copia omaggio

Elixyr

Benessere come stile di vita

IN QUESTO NUMERO

La taurina

La prevenzione delle malattie urologiche

Il cuore della fisiatria: il recupero delle funzioni

Il riposo mentale è il nuovo superpotere

Corretta abbronzatura: guida completa per esporsi al sole con intelligenza

Tac e risonanza magnetica: quale differenza?

Cosa c'è dietro un litigio?

La comunicazione in medicina: chiara efficace ed empatica

Il Tè Verde: elisir di salute per corpo e mente

Con l'estate arriva il caldo: una corretta alimentazione per i nostri animali

La cefalea e la giusta cura personalizzata

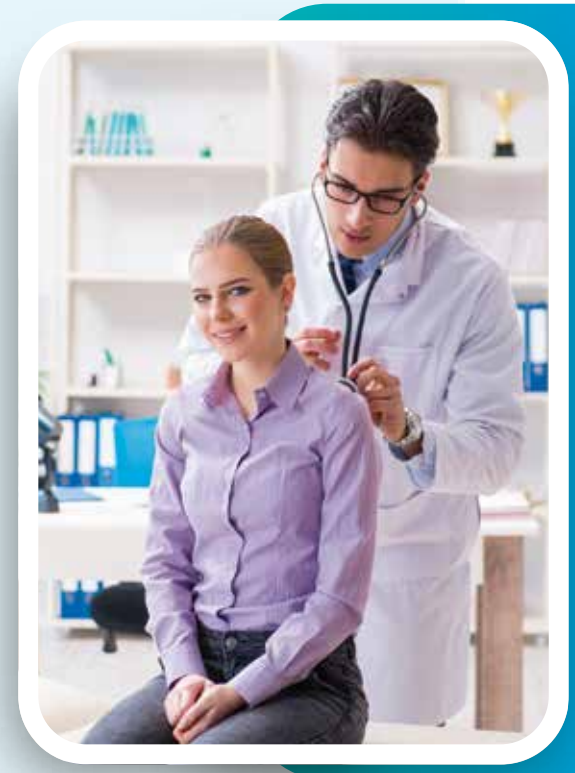
trimestrale - anno XI - n° 45 - luglio 2025

Fenice
Polispecialistica

Nuova gestione: nuovi servizi, nuove tecnologie, la stessa attenzione per la vostra salute.

I nostri servizi

- **Ecografia, Radiologia, TAC e Risonanza Magnetica Aperta**
- **Specialistica Ambulatoriale**
- **Fisioterapia e Riabilitazione**
- **Ambulatorio Chirurgico**
- **Piscina riabilitativa e Fitness**
- **Medicina dello Sport**



Ogni giorno per la vostra salute, ogni giorno per la prevenzione.

I NOSTRI CHECK UP

Cardiologia

Visita Cardiologica

Ecocardiogramma

ECG basale

130€

Ginecologia

Visita Ginecologica

Ecografia

Pap Test

140€

Urologia

Visita urologica

Ecografia prostatica sovrapubica

Uroflussimetria

Test rapido screening PSA

120€

PRENOTA UNA VISITA

Telefono
0733 281734

Sito Web:
www.fenicepolispecialistica.it

FENICE POLISPECIALISTICA- EX FISIOSPORT MEDICAL CENTER - VIA VELLUTI 108, PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)
(Alma S. Srl - P.IVA 02154430439) - Direttore Sanitario Dott. Tucci Giacomo

Tecnologia e Umanità: il nuovo equilibrio della Salute

Viviamo un'epoca straordinaria. Ogni giorno la medicina si arricchisce di strumenti sempre più avanzati: esami ultra-dettagliati, diagnosi assistite dall'intelligenza artificiale, percorsi terapeutici personalizzati grazie all'analisi dei dati. Mai come oggi abbiamo avuto così tante risorse per prenderci cura della nostra salute.

Eppure, in mezzo a questa rivoluzione silenziosa ma potente, emerge una domanda fondamentale: che fine fa l'elemento umano?

Entrare in uno studio medico e trovare uno sguardo attento, una voce che rassicura, un gesto che ascolta prima ancora di diagnosticare, è ancora — e forse sempre di più — una necessità. Perché, se è vero che un algoritmo può interpretare immagini, dati e statistiche, nessuna macchina sa davvero comprendere la paura, l'ansia, il bisogno di sentirsi capiti.

In fondo, la salute non è solo assenza di malattia. È benessere, fiducia, equilibrio. E questo passa, inevitabilmente, dalla qualità delle relazioni umane.

L'innovazione non è una minaccia, ma un'opportunità. Pensiamo alla videodermatoscopia computerizzata, oggi in grado di mappare i nei con precisione millimetrica e prevenire forme gravi di melanoma. Oppure alla telemedicina, che permette a chi vive lontano dai centri specialistici di ricevere diagnosi e consigli in tempo reale. O ancora all'intelligenza artificiale che supporta i medici nell'analisi delle immagini radiologiche, aumentando accuratezza e velocità. Tutti questi strumenti sono preziosi, a patto che restino al servizio delle persone, e non il contrario.

Il futuro della salute non sarà fatto di robot, codici e schermi. Sarà costruito da professionisti capaci di integrare la potenza della tecnologia con la delicatezza dell'ascolto, da pazienti informati ma non abbandonati a una "medicina automatica", da strutture sanitarie capaci di innovare senza perdere calore.

Il vero progresso sarà quello che saprà unire cervello e cuore, scienza e coscienza, precisione e partecipazione. Questo equilibrio non riguarda solo medici e professionisti. Riguarda ciascuno di noi, come cittadini, pazienti, familiari. Significa pretendere innovazione, sì, ma anche umanità. Significa usare la tecnologia, ma non dimenticare l'empatia. Significa guardare avanti, senza perdere ciò che ci rende davvero umani. Perché, in fondo, la medicina del futuro è già qui. E sarà tanto più efficace quanto più sapremo viverla insieme, con intelligenza e con cuore.

