

copia omaggio

# Elisvyn

*Benessere come stile di vita*

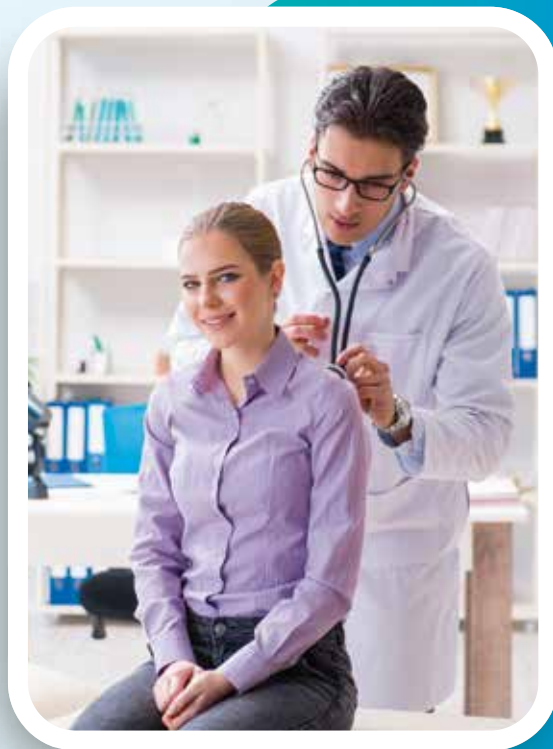
IN VIA VELLUTI 108  
**A PIEDIRIPA DI MACERATA**  
**ex Fisiosport Medical Center**

*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€**

**Dermatologia**

Visita Dermatologica  
Mappatura nei  
con videodermatoscopio

**135€**

**Urologia** 

Visita urologica  
Ecografia prostatica  
sovrapubica  
Uroflussimetria

**120€**

**Ginecologia** 

Visita Ginecologica  
Ecografia  
Pap Test

**140€**

**PRENOTA  
UNA VISITA**



Telefono  
**0733 281734**



Sito Web:  
**www.fenicepolispecialistica.it**



**Oltre la superficie: la Sostenibilità come nuovo paradigma clinico**

*Si fa un gran parlare di sostenibilità. Oggi il termine sembra quasi aver perso il suo smalto originario, diluito in una narrazione che spesso predilige la forma alla sostanza. Tuttavia, per chi opera nel settore sanitario, la sostenibilità non può e non deve restare un concetto “di moda”. È, al contrario, l’unica strategia possibile per garantire la longevità dei sistemi di cura e la qualità dell’assistenza futura.*

*Quando analizziamo il peso della sanità nell’ecosistema globale, i numeri impongono una riflessione profonda. Se il settore sanitario mondiale fosse una nazione, sarebbe il quinto emettitore di gas serra del pianeta. Ma la sostenibilità in ambito medico non è solo una questione di impatto ambientale; è un intreccio indissolubile tra ecologia, tenuta economica ed equità sociale.*

*Efficienza delle risorse: ridurre gli sprechi (dai dispositivi monouso alla gestione energetica dei presidi ospedalieri) non è solo un atto etico verso il pianeta, ma un imperativo per liberare risorse finanziarie da reinvestire nell’innovazione e nel personale. Prevenzione come pilastro: un sistema realmente sostenibile è quello che investe sulla salute prima che sulla malattia. La medicina territoriale e la prevenzione primaria sono gli strumenti più ecologici ed economici di cui disponiamo: un paziente che non si ammala è un paziente che non consuma risorse ospedaliere ad alto impatto.*

*Digitalizzazione e Prossimità: la telemedicina e il monitoraggio da remoto rappresentano la nuova frontiera. Abbattere gli spostamenti fisici non necessari riduce l’impronta di carbonio e, contemporaneamente, migliora l’accesso alle cure per chi vive in aree periferiche.*

*Non si tratta di seguire un trend, ma di attuare una trasformazione strutturale. La sfida per i professionisti della salute e per i decisori politici è quella di integrare i criteri ESG (Environmental, Social, Governance) nei processi decisionali quotidiani. La “Salute Circolare” suggerisce che non può esserci un individuo sano in un ambiente malato: proteggere l’uno significa, inevitabilmente, preservare l’altro.*

*In questo numero di Elixys, abbiamo scelto di esplorare le best practice e le visioni scientifiche che stanno trasformando la sanità da settore energivoro a motore di rigenerazione. Perché la sostenibilità, una volta spogliata della sua veste di slogan, resta la forma più alta di cura che possiamo offrire alle generazioni che verranno.*

*Alberto Gagliardi*

- 4** Che cosa succede quando assumiamo un farmaco?
- 6** Il teff, il superfood glutenfree a basso indice glicemico
- 8** Smettere di fumare con la Stimolazione Magnetica Transcranica
- 10** Vademecum primavera per i nostri animali domestici
- 12** Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS): una patologia sottovalutata
- 14** Cosa significa crescere nell’era dell’intelligenza artificiale
- 19** Pillole di salute
- 20** I disturbi urinari: una prospettiva clinica tra benessere e prevenzione
- 22** Reazioni avverse al cibo: differenza tra allergia e intolleranza alimentare
- 26** Dolore all’anca: un sintomo dalle mille diagnosi
- 28** Onde d’urto focalizzate: efficienza e confronto tra tecnologie
- 30** Tisane e infusi come strategia di benessere annuale



**cuorebio**  
i negozi biologici

# biogreen

negozi biologico

[biogreen.bastarelli@tiscali.it](mailto: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



# Che cosa succede quando assumiamo un farmaco?

A cura della Redazione

---



“La permanenza in circolo di un farmaco dipende da quanto rapidamente viene riconosciuto dall'organo del fegato e dei reni”

**I**l viaggio del farmaco nel nostro organismo si svolge a tappe, la cui durata dipende dalla formulazione e dal tipo di somministrazione. Il percorso del farmaco dalla somministrazione all'eliminazione segue quattro precise fasi: assorbimento, distribuzione, metabolismo e eliminazione.

**Assorbimento:** è il processo che porta il principio attivo nel sangue. I farmaci somministrati per via endovenosa entrano subito in circolo, quelli dati in modo sottocutaneo o intramuscolo, impiegano dai 10 ai 60 minuti per entrare in circolo. I farmaci invece presi in via inalatoria sono assorbiti in pochissimi minuti. Infine, i farmaci assunti per bocca possono essere assorbiti nel giro di 30-60 minuti (se ad esempio sono in soluzione come lo sciroppo, ne possono bastare 10).

**Distribuzione:** una volta arrivati nel sangue, i farmaci impiegano pochