure e combattere lo stigma (dal greco "marchio, bollatura" con riferimento a quello messo sul corpo degli schiavi e quindi in senso figurato "marchio d'infamia") che ancora circonda i disturbi mentali. Lo stigma deriva da una serie di pregiudizi che ostacolano la richiesta di cure, essi sono numerosi e diffusi in molte società e riguardano sia la figura dello psichiatra che l'uso degli psicofarmaci.





I più comuni pregiudizi da sfatare e che riguardano lo psichiatra:

- **“Non è un medico come gli altri”:** è ancora molto diffusa l'idea che dallo psichiatra vanno “i pazzi”, si occuperebbe solo delle persone con problemi mentali gravi, cronici e con scarso contatto con la realtà, “dei fuori di testa”, degli “imprevedibili”.

Questo stigma sociale scoraggia le persone a cercare aiuto, a chiedere una visita psichiatrica anche per problemi comuni come ansia e depressione per il timore di essere discriminate ed etichettate.

Come lo specialista di altre discipline mediche che si occupa, nell'ambito della sua branca, di patologie lievi e di altre più gravi, così lo psichiatra si occupa non solo delle gravi patologie mentali ma anche di tutte le patologie psichiche che alterano in modo significativo il benessere di una persona, cerca di individuare e trattare le cause biologiche e psicologiche dei disturbi mentali.

- **“Lo psichiatra prescrive solo farmaci”** si crede spesso che lo psichiatra si limiti a prescrivere psicofarmaci senza offrire un supporto umano ed emotivo. In realtà molti psichiatri integrano la terapia farmacologica con colloqui clinici e lavorano in sinergia con psicoterapeuti per offrire un trattamento completo.

- **“È un segno di debolezza”** rivolgersi allo psichiatra, chiedere aiuto per la salute mentale è solo un segno di debolezza o di incapacità di non farcela da soli. Questo può scoraggiare molte persone soprattutto uomini dal cercare un consulto psichiatrico. **In realtà** soffrire di un disturbo psichico non ha niente a che fare con la debolezza di carattere, con la mancanza di volontà o con l'incapacità di reagire. Avere un disturbo psichico non toglie valore ad una persona, tanto meno se questo significa passare un tempo prolungato in uno stato di sofferenza. Anzi, numerosi studi confermano che più tempestivo è l'intervento migliore è l'evoluzione nel lungo periodo.

-Lo psichiatra **“giudica e controlla la mente”**, ancora si sente dire è “uno strizza cervelli” alcuni hanno paura che lo psichiatra possa giudicare severamente o manipolare la mente influenzando decisioni personali. Questo deriva da una scarsa comprensione del lavoro dello psichiatra, il quale ha invece l'obiettivo il benessere del paziente ed il miglioramento della sua qualità di vita. -Timore di un “etichetta permanente”, rivolgersi ad uno psichiatra può portare al timore di venire etichettati dagli altri come persona debole, problematica (autodiscriminazione) e di rimanere in cura per sempre.

E gli psicofarmaci?

Benché sia universalmente accettato l'impiego degli psicofarmaci nel trattamento dei vari disturbi psichici e nonostante la loro comprovata efficacia, essi non godono della stessa considerazione dei farmaci utilizzati per altre patologie. Suscitano molto spesso dubbi, paura e a volte vengono rifiutati.

Numerosi sono i pregiudizi verso il loro utilizzo: che danno dipendenza, che fanno perdere la lucidità, che possono cambiare la personalità, che sono legati ad esperienze negative, che c'è disinformazione sui trattamenti, che intossicano il fegato, pertanto è preferibile una cura naturale.

Al contrario, gli effetti sullo stile di vita di una patologia psichica non trattata possono essere molto peggiori per il fegato e per la salute di una persona (si pensi a come l'ansia e la depressione possano incrementare il consumo di alcol e sigarette). Il superamento di questi pregiudizi è di fondamentale importanza per consentire alle persone di avere la consapevolezza necessaria per accedere a cure adeguate, migliorare il proprio benessere psichico e la qualità della vita.



Curare le fobie con la realtà virtuale

**La Fenice un'opportunità
senza precedenti**



dott. **Adelio Bravi**
Psicoterapeuta

La psicoterapia più innovativa per il trattamento delle fobie specifiche approda al poliambulatorio medico **La Fenice** di Civitanova Marche, grazie alla tecnologia della realtà virtuale e l'esperienza del **dott. Adelio Bravi**, psicologo e psicoterapeuta, che abbiamo incontrato e intervistato. **Se il miglior modo per curare una fobia è affrontarla, con la realtà virtuale la risposta dei disturbi fobici si rivela sorprendente per i pazienti.**

In cosa consiste davvero l'innovativo strumento della realtà virtuale?

“Tradizionalmente le fobie specifiche vengono trattate con tecniche di desensibilizzazione sistematica che necessitano di esposizione controllata allo stimolo fobico, attraverso l'immaginazione e/o l'esposizione in vivo. L'innovativo strumento della realtà virtuale consente un'immersione molto più coinvolgente ed efficace rispetto agli strumenti tradizionali, superando l'approssimazione della sola immaginazione e le difficoltà oggettive riscontrate nelle terapie classiche dell'esposizione in vivo. Basti pensare alle difficoltà di accompagnare un paziente fobico in un volo aereo. Con la realtà virtuale puoi farlo in modo graduale, in un ambiente protetto, e supervisionato. Il percorso virtuale infatti permette l'esposizione graduale alle situazioni temute fobiche e ansiogene, facilitando l'apprendimento di nuove strategie di gestione, perché la risposta che il soggetto avverte immerso nella realtà virtuale viene assimilata e appresa dal soggetto e trasferita anche in quello reale. Inoltre durante le sedute nella realtà virtuale lo psicoterapeuta può monitorare in tempo reale le reazioni e le risposte del paziente, grazie alla tecnica del bio-feedback immediato, sia come indicatore obiettivo dei livelli di stress, sia come ausilio per le tecniche di rilassamento”.

Ritiene valido il trattamento con la realtà virtuale anche nei disturbi ossessivi compulsivi?

“Tutti i sintomi fobici hanno in comune una forte tendenza all'evitamento e all'iper-valutazione della minaccia tenuta. Per il momento al poliambulatorio medico La Fenice nella sede di Civitanova Marche **sarà possibile trattare le seguenti fobie: fobia di volare, delle altezze, fobia di animali e insetti, fobia degli spazi chiusi, fobie dei trattamenti medici** (come le analisi del sangue, il dentista e la camera operativa), **la fobia di guidare e l'ansia sociale**. Intendo inoltre sperimentare la realtà virtuale per i disturbi ossessivi compulsivi, gli attacchi di panico e per i disturbi di ansia generalizzata. Complessivamente l'utilizzo di ambienti virtuali immersivi apre nuove strade dalle incredibili potenzialità per rendere la terapia più accessibile, efficace e personalizzata per tutti quei soggetti con queste tipologie di disturbi.”



I cani possono mangiare la zucca?



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

L'

autunno è ormai alle porte e se vi state chiedendo: "Posso dare un po' di zucca al mio cane?". La risposta è: assolutamente sì! La zucca è un ottimo e sano snack da dare al cane, aggiunge un certo valore nutrizionale alla sua dieta, può aiutare ad alleviare ed a migliorare determinati problemi di salute ma è bene aggiungerla in modo sicuro e con moderazione. In questo articolo scopriremo insieme le caratteristiche, le proprietà curative di questo alimento ed in che modo deve essere somministrato ai nostri cani.

Che cos'è la zucca?