Alberto Gagliardi

4 La taurina

6 La prevenzione delle malattie urologiche

8 Il cuore della fisiatria: il recupero delle funzioni

10 Il riposo mentale è il nuovo superpotere

12 Corretta abbronzatura: guida completa per esporsi al sole con intelligenza

14 Tac e risonanza magnetica: quale differenza?

19 Pillole di salute

20 Cosa c'è dietro un litigio?

22 La comunicazione in medicina: chiara efficace ed empatica

24 Con l'estate arriva il caldo: una corretta alimentazione per i nostri animali

26 La cefalea e la giusta cura personalizzata

28 Il Tè Verde: elisir di salute per corpo e mente

cuorebio
i negozi biologici

biogreen
negozio biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

Via Salvo d'Acquisto, 22/A
63900 FERMO
Tel/fax 0734 610938

Via Fratelli Rosselli, 168
63822 Porto San Giorgio (FM)
Tel/fax 0734 677411

La taurina

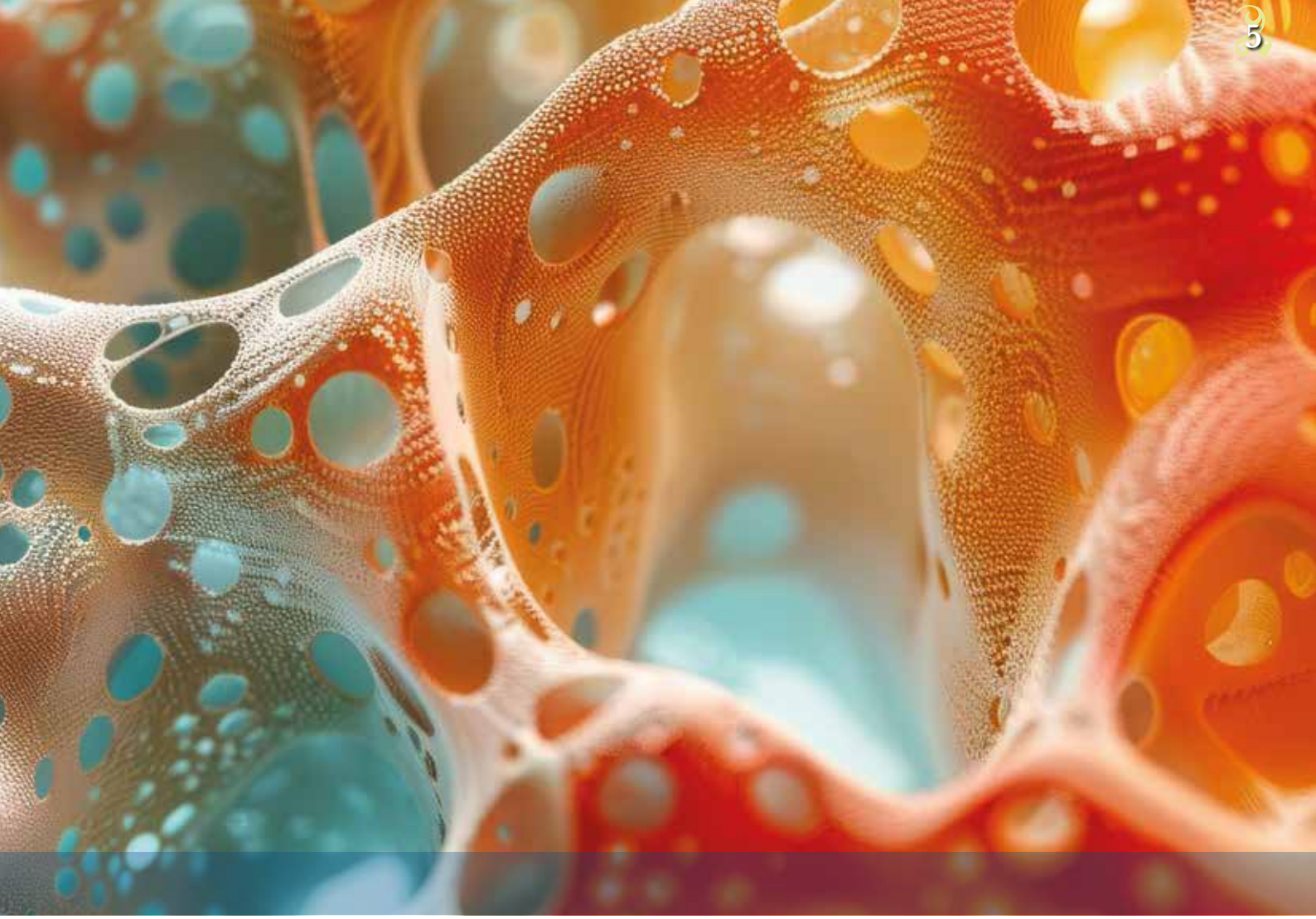
dott. **Marcello Stagni**
CEO StAros Pharma

La taurina non si trova naturalmente solo nel midollo osseo ma anche nel cervello, nel cuore e nei muscoli. La taurina, prodotta naturalmente dall'organismo e assunta anche tramite alcuni alimenti come le bevande energetiche, promuovendo la glicolisi nelle cellule tumorali potrebbe favorire la crescita di tumori mieloidi come la leucemia. È quanto rivelato da uno studio dei ricercatori del Wilmot Cancer Institute dell'Università di Rochester, pubblicato su Nature. Gli scienziati sono riusciti a bloccare la crescita della leucemia nei modelli murini e nei campioni di cellule leucemiche umane utilizzando strumenti genetici per impedire alla taurina di entrare nelle cellule tumorali. Il team di ricerca ha scoperto che la taurina è prodotta da un sottoinsieme di cellule normali nel microambiente del midollo osseo, il tessuto all'interno delle ossa dove i tumori mieloidi hanno origine e si espandono.

Le cellule leucemiche non sono in grado di produrre taurina autonomamente, quindi si affidano a un trasportatore di taurina (codificato dal gene SLC6A6) per prelevarla dall'ambiente del midollo osseo e trasportarla alle cellule tumorali. La scoperta è avvenuta mentre gli scienziati stavano mappando cio' che accade nel midollo osseo e nel suo ecosistema, un obiettivo di lunga data dei ricercatori del Wilmot Institute.

"Siamo entusiasti di questi studi perché dimostrano che l'assorbimento mirato da parte delle cellule della leucemia mieloide potrebbe rappresentare una nuova possibile strada per il trattamento di queste malattie aggressive", ha affermato Jeevisha Bajaj, professore associato presso il Dipartimento di genetica biomedica, e membro del programma di ricerca sul microambiente canceroso di Wilmot.

I ricercatori hanno anche scoperto che quando le cellule leucemiche assorbono la taurina, questa promuove la glicolisi (la scomposizione del glucosio



> **“Siamo entusiasti di questi studi perché dimostrano che l’assorbimento mirato da parte delle cellule della leucemia mieloide potrebbe rappresentare una nuova possibile strada.”**

per produrre energia) e favorisce la crescita del cancro. Questo studio dimostra che l’espressione del trasportatore della taurina è essenziale per la crescita di diversi sottotipi, tra cui la leucemia mieloide acuta (LMA), la leucemia mieloide cronica (LMC) e le sindromi mielodisplastiche (MDS), tutte originanti dalle cellule staminali del sangue presenti nel midollo osseo.

La taurina, amminoacido non essenziale, non si trova naturalmente solo nel midollo osseo, ma anche nel cervello, nel cuore e nei muscoli. Alimenti come carne, pesce e uova contengono taurina, ed è anche un ingrediente chiave di alcune bevande energetiche e proteine in polvere. **“Il lavoro della dottoressa Bajaj dimostra che i livelli locali di taurina nel midollo osseo possono aumentare la crescita della leucemia, suggerendo cautela nell’uso di integratori di taurina ad alto dosaggio”, ha affermato l’oncologa del Wilmot Institute Jane Liesveld.**

“La riprogrammazione metabolica è un segno distintivo del cancro e siamo solo agli inizi della comprensione degli effetti metabolici sulle cellule leucemiche”, ha aggiunto. “In precedenza l’attenzione si è concentrata sui cambiamenti genetici, ma ora ci si sta concentrando sulla comprensione di come le cellule leucemiche siano in grado di dirottare diverse vie metaboliche per la propria sopravvivenza”.

In conclusione, il team di Wilmot afferma chiaramente nell’articolo su Nature: “**Dato che la taurina è un ingrediente comune nelle bevande energetiche e spesso viene fornita come integratore per attenuare gli effetti collaterali della chemioterapia, il nostro lavoro suggerisce che potrebbe essere interessante valutare attentamente i benefici dell’integrazione di taurina nei pazienti affetti da leucemia**”. E ancora: “I nostri dati attuali suggeriscono che sarebbe utile sviluppare metodi stabili ed efficaci per impedire alla taurina di entrare nelle cellule leucemiche”, ha concluso.

dott. **Giacomo Tucci**
Urologo

La prevenzione delle malattie urologiche

La prevenzione delle malattie urologiche è fondamentale per mantenere una buona qualità di vita e intercettare precocemente eventuali patologie.
Un approccio preventivo completo include la visita specialistica, l'ecografia e l'uroflussometria, strumenti diagnostici non invasivi ma estremamente efficaci.

La Visita Urologica Specialistica

La **visita urologica** è il primo e più importante passo nella prevenzione. Durante la visita, l'urologo raccoglie l'anamnesi del paziente, informandosi su eventuali sintomi, familiarità con patologie urologiche e stile di vita. Successivamente, esegue un esame obiettivo che può includere la palpazione dell'addome, dei reni e, negli uomini, l'esplorazione rettale per la valutazione della prostata.

Questo momento permette di: **Identificare fattori di rischio** (ad esempio, età, storia familiare di tumori urologici, abitudini alimentari);**valutare la presenza di sintomi sospetti** (difficoltà a urinare, sangue nelle urine, dolore); **decidere quali ulteriori accertamenti** siano necessari.

L'Ecografia dell'Apparato Urinario

L'**ecografia dell'apparato urinario** è un esame diagnostico per immagini che utilizza ultrasuoni per visualizzare reni, vescica, prostata (negli uomini) e vie urinarie. È un esame: **Non invasivo**: non richiede l'uso di radiazioni ionizzanti; i**ndolore**: completamente privo di fastidi per il paziente; **rapido:** l'esecuzione richiede pochi minuti.

L'ecografia permette di:

- Identificare la presenza di **calcoli renali o vescicali**.
- Valutare le **dimensioni e la morfologia dei reni**, evidenziando eventuali anomalie.
- Controllare lo **stato della vescica**, inclusa la presenza di residuo urinario post-minzionale.
- Valutare le **dimensioni e la struttura della prostata**, utile nella diagnosi precoce di ipertrofia prostatica benigna o sospetti di altre patologie.

L'Uroflussometria

L'uroflussometria è un esame funzionale che misura la velocità del flusso urinario durante la minzione. È un test semplice e non invasivo che richiede al paziente di urinare in un apposito imbuto collegato a uno strumento che registra i dati.

Questo esame è fondamentale per:

- Valutare la **funzionalità del tratto urinario inferiore**, in particolare l'efficienza della vescica e dell'uretra.
- Identificare **ostruzioni al flusso urinario**, come quelle causate da un ingrossamento della prostata (ipertrofia prostatica benigna) o da stenosi uretrali.
- Monitorare l'**efficacia di terapie** farmacologiche o chirurgiche per problemi urinari.

Quando Eseguire Questi Controlli?

La frequenza e la necessità di questi esami dipendono da diversi fattori, tra cui l'età, la presenza di sintomi e la storia familiare. In generale, è consigliabile:

- **Per gli uomini sopra i 50 anni**: una visita urologica annuale, soprattutto in presenza di familiarità per tumore alla prostata.
- **In presenza di sintomi**: come difficoltà a urinare, minzioni frequenti, dolore al fianco o bruciore, è sempre opportuno consultare l'urologo a qualsiasi età.
- **Per entrambi i sessi con fattori di rischio**: ad esempio, calcolosi renale pregressa o infezioni urinarie ricorrenti, il medico potrebbe suggerire controlli periodici.

Mantenere una buona salute urologica è un investimento per il proprio benessere generale. Non sottovalutare l'importanza della prevenzione e consulta il tuo medico per definire il percorso di screening più adatto a te.

Il cuore della fisiatria: il recupero delle funzioni

In un'epoca in cui la salute si misura sempre più in termini di qualità della vita, la fisiatria si afferma come una disciplina medica centrale nella cura del paziente a tutto tondo. Spesso poco conosciuta dal grande pubblico, la fisiatria – o medicina fisica e riabilitativa – è una specialità che si occupa della diagnosi, prevenzione e trattamento delle disabilità motorie, cognitive e funzionali, sia temporanee che permanenti.
A differenza di altre branche della medicina focalizzate sulla cura della malattia, il fisiatra si concentra sul recupero della funzionalità della persona. Che si tratti di un paziente post-ictus, di un anziano con artrosi, di un atleta reduce da un infortunio o di un bambino con difficoltà motorie, l'obiettivo del fisiatra è sempre lo stesso: restituire autonomia, ridurre il dolore e migliorare la qualità della vita.

Chi è il fisiatra?
Il fisiatra è un medico specialista che lavora in stretta collaborazione con fisioterapisti, logopedisti, terapisti occupazionali, psicologi e infermieri. Valuta il paziente nella sua globalità, tenendo conto non solo della patologia, ma anche del contesto sociale, emotivo e ambientale. Grazie a un approccio multidisciplinare, il fisiatra costruisce percorsi riabilitativi personalizzati, mirati al recupero delle capacità perdute o compromesse.

Quando rivolgersi a un fisiatra?
La fisiatria interviene in moltissime condizioni, tra cui: **patologie ortopediche**; lombalgie, cervicalgie, ernie discali, esiti di fratture e interventi chirurgici; **malattie neurologiche**: ictus, parkinson, sclerosi multipla, paralisi cerebrali infantili; **patologie reumatologiche e croniche**: artrite, artrosi, fibromialgia; **disabilità motorie e cognitive** dell'età evolutiva e geriatrica; traumi sportivi e riatletizzazione. **Il fisiatra può inoltre prescrivere ausili** (tutori, carrozzine, ortesi), **trattamenti fisici strumentali** (tecar, ultrasuoni, elettrostimolazioni) **e terapie farmacologiche mirate alla gestione del dolore cronico**.

Fisiatria e riabilitazione: un binomio inscindibile
La riabilitazione è il cuore pulsante della fisiatria. Attraverso esercizi terapeutici, terapie fisiche e tecniche di rieducazione motoria, il paziente viene accompagnato in un percorso di recupero che non riguarda solo il corpo, ma anche l'autonomia, l'autostima e la capacità di reinserirsi nella

> “La fisiatria è davvero una disciplina a 360°, che unisce scienza, empatia e visione globale. Un punto di riferimento fondamentale per chi vive con una disabilità temporanea o permanente, ma anche per chi vuole mantenersi attivo.”

dott. **Gomelya Valery**
Fisioterapista e massofisioterapista

vita sociale e lavorativa. In molti casi, la fisiatria si affianca anche alla riabilitazione cognitiva, respiratoria, urologica o cardiologica, diventando parte di percorsi integrati complessi.

Una visione globale della persona

Il fisiatra ha una visione "olistica" della salute. Non si limita a curare un'articolazione o una lesione, ma valuta l'intera persona: come si muove, come vive, cosa può fare da sola e cosa invece rappresenta un ostacolo. **In questa prospettiva, il concetto di cura diventa empowerment, ovvero dare al paziente gli strumenti per riprendere in mano la propria quotidianità**.