La zucca è un frutto arancione ricco di nutrienti che fa parte della famiglia delle Cucurbitaceae, di cui fanno parte anche altri tipi di frutta e verdura come la zucca gialla, il cetriolo, il melone ed altre piante rampicanti con un grande sviluppo orizzontale. La maggior parte delle zucche esternamente è giallo o arancione ed internamente è cava con numerosi semi bianchi incastrati in una struttura a ragnatela. Nonostante da un punto di vista nutrizionale la zucca venga ritenuta un ortaggio, tecnicamente è un frutto in quanto contiene dei semi. Le zucche sono originarie del Nord d'America e sono uno dei frutti più conosciuti al mondo a causa della loro popolarità durante due festività americane - Il Ringraziamento ed Halloween.

Le proprietà nutrizionali della zucca ed i benefici che può offrire

Le zucche sono in realtà incredibilmente nutrienti, presentano un contenuto calorico alquanto basso ed un elevato contenuto di vitamine, minerali ed antiossidanti come: Vitamina A, Luteina, Vitamina E, Ferro, Zinco, Acido folico, Niacina, Acido Pantotenico, Vitamina B6 e Tiamina. Il suo contenuto del 90% di acqua





può essere utile nel favorire l'idratazione in quei soggetti che necessitano di incrementare l'assunzione di liquidi o per prevenire lo sviluppo di eventuali segni di disidratazione. La zucca ha un sapore particolarmente gradito alla maggior parte dei cani e può costituire un ottimo e nutriente snack ipocalorico. Nonostante siano stati condotti diversi studi inerenti agli effetti positivi che la zucca può avere sulla salute dell'uomo, non ci sono molti studi inerenti agli effetti che la zucca può avere sui cani. Ad esempio, in uno studio si è visto che integrare la dieta di un cane in sovrappeso con della zucca aiuta il soggetto in questione a perdere peso più velocemente in quanto la zucca favorisce e migliora la digestione (Mitsuhashi et al. 2008).

Utilizzo della zucca nei problemi gastroenterici- La zucca contiene fibre solubili che assorbendo acqua in eccesso nel tratto digestivo, possono ridurre e alleviare la diarrea. Può sembrare un controsenso ma in realtà l'elevato contenuto di fibre può agire anche come lassativo, il che può essere di enorme aiuto per i cani più anziani e che soffrono di stitichezza. Un aumento dei livelli di fibre favorisce la formazione di feci più dure che a loro volta impongono alle pareti del colon una certa contrazione muscolare che favorisce lo spostamento delle sostanze di scarto dall'apparato digerente all'apparato escretore. Le fibre presenti nella zucca possono fungere anche da prebiotici, e pertanto stimolare e favorire la crescita di batteri buoni a livello intestinale. Sono molto utili anche per eliminare i batteri cattivi in quanto abbassano i livelli di pH nell'intestino e forniscono ai batteri buoni tutti i nutrienti di cui hanno bisogno.

Come somministrare la zucca al cane? Come tutti gli ortaggi consentiti nella dieta del nostro cane, anche per la zucca è consigliabile una somministrazione dopo la cottura e dopo essere stata frullata, in quanto cruda potrebbe risultare difficile da digerire. Non tutte le parti della zucca sono commestibili, per cui è bene somministrarla privata della buccia e della polpa interna.