La fisiatria è davvero una disciplina a 360°, che unisce scienza, empatia e visione globale. Un punto di riferimento fondamentale per chi vive con una disabilità temporanea o permanente, ma anche per chi vuole mantenersi attivo e indipendente nel tempo. Nel mondo della medicina moderna, il fisiatra è il professionista che mette la persona al centro, lavorando per recuperare non solo la salute, ma anche la dignità e la libertà di movimento.

Il riposo mentale è il nuovo superpotere

A cura della Redazione

In un'epoca in cui tutto è veloce, iperconnesso e orientato alla produttività, fermarsi sembra un lusso che pochi possono permettersi. Eppure, stiamo assistendo a un cambio di paradigma silenzioso ma potente: la consapevolezza che il riposo mentale non sia solo utile, ma essenziale. Sempre più studi scientifici ci ricordano che non siamo macchine, e che il cervello – come ogni organo vitale – ha bisogno di rigenerarsi. Non si tratta solo di dormire, ma di creare veri spazi di decompressione durante la giornata.

La stanchezza mentale, infatti, non si manifesta in modo eclatante come un'influenza o un dolore fisico, ma si insinua lentamente. Iniziamo a dimenticare le cose, fatichiamo a concentrarci, diventiamo più irritabili, reattivi o demotivati. A lungo andare, questa condizione può influire sul sonno, sulla qualità delle relazioni, sulle performance lavorative e persino sul sistema immunitario. Il cervello sovraccarico entra in uno stato di stress cronico che, nel tempo, altera il nostro equilibrio psico-fisico.

La neurobiologia oggi ci spiega che durante il riposo, soprattutto quello profondo, il nostro cervello non "smette di funzionare", anzi: attiva meccanismi fondamentali di pulizia e riparazione. Le cellule gliali, ad esempio, eliminano le scorie metaboliche accumulate durante l'attività mentale intensa. Le sinapsi si riorganizzano, consolidando l'apprendimento e alleggerendo il peso delle informazioni inutili. In altre parole, mentre ci rilassiamo o dormiamo, la mente lavora per renderci più lucidi, stabili e resilienti.

Ma non serve aspettare la notte per rigenerarsi. Anche nella quotidianità, esistono piccoli momenti di pausa che possono fare la differenza. Bastano pochi minuti di disconnessione dai dispositivi digitali, una breve camminata all'aria aperta, qualche respiro consapevole per interrompere il flusso incessante di stimoli e restituire al cervello uno stato di calma attiva. La natura ha un effetto riequilibrante dimostrato: il solo fatto di osservare un paesaggio verde, ascoltare il suono dell'acqua o immergersi nel silenzio riduce l'attività della corteccia prefrontale, l'area coinvolta nell'autocontrollo e nel pensiero analitico, spesso sovraccaricata.

Questa nuova attenzione al riposo mentale non è solo una tendenza, ma un'urgenza culturale. In molte aziende avanzate, sono già state introdotte policy di "digital detox", spazi dedicati al silenzio o alla meditazione, orari più flessibili e formazione sul benessere mentale. Ma anche a livello personale, ognuno può fare la sua parte: spegnere le notifiche per un'ora al giorno, dormire con regolarità, prendersi il tempo di non fare nulla senza sensi di colpa.

Riposare, oggi, non è più sinonimo di pigrizia. È una forma evoluta di intelligenza. È l'arte di riconoscere i propri limiti, rispettare il corpo e creare le condizioni per pensare meglio, vivere meglio, essere migliori. In un mondo che spinge a produrre sempre, chi sa fermarsi diventa più forte. Perché chi si ferma, si ascolta. E chi si ascolta, si rigenera.

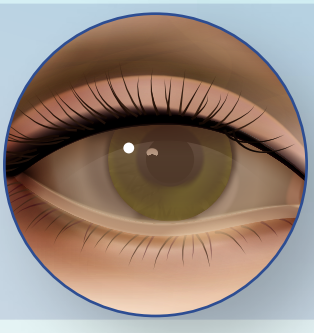
StAros pharma

16 Garze

Igiene e Cura Perioculare, Lubrificante e Lenitivo

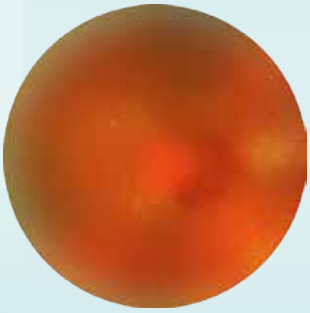
Soluzione oftalmica 8 ml

Lenitivo, Lubrificante, Antiossidante Corneale



45 cpr/525mg

Antiossidante Antidegenerativo Mitocondriale e Retinico
forma secca



45 cpr/665mg

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

starospharma.it • starospharma@gmail.com • Tel. 331 6361739 / 345 3922988

Corretta abbronzatura: guida completa per esporsi al sole con intelligenza

L'estate è sinonimo di sole, vacanze e vita all'aria aperta. In molti, con l'arrivo della bella stagione, cercano di ottenere una pelle dorata e luminosa che trasmetta benessere e vitalità. Ma abbronzarsi non è solo una questione estetica: è un processo fisiologico complesso che richiede attenzione, preparazione e consapevolezza. Esporsi al sole in modo scorretto può comportare danni anche gravi alla salute della pelle. Ecco perché è importante conoscere e mettere in pratica le regole per una **corretta abbronzatura**, che non solo valorizzi l'aspetto, ma protegga anche il nostro benessere.

A cura della Redazione

> “La prevenzione salva la vita, soprattutto nei casi di melanoma. Una corretta abbronzatura non è solo una questione di bellezza, ma di salute.”

Cos’è davvero l’abbronzatura?
L’abbronzatura è una **risposta difensiva** della pelle ai raggi ultravioletti (UV) del sole. Quando ci esponiamo alla luce solare, la pelle produce **melanina**, un pigmento scuro che ha il compito di proteggere le cellule dai danni provocati dai raggi UV. Tuttavia, questa protezione naturale **non è sufficiente da sola** a evitare i rischi legati a un’esposizione prolungata o impropria. I raggi UV si dividono in tre categorie: **UVA**: penetrano in profondità nella pelle, responsabili dell’invecchiamento cutaneo e delle rughe; **UVB**: più superficiali, causano eritemi e scottature, ma anche stimolano la sintesi della vitamina D; **UVC**: bloccati dall’atmosfera terrestre, non arrivano al suolo. Per una corretta abbronzatura prima di andare in spiaggia o in montagna, di seguito i suggerimenti utili. **1-Esfoliazione delicata**: Eliminare le cellule morte con uno scrub una volta a settimana rende la pelle più uniforme e aiuta a evitare macchie. 2-**Alimentazione mirata**: Assumere cibi ricchi di **beta-carotene** (carote, melone, albicocche, spinaci) e **antiossidanti** (vitamina C ed E) contribuisce a rinforzare le difese cutanee e favorisce una tintarella più intensa e duratura. 3-**Integrazione (se necessario)**: In caso di pelle particolarmente chiara o sensibile, è possibile assumere integratori solari a base di licopene, rame e selenio, previo parere medico.

Durante l’esposizione: come comportarsi
1. Scegli il giusto filtro solare - Utilizza **sempre** una crema solare con protezione adeguata al tuo fototipo. Non esiste un SPF “universale”: le persone con pelle chiara, occhi chiari e capelli biondi o rossi devono iniziare con **SPF 50+**, mentre chi ha pelle olivastra può partire con **SPF 30**, ma senza mai scendere sotto SPF 15.
2. Applica correttamente e frequentemente - Stendi la protezione **prima** di esporsi (almeno 20 minuti prima), in **quantità abbondante** e su tutte le zone, comprese orecchie, dorso dei piedi, collo e mani. **Riapplica ogni due ore** e dopo ogni bagno.
3. Evita le ore centrali del giorno - Dalle 11:00 alle 16:00 i raggi UV sono più intensi. Meglio esporsi al mattino presto o nel tardo pomeriggio, per un’abbronzatura più sicura e uniforme.
4. Proteggi occhi, capelli e labbra - Usa occhiali da sole con filtri UV certificati; proteggi i capelli con cappelli o prodotti specifici, applica balsami labbra con SPF.

Dopo il sole: la fase di rigenerazione
Il doposole non è un lusso, ma una **necessità**.
Dopo l’esposizione: **Idrata** a fondo la pelle con lozioni lenitive, aloe vera o prodotti con pantenolo e vitamina E; **rinfresca** la cute con una doccia tiepida (non calda!) per eliminare sudore, salsedine o cloro, **bevi molta acqua**: la reidratazione interna è fondamentale per mantenere l’elasticità cutanea.

Quando preoccuparsi: segnali da non ignorare
Controlla regolarmente la pelle. Se noti: Nei che cambiano forma, colore o dimensione; macchie o lesioni che non guariscono; prurito persistente o dolore cutaneo. Nel caso si notassero queste variazioni è bene rivolgersi a un dermatologo. La **prevenzione salva la vita**, soprattutto nei casi di melanoma. Una corretta abbronzatura non è solo una questione di bellezza, ma di salute. Esporsi al sole con buon senso, conoscendo il proprio tipo di pelle e adottando misure di protezione, consente di ottenere un colorito naturale, uniforme e soprattutto **senza rischi**. La pelle è un organo prezioso: curarla oggi significa **preservare la giovinezza e la salute domani**.

Tac e risonanza magnetica: quale differenza?

A cura della Redazione

Spesso si confondono le due tecniche diagnostiche di secondo livello, utili per ottenere immagini dettagliate delle diverse aree del corpo. Eppure le differenze sono sostanziali.

Stiamo parlando della **tomografia computerizzata (tac o tc) e della risonanza magnetica (Rm)**. Il loro funzionamento, le loro controindicazioni e tipologie di patologie, oggetto di indagine, sono diverse.

La **risonanza magnetica** utilizza i campi magnetici e impulsi di radiofrequenza, che interagiscono a livello atomico con il paziente per ottenere immagini tridimensionali dei diversi distretti del corpo, ed è particolarmente utilizzata per le patologie dell'apparato muscolo-scheletrico, o patologie dell'encefalo e del midollo. Molto spesso si utilizza quando anche la Tac non è stata in grado di chiarire fino in fondo, e per questo risulta una metodica più mirata.

La **Tac**, nota come Tomografia Assale Computerizzata, utilizza radiazioni ionizzanti, meglio conosciute come raggi x, che sono più dannose per il corpo, anche se la tecnologia moderna nei macchinari più sofisticati di ultima generazione ne ha ridotto di gran lunga la quantità. Questa tecnica risulta poi molto più attendibile per la diagnosi di tumori e metastasi.

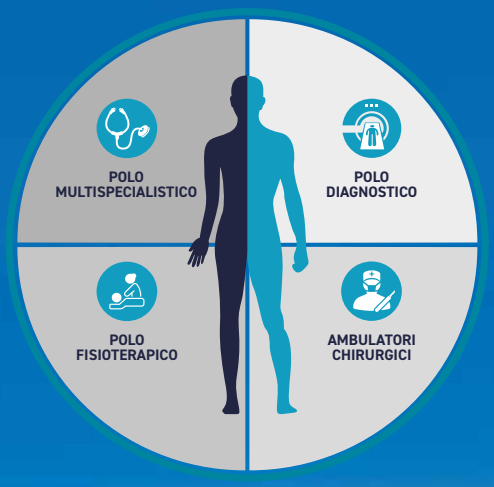
Le radiazioni x inoltre, sono emesse da un tubo radiogeno che, non è fisso come nella radiografia standard, ma ruota attorno al paziente in movimento su un lettino. Tale strumento è sempre più utilizzato nei centri di pronto soccorso, per affrontare quadri di carattere emergenziale e per i quali la tac diventa lo strumento di I livello. Nonostante la tac dia molte informazioni, anche senza mezzo di contrasto, l'aggiunta consente la tipizzazione di numerose forme patologiche, altrimenti non riconoscibili con l'acquisizione basale. Ecco perchè l'indagine Tc è da considerarsi una metodica particolarmente indicata nei follow up oncologici.

Sicuramente la collaborazione tra medici e radiologi per la scelta di un corretto iter terapeutico e per giungere rapidamente alla diagnosi, evitando preziose perdite di tempo per il paziente e inutili sprechi economici, è fondamentale.

la fenice

centro medico diagnostico chirurgico fisioterapico

nel tuo territorio per accompagnarti in un percorso di salute



PORTO SANT'ELPIDIO

0734.904711

Via Mazzini, 18

info@centrodiagnosticolafenice.it

CIVITANOVA MARCHE

0733.499715

Via A. Moro, 55

www.centrodiagnosticolafenice.it

centrodiagnosticolafenice

Direttore sanitario
Dr. Guido NERI

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 eroghiamo 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

MARCHE
ABRUZZO
UMBRIA

CENTRO IPERBARICO MAU

OSSIGENO PURO, SALUTE E BENESSERE

La terapia iperbarica è utile per il trattamento di traumi, patologie croniche, recupero sportivo e supporto post-operatorio, estetica.
In particolare:

- PAZIENTI CON OSTEONECROSI
- PAZIENTI CON LESIONI E FRATTURE
- PAZIENTI CON IPOACUSIA IMPROVVISA
- PAZIENTI CON FIBROMIALGIA
- PAZIENTI CON LESIONI CUTANEE INFETTE DI ORIGINE DIABETICA
- PAZIENTI CON CECITÀ IMPROVVISA
- SPORTIVI: trattamento indicato per il recupero da infortuni e per il miglioramento di prestazioni.
- ESTETICA DI PELLE E VISO

CENTRO DI TERAPIA CON CAMERA IPERBARICA PER MARCHE, ABRUZZO E UMBRIA. CHIAMACI PER INFORMAZIONI.