Vi sono dei possibili effetti collaterali dovuti all'assunzione della zucca da parte dei nostri amici a quattro zampe? Dare della zucca come al proprio cane come parte integrante di un piano nutrizionale o come snack non comporta alcun effetto collaterale, l'importante è farlo con moderazione. Tenete sempre bene a mente, tuttavia, e questo vale per qualsiasi nuovo alimento che introducete nella dieta del vostro amico a quattro zampe, che la zucca potrebbe causare dei disturbi gastrointestinali se non viene aggiunta in modo graduale alla dieta. Troppe fibre assunte tutte in una volta potrebbero dare qualche disturbo al vostro cane, pertanto introducete gradualmente questo nuovo alimento nella dieta procedendo poco per volta e con piccole quantità così che si possa abituare al meglio. È di fondamentale importanza dare al proprio cane solo della zucca fresca o cotta. Vanno evitati preparati a base di zucca contenenti spezie, aromi ed altri conservanti aggiunti. Inoltre, non date al vostro cane le foglie o il picciolo delle zucche in quanto sono ricoperti da una peluria molto sottile ma tagliente che se ingerita potrebbe irritare la bocca, la gola ed il tratto digerente del cane. Evitate inoltre di dare al vostro cane le zucche che avete intagliato per Halloween soprattutto se sono passate delle settimane da questa festa. In conclusione, i cani possono mangiare la zucca ed in generale la possono consumare con una certa regolarità? La risposta è sì, con tutte le considerazioni che abbiamo fatto fino ad ora ed i vari aspetti che abbiamo analizzato. I cani possono mangiare la zucca senza troppi problemi, l'importante è che si tratti di zucca fresca, cotta, frullata e che questo alimento venga introdotto in modo graduale nella loro dieta. 

Gotta e cattiva alimentazione



La gotta è una malattia del metabolismo caratterizzata da infiammazioni delle articolazioni, accompagnata da dolori improvvisi e acuti con arrossamenti spesso nel primo dito del piede e impossibilità a calpestare a terra. Un attacco di gotta può verificarsi all'improvviso, spesso di notte. Un segno caratteristico della gotta è l'infiammazione dell'alluce, ma possono essere colpite anche altre articolazioni.

I sintomi della gotta

Un attacco di gotta si verifica quasi sempre all'improvviso, più spesso di notte o al mattino. Dolore acuto al primo dito del piede, arrossamento della pelle sopra l'articolazione, forte gonfiore, impossibilità di calpestare il piede: sono questi i maggiori sintomi. All'inizio della malattia, l'attacco può durare diversi giorni e scomparire da solo. In seguito, gli attacchi possono ripetersi con frequenza variabile. Più gli attacchi sono frequenti, più la loro durata aumenta nel tempo. Il periodo senza attacchi è chiamato "intervallo di luce". Tali intervalli si accorciano in assenza di trattamento della gotta. Inoltre, durante un'esacerbazione, la temperatura corporea può salire fino a 38° C. L'artrite acuta può coinvolgere ginocchio, gomito, caviglia e altre articolazioni, ma le articolazioni delle prime dita dei piedi sono le più comuni.

Quando consultare un reumatologo

Se si avverte un dolore acuto e improvviso al primo dito del piede, con gonfiore e arrossamento, è necessario consultare un reumatologo il prima possibile. Spesso i pazienti si recano erroneamente da un chirurgo o da un traumatologo.



dott.ssa **Myroslava Styhar**
Reumatologa



“**La gotta è una malattia del metabolismo con infiammazioni, spesso erroneamente non capita.**”

Cause dello sviluppo

La gotta si manifesta a seguito di un periodo prolungato di alti livelli di acido urico nel sangue. L'acido urico si forma nel nostro organismo e si trova anche negli alimenti (carne rossa, fast food, insaccati, frutti di mare, frattaglie, ecc.) Con il tempo, si accumula nella cavità articolare sotto forma di cristalli di urato che danneggiano la membrana sinoviale e causano un'infiammazione acuta. I cristalli di urea si depositano anche nei reni e possono portare allo sviluppo di urolitiasi, nefrite e insufficienza renale. In genere, l'acido urico viene disciolto ed espulso dai reni nelle urine. Il più delle volte, un aumento dei livelli di acido urico è associato a una diminuzione della sua escrezione.