TEL. 0734 904715

331 1249585

Pillole di salute

Paola Pieroni
Copywriter

La rivoluzione dell'insulina settimanale

L'Italia sarà il primo paese al mondo a proporre l'iniezione una volta a settimana per i pazienti diabetici e sarà gratuita a carico del sistema sanitario nazionale. La rivoluzione sta nell'iniezione ogni sette giorni, anziché ogni giorno. Un cambiamento dunque sostanziale per chi convive con il diabete, e che arriva dopo oltre 100 anni dalla scoperta dell'isulina. E il nostro Paese è pioniere in questo, farà da apripista, perchè da noi il diabete è un tema urgente e molto sentito. Secondo le stime, sono poco meno di 4 milioni coloro che soffrono di diabete, con una incidenza in constante crescita. L'insulina va detto non sarà adatta per i tutti i tipi diabete. È indicata per il tipo di diabete 2, e per alcuni casi selezionati di diabete di tipo 1. In ogni caso sarà sempre il medico a stabilire se e come introdurla nel piano terapeutico. In un sistema sanitario che punta sempre di più alla personalizzazione delle cure, questa innovazione rappresenta un passo concreto verso un modello in cui la tecnologia farmaceutica si mette al servizio della vita quotidiana del paziente. E non si stratta solo di un vantaggio pratico; che secondo gli ultimi studi clinici, l'efficacia di questa nuova insulina è sovrapponibile, se non lievemente superiore, rispetto alle insuline basali attualmente in uso.

Il pet-business italiano

In Italia ci sono 10,2 milioni di cani e 8,8 di gatti e il 79% degli italiani li considera parte della famiglia. Il 56% degli italiani possiede almeno un animale domestico e il comparto degli alimenti per animali da compagni fattura 3,1 miliardi. Si prevedeno ulteriori crescite, con attenzione crescente al beauty per animali.

Solare si, solare no?

Solo il 15% degli italiani utilizza i filtri solari tutto l'anno, come consigliano i dermatologi. Le formule delle texture sono sempre più leggere, e tecnologicamente avanzate, sensoriali, e agiscono su più fronti: uniscono protezione e contrastano le macchie, hanno pigmenti per una pelle dorata ma pure attivi anti-età. Mentre per gli UVB ci si affida alla scala numerica (10,20,30,50) per UVA questa scala che stabilisce il grado di protezione non esiste ancora. Gli UVB scottano e al limite rovinano i primi giorni di vacanza, ma gli UVA sono subdoli e raggiungono il derma con tutti i danni che possono fare, dalla comparsa delle rughe precoci, sino a problematiche più serie. Se non si è ai Tropici, dunque, meglio applicare il solare in spiaggia, prima di esporsi al sole, e soprattutto riapplicarlo ogni due ore.

Cosa c'è dietro un litigio?

I diversi livelli della comunicazione tra contenuto e relazione

Molti litigi attribuiti a divergenze di opinione in realtà, hanno come unico denominatore comune una difficoltà nella relazione, di cui non sempre c'è una chiara consapevolezza.

Ad esempio se non si è d'accordo sull'asserzione "l'uranio ha 92 elettroni", a quanto pare la verità si potrà stabilire solo rincorrendo a prove oggettive, per esempio un testo di chimica o un ultima ricerca scientifica. Tale prova della fonte, non solo dimostrerà che un atomo ha effettivamente 92 e l'altro inevitabilmente ha torto.

Si avranno dunque risultati: il primo elimina la causa del disaccordo a livello di contenuto, il secondo pone un problema di relazione.

È evidente che per risolvere il nuovo problema, i due individui non possono continuare a parlare di atomi, ma iniziare a parlare di se stessi e della loro relazione. Per esempio, chi era nel "torto" può ammirare la superiorità che l'altro ha mostrato, oppure "legarsi tutto al dito" e meditare di assumere una posizione one-up e alla prima occasione ristabilire una situazione di parità. Capita spesso che non si abbia la pazienza di aspettare una seconda occasione e ricorra al metodo di "mandate al diavolo la logica" con tutte le argomentazioni possibili e immaginarie.

Quando ci si trova coinvolti in un litigio, o in forte conflittualità, dunque, è bene chiedersi prima di tutto, se il disaccordo è davvero a livello di contenuto, oppure se è la relazione ad avere un ruolo determinante nel creare il conflitto. Se siamo interessati al contenuto della discussione, oppure se il vero motivo del disaccordo è solo il desiderio di aver ragione, di collocarci in una posizione one-up, con la sola pretesa di dimostrare all'altro che sbaglia, e che ha torto comunque. Esserne consapevoli è il primo atto necessario per poter comprendere tante dinamiche, perché non sempre la ragione sta dalla parte del più forte. Occorre una buona dose di buon senso per gestire la comunicazione nel migliore dei modi possibili.

dott. **Moreno Marcucci**
Psichiatra

la fenice

CENTRO ODONTOIATRICO

CHIRURGIA – IMPLANTOLOGIA PROTESI – PARODONTOLOGIA CONSERVATIVA – GNATOLOGIA ORTODONZIA – PEDODONZIA

LA TUA FEDELTÀ VALE IL 10% !

Attiva la Fidelity Card portando questo volantino e ottieni il 10% di sconto su tutte le prestazioni odontoiatriche.

DENTI FISSI IN POCHI GIORNI

Via Aldo Moro 55
CIVITANOVA MARCHE

0733 1897729

Direttore sanitario del Centro Odontoiatrico dott. Alessio De Benedictis, iscritto all'albo il 09/07/2019 al n.480.

La comunicazione in medicina: chiara efficace ed empatica

A cura della Redazione

Il fattore della comunicazione in medicina e nel campo della sanità ha un ruolo rilevante, considerando la molteplicità degli elementi umani, tecnologici, organizzativi e gestionali, nel quale la relazione tra professionisti e pazienti in ogni setting assistenziale e di cura, è un fattore sostanziale.
Comunicare non è informare, ma cercare di entrare nella sfera cognitiva dell'altro, per arrivare basta definire il percorso migliore sulla base del rispetto dell'altro, della conoscenza e della carica emozionale di chi deve essere informato e curato.
La comunicazione efficace in sanità non è soltanto una procedura da seguire, bensì abilità comunicative che si acquisiscono tramite percorsi formativi. Per fare buona comunicazione è necessario sapere cosa fare e come farlo, ovvero è necessario acquisire metodi, apprendere nuove skills e modalità di interazioni più funzionali al contesto. Quando una comunicazione non è calibrata alla persona che abbiamo di fronte a noi, si può arrivare anche ad un vero e proprio fallimento nella gestione del percorso di cura. Perché creare una relazione con il paziente non è tempo sprecato. Laddove la comunicazione è di qualità, sostenuta da solide competenze di relazione, rappresenta un pilastro fondamentale per la pratica professionale in medicina, e una cura efficace, appropriata, sicura ed efficiente.

Gli outcome di una buona comunicazione

Stabilire con il paziente un'**efficace relazione** si riverbera positivamente su tutto il processo delle cure. Proprio per questo sono necessari questi tre aspetti per una buona comunicazione:

1. **Influenzare positivamente gli esiti del percorso di cura**, la compliance, e l'appropiatezza delle prestazioni.
2. **Limitare il ricorso alla medicina difensiva**, per limitare incomprensioni, conflittualità accese e anche contenziosi legali.