Fattori di rischio

Età e sesso: Gli uomini hanno maggiori probabilità di ammalarsi di gotta tra i 30 e i 50 anni. **Dieta:** Consumo di prodotti a base di carne, pollame, pesce grasso, frattaglie e frutti di mare, insaccati, alcolici (soprattutto birra e vodka), frutta e verdura dolce, dolci e bevande ad alto contenuto di fruttosio. **Premenopausa e menopausa nelle donne, Sovrappeso:** È associato a un aumento del colesterolo nel sangue, alla resistenza all'insulina e a un'alterata escrezione di acido urico. **Assunzione di farmaci utilizzati per il trattamento di altre patologie,** ad esempio: diuretici, anti-tumorali, aspirina-acetilsalicilico, ecc. **Malattie croniche:** malattie renali croniche, ipertensione arteriosa, iperlipidemia. **Predisposizione ereditaria:** gotta nei parenti. **Operazioni o lesioni, surriscaldamento o ipotermia:** il più delle volte dopo una sauna.

Stato gottoso

Un attacco di gotta prolungato di oltre 2 settimane, che non viene completamente alleviato dai farmaci antinfiammatori non steroidei. Coinvolgi-



- **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@farmaciapetracci.it

“**IN CASO DI
ATTACCO
IMPROVVISO
DI GOTTA:
è necessario
far riposare
completamente
l'articolazione
dolorante,
applicare il
freddo e non
riscaldare mai
l'articolazione!
Assumere un
antidolorifico
(paracetamolo,
dexalgin,
ibuprofene) e
consultare un
reumatologo.**”

mento non solo del primo dito del piede, ma anche di altre articolazioni, spesso ginocchio, caviglia e piccole articolazioni delle mani.

Sviluppo di una malattia renale cronica dovuta ai seguenti fattori: uso prolungato e incontrollato di antidolorifici, sviluppo di urolitiasi.

Sviluppo di ipertensione arteriosa sullo sfondo di una malattia renale.

Diagnostica

Esame obiettivo: permetterà di determinare il numero di articolazioni interessate, la presenza di dolorabilità alla palpazione, il gonfiore e l'arrossamento della pelle sopra l'articolazione infiammata. Durante l'esame, il medico può anche rilevare la presenza di tofi, il più delle volte sui padiglioni auricolari (accumulo di cristalli di acido urico nei tessuti molli); meno spesso i tofi possono essere rilevati nell'area del gomito e di altre articolazioni.

Metodi di esame di laboratorio

Emocromo completo: segni caratteristici di infiammazione.

Esame biochimico del sangue: livelli elevati di acido urico, colesterolo e creatinina - non sempre.

Analisi generale delle urine: presenza di sedimenti sotto forma di sali di urato.

Esame del liquido sinoviale: per la presenza di cristalli di monourato di sodio per confermare la diagnosi.

Metodi di ricerca strumentale

Ecografia delle articolazioni: aiuta a rilevare la presenza di liquido infiammatorio e tofi. Radiografia delle articolazioni: nelle fasi iniziali può non essere un esame informativo, ma con il tempo compaiono cambiamenti caratteristici nelle ossa che formano l'articolazione. Risonanza magnetica: questo esame permette di confermare la diagnosi nelle fasi iniziali della gotta.

Prevenzione

La dieta e l'alimentazione equilibrata sono i metodi principali per prevenire gli attacchi di gotta. La dieta del paziente deve contenere cereali integrali, verdure e latticini a basso contenuto di grassi. È necessario limitare gli alimenti contenenti fruttosio, le bevande gassate dolci, la carne rossa e l'alcol. Bere almeno 2-2,5 litri al giorno di acqua pura o alcalina, a meno che non vi siano controindicazioni. Evitare il digiuno per la perdita di peso. Il digiuno può infatti provocare un attacco di gotta. Evitare scarpe strette per non ferire le prime dita dei piedi. 