Possiamo comunicare bene o male, ma ricordiamo che non possiamo non comunicare. Tutto noi trasmettiamo messaggi altrettanto significativi anche con il semplice linguaggio non verbale, del corpo, della mimica facciale e dello sguardo. E ricordiamo, il tempo di relazione, è tempo di cura!

Acquista il libro su

ebay

in tutte le librerie

ISBN: 979-12-210-9502-9

ordinalo scrivendo a

info@albertogagliardi.com

CONTENUTO

Conoscenze chiare, applicabili e strutturate.

Il libro fornisce un quadro completo del marketing sanitario, con esempi, strumenti e riferimenti pensati per chi gestisce ambulatori, poliambulatori e centri specialistici. Niente teoria astratta, ma contenuti costruiti per l'operatività quotidiana.

GESTIONE

Metodo, pianificazione e obiettivi concreti.

Ogni sezione guida il lettore nella definizione di strategie efficaci, coerenti con la realtà delle strutture sanitarie private. Dalla costruzione del brand alla gestione dei canali di comunicazione, tutto parte da un piano strutturato.

SVILUPPO

Crescita misurabile e sostenibile nel tempo.

Le tecniche proposte puntano a generare risultati concreti: più pazienti, maggiore autorevolezza, ottimizzazione delle risorse e fidelizzazione. Un approccio orientato all'evoluzione organizzativa e al successo nel medio-lungo periodo.

Se sei pronto a ripensare il marketing come leva di sviluppo strategico e come **strumento per valorizzare la tua eccellenza clinica**, queste pagine sono per te.

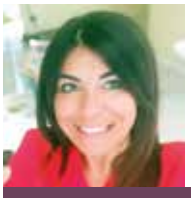
www.albertogagliardi.com

Con l'estate arriva il caldo: una corretta alimentazione per i nostri animali

"Bere tanta acqua e consumare frutta e verdura": è il consiglio che sentiamo ripetere ogni anno con l'arrivo del caldo. Ma vale anche per i nostri amici a quattro zampe? Scopriamolo insieme in questo articolo.
L'estate è alle porte e, come accade ormai da qualche anno, le alte temperature si fanno sentire sempre prima e con maggiore intensità. Durante questo periodo, siamo bombardati da suggerimenti per affrontare il caldo: evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde, limitare l'attività fisica, bere molti liquidi (meglio se non zuccherati e senza alcol), e preferire pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura. Ottimi consigli per noi esseri umani, ma che dire dei nostri animali domestici? Anche loro devono affrontare lo stress termico. Vediamo quali accorgimenti possono aiutarli a superare il caldo in modo sicuro.

Il caldo mette alla prova anche cani e gatti
Proprio come per noi, anche il fisico degli animali risente del caldo. Anche loro attivano meccanismi per difendersi dalle alte temperature. È importante sapere che la cosiddetta temperatura di comfort, cioè quella ideale in cui il corpo non ha bisogno di "lavorare" per raffreddarsi o riscaldarsi, è più bassa per gli animali rispetto a quella umana. Quindi, anche per loro valgono alcune regole base: evitare passeggiate e attività fisica nelle ore più calde, cercare sempre l'ombra e, se fa molto caldo, rinfrescarli bagnando delicatamente le zampe o l'interno coscia.

L'alimentazione può fare la differenza
Anche l'alimentazione può aiutarci a proteggere i nostri animali dal caldo. Prima di tutto, è fondamentale garantire loro acqua fresca sempre disponibile. È utile anche stimolarli a bere più spesso possibile. Per quanto riguarda il cibo, però, non possiamo applicare le stesse regole valide per noi. Cani e gatti sono carnivori: una dieta a base di frutta e verdura non è adatta a loro. Ma qualche accorgimento è comunque possibile.



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

> "Evitare passeggiate e attività fisica nelle ore più calde, cercare sempre l'ombra e, se fa molto caldo, rinfrescarli bagnando delicatamente le zampe o l'interno coscia."

Due principi fondamentali da conoscere

1. Meno energia richiesta: durante il caldo, l'organismo degli animali ha bisogno di meno calorie perché non deve "produrre calore" per mantenere la temperatura corporea.
2. Il cibo produce calore: ogni nutriente (proteine, grassi, carboidrati) durante la digestione genera calore. Le proteine ne producono di più, i grassi un po' meno, i carboidrati molto meno.

Con queste basi, possiamo capire meglio come adattare l'alimentazione durante i mesi caldi.

Come adattare la dieta

Una prima opzione è ridurre leggermente l'apporto calorico giornaliero. Ma attenzione: questo va fatto sempre con il supporto di un veterinario nutrizionista. Ridurre le porzioni "a occhio" può portare a carenze di vitamine e sali minerali, che restano essenziali anche d'estate. Nei casi di animali particolarmente sensibili al caldo o in zone molto calde, un'ulteriore strategia è modificare la composizione degli alimenti. Anche in questo caso, meglio affidarsi a un esperto. In linea generale, si può aumentare la percentuale di carboidrati rispetto ai grassi, lasciando più o meno costante l'apporto proteico, perché cani e gatti hanno comunque bisogno di una dieta ricca di proteine. Tuttavia, la quantità di carboidrati tollerata varia molto da specie a specie, e anche in base a razza e caratteristiche individuali. Quindi, è importante procedere con attenzione.

Uno snack fresco? Anche sì, ma con cautela

Se il vostro animale apprezza, potete offrire piccoli pezzi di frutta o verdura di stagione al posto dei soliti snack. Ma informatevi sempre prima su quali sono sicuri: non tutta la frutta e la verdura è adatta agli animali!

FARMACIA
ORTOPEDIA
PETRACCI
del Dr. Marco Petracci

- **ORARIO CONTINUATO 8,30 - 20,00** (dal lunedì al venerdì, sabato mattino sempre aperto)
- **CONVENZIONATA SSN E INAIL** PER FORNITURE AUSILI ORTOPEDICI
- **NOLEGGIO - VENDITA E CONSEGNA** A DOMICILIO AUSILI ORTOPEDICI
- **HOLTER 24h**
- **AUTOANALISI**
- AREA COSMESI
- ALIMENTI ED ARTICOLI PER L'INFANZIA (noleggio tiralatte Medela®)
- CELIACHIA CON AREA ESCLUSIVA
- PREPARAZIONI GALENICHE DEI FARMACI

Viale Piave, 6 Macerata **Tel. 0733/230412** Fax 0733/261277
info@farmaciapetracci.it

La cefalea e la giusta cura personalizzata

dott. **Matteo Ciuffreda**
medico specializzato in anestesia e terapia del dolore

> **“Le cause del mal di testa non sono ancora del tutto chiare, si ipotizza che il dolore sia causato da un difetto nella comunicazione tra cervello, nervi e vasi sanguigni del cranio, riconducibile all’azione di alcuni neurotrasmettitori. ”**

Con il termine “cefalea” si indica in modo generico qualsiasi manifestazione dolorosa che interessi la zona cranio-facciale e cervicale, e quindi include una vasta gamma di disturbi e mal di testa, dai più lievi ai più gravi e persistenti. È un disturbo molto diffuso, tantè che a soffrirne è il 52% della popolazione mondiale; la fascia adula più vulnerabile è quella compresa tra 20 e 50 anni, ma può comunque interessare ogni età. Spesso gli attacchi se acuti sono molto frequenti e debilitanti, tanto da compromettere le normali capacità lavorative, di vita famigliare e relazione. Le cause del mal di testa non sono ancora del tutto chiare, si ipotizza che il dolore sia causato da un difetto nella comunicazione tra cervello, nervi e vasi sanguigni del cranio, riconducibile all’azione di alcuni neurotrasmettitori.

Anche la familiarità sembra avere un ruolo importante, spesso chi soffre di cefalea ha uno o più famigliari che a loro volta soffre di tale disturbo. Diversi stimoli ambientali (alimenti, stress, disturbi del sonno, traumi, esposizione a luci-odori intensi, fattori climatici, postura, ecc.) possono rappresentare un fattore scatenante, e la loro ricerca e identificazione rappresenta il primo passo verso una corretta gestione di questa patologia.

Le cefalee possono essere classificate in:

- **CEFALEE PRIMARIE** (**non legate a patologie, esse includono cefalea tensiva, emicrania e cefalea a grappolo**; definite anche essenziali o idiopatiche, non sono riconducibili ad altre condizioni mediche), **rappresentano il 90% circa di tutte le cefalee**
- **CEFALEE SECONDARIE** (causate da altre condizioni mediche, come infezioni, lesioni, problemi vascolari; pertanto sono riconducibili ad una patologia di varia natura), rappresentano circa il 10% di tutte le forme.

Non bisogna inoltre dimenticare né sottovalutare le **algie facciali** (dolore al volto), altre importanti e fortemente invalidanti forme di dolore, la più frequente e forse più nota è sicuramente la nevralgia del trigemino. La nevralgia del trigemino, in modo semplificato, può essere divisa in due tipi:

1) Nevralgia essenziale (idiopatica): tale forma non riconosce una causa scatenante evidente, l’esordio può essere drammatico, improvviso e in pieno benessere, può colpire indistintamente uomini e donne in età adulta (molto raramente i bambini).
2) Nevralgia secondaria a altri quadri clinici, come ad esempio: compressione intra-cranica del nervo trigemino da parte di un vaso sanguineo, malformazioni artero-venose (MAV), sclerosi multipla, neoplasie, traumi di varia natura (incidenti, estrazioni dentarie, interventi chirurgici maxillo-facciali, ecc..), esiti di Herpes Zooster.

Una corretta diagnosi risulta essere essenziale, sia nel campo delle cefalee che delle algie facciali, per pianificare il congruo trattamento e per ottenere il giusto risultato.

L’approccio del dolore al capo e/o alla faccia prevede diverse opzioni terapeutiche, tra le principali:

- **Individuazione ed eliminazione dei fattori scatenanti;**
- **Miglioramento dello stile di vita;**
- **Terapia farmacologica, sia nella fascia acuta che nella profilassi;**
- **Ozonoterapia;**
- **Terapia infiltrativa.**

Il trattamento delle cefalee e delle algie facciali attraverso un percorso terapeutico personalizzato per ogni paziente, ha l’obbiettivo ultimo di ridurre il dolore e ottenere un miglioramento significativo della qualità di vita. Perché ogni persona che soffre di cefalea ha bisogno di una terapia mirata e ad hoc, che può essere indicata solo dopo una corretta diagnosi medico neurologica. E a seconda dei casi, saranno impostate le dovute terapie, e se necessarie anche quelle farmacologiche.

Il Tè Verde: elisir di salute per corpo e mente

Il tè verde è una delle bevande più antiche e apprezzate al mondo, non solo per il suo sapore delicato e rinfrescante, ma anche per le straordinarie proprietà salutistiche che lo rendono un vero alleato del benessere quotidiano. Tra i suoi principali componenti attivi spicca l'epigallocatechina gallato (EGCG), una catechina appartenente alla famiglia dei polifenoli, nota per i suoi potenti effetti antiossidanti e antinfiammatori.

Petra Foltynova
Titolare ARTEP Sforzacosta

Cos'è l'EGCG e perché è così importante?
L'epigallocatechina gallato è il polifenolo più abbondante nel tè verde ed è considerata la principale responsabile dei suoi benefici per la salute. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che l'EGCG:
Combatte lo stress ossidativo: neutralizza i radicali liberi, contribuendo a rallentare l'invecchiamento cellulare e a prevenire malattie croniche.
Svolge un'azione antinfiammatoria: utile nel ridurre stati infiammatori silenti spesso legati a patologie cardiovascolari e metaboliche.
Supporta il metabolismo: favorisce la termogenesi e l'ossidazione dei grassi, rendendolo un alleato nel controllo del peso corporeo.
Protegge il sistema cardiovascolare: contribuisce alla riduzione del colesterolo LDL ("cattivo") e migliora la salute delle arterie. Svolge un potenziale ruolo nella prevenzione oncologica: alcuni studi hanno osservato un'attività antitumorale dell'EGCG in modelli sperimentali, in particolare nella modulazione dei meccanismi cellulari di crescita e morte programmata.

Altri benefici del tè verde
Oltre alla preziosa EGCG, il tè verde contiene: **Teanina**, un amminoacido che promuove il rilassamento mentale senza provocare sonnolenza; **caffeina**, presente in quantità moderate, che stimola la concentrazione e la vigilanza; **vitamine e minerali**, tra cui vitamina C, vitamine del gruppo B, potassio e fluoro. Il consumo regolare di tè verde è stato associato a un minor rischio di malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson, grazie alla sua azione protettiva sui neuroni.

Come e quando berlo?
Per trarre i massimi benefici dal tè verde: è consigliabile berlo al naturale, senza zucchero né latte. Evita l'acqua bollente: la temperatura ideale è di 70–80°C, per non degradare i polifenoli. Può essere consumato 1-3 volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti principali se si soffre di carenze di ferro, poiché i tannini possono ridurne l'assorbimento.
Il tè verde non è solo una bevanda, ma un vero e proprio rituale di salute, capace di offrire benefici tangibili all'organismo grazie ai suoi composti bioattivi, in primis l'epigallocatechina gallato. Inserirlo nella propria routine quotidiana può rappresentare un gesto semplice ma potente per favorire equilibrio, vitalità e prevenzione.

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)

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)

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

PublyMEDICA

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

Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

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

www.elixyr.it - Seguici su
Anno XI numero 45
Luglio 2025
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
Giacomo Tucci
Gomelya Valery
Paola Pieroni
Moreno Marcucci
Laura Mancinelli
Matteo Ciuffreda
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.

Fenice
Polispecialistica

QUALITÀ DIAGNOSTICA: + Salute + Prevenzione

RISONANZA MAGNETICA APERTA

TAC CON & SENZA MEZZO DI CONTRASTO

ECOGRAFO DIGITALE

RX DIGITALE

PRENOTA ORA

Telefono
0733 281734

WhatsApp
375 5230826

www.fenicepolispecialistica.it

VIA VELLUTI 108
A PIEDIRIPA DI MACERATA
ex Fisiosport Medical Center

FENICE POLISPECIALISTICA- EX FISIOSPORT MEDICAL CENTER - VIA VELLUTI 108, PIEDIRIPA DI MACERATA (MC)
(Alma S. Srl - P.IVA 02154430439) - Direttore Sanitario Dott. Tucci Giacomo