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 Pu-erh: il tè cinese in auto al cuore



Petra Foltynova
Titolare ARTEP
Sforzacosta



Il Pu-erh è un tè fermentato di origine cinese noto per le sue proprietà benefiche, in particolare per il suo potenziale ruolo nella gestione del colesterolo. Considerato un vero e proprio alleato nella prevenzione delle malattie metaboliche, questo tè può rivelarsi una scelta preziosa per chi cerca rimedi naturali per migliorare la propria salute cardiovascolare. Questo particolare tè proviene dalla regione di Yunnan, in Cina, ed è famoso per il suo processo di fermentazione unico, che gli conferisce un sapore ricco e terroso.

Il Ruolo del Pu-erh nella Prevenzione del Colesterolo

Numerosi studi scientifici hanno indagato l'effetto del tè Pu-erh sul colesterolo, mostrando come questo tè possa aiutare a ridurre i livelli di colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo") e aumentare quelli di HDL (colesterolo "buono"). Il Pu-erh è ricco di composti chiamati statine naturali, che sono note per inibire la produzione di colesterolo nel fegato. Studi hanno dimostrato che bere Pu-erh regolarmente può aiutare a ridurre i livelli di colesterolo LDL, favorendo un miglior equilibrio lipidico nel sangue. Il colesterolo HDL aiuta a rimuovere l'eccesso di colesterolo LDL dalle arterie, riducendo il rischio di aterosclerosi e altre patologie cardiovascolari. Le sostanze antiossidanti presenti nel Pu-erh, come i polifenoli, possono contribuire ad aumentare i livelli di HDL nel sangue. Il Pu-erh contiene catechine e altri composti fenolici che agiscono come potenti antiossidanti. Questi antiossidanti combattono i radicali liberi e riducono l'infiammazione, proteggendo le arterie dai danni ossidativi e migliorando la salute cardiovascolare nel lungo termine.

Come Integrare il Pu-erh nella Dieta Quotidiana

Per ottenere i benefici del Pu-erh nella prevenzione del colesterolo, è consigliabile consumarlo regolarmente. Ecco alcuni suggerimenti su come integrarlo nella propria routine: **Tè al Mattino o nel Pomeriggio**- Il Pu-erh può essere gustato sia al mattino che nel pomeriggio, come alternativa al caffè. È noto per la sua capacità di stimolare la digestione, il che lo rende un'ottima scelta dopo i pasti. **Gli esperti suggeriscono di consumare da 1 a 3 tazze di Pu-erh al giorno per massimizzare i suoi effetti benefici senza eccedere nella caffeina.** Per ottenere un infuso equilibrato, si consiglia di far bollire l'acqua e poi lasciarla raffreddare leggermente (circa 90-95°C) prima di versarla sul Pu-erh. Lasciare in infusione per 3-5 minuti, a seconda delle preferenze di intensità.

Il Pu-erh è molto più di una semplice bevanda, un alleato nella gestione del colesterolo e nel miglioramento della salute cardiovascolare. Per chi cerca una soluzione naturale e tradizionale per il benessere del cuore, questo tè rappresenta una scelta ottimale.



Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno X numero 42

Novembre 2024

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:

Paola Pieroni
Intelligenza Artificiale
Cristiana Della Peruta
Roberto Mazzoli
Ginevra Vignati
Gianmarco Morlacco
Anna Scocco
Adelio Bravi
Laura Mancinelli
Myroslava Styhar
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:
Martedì a Sabato
16,00-19,30
Venerdì
9,30-12,30 / 16,00-19,30**



Borgo Sforzacosta 98 - Macerata - Tel. 380.3508516



 **la fenice**

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico



**LABORATORIO
gamma**

Analisi Chimico - Cliniche



SEDE DI CIVITANOVA MARCHE

**DAL LUNEDÌ AL
SABATO DALLE
ORE 07:30 ALLE
ORE 09:30**

Possibilità di
effettuare i
prelievi sia
privatamente
sia con
impegnativa SSN

Tel. 0733 499715

www.centrodiagnosticolafenice.it

Via Aldo Moro 55/B - Civitanova Marche

**NUOVO PUNTO
PRELIEVI**
senza prenotazione.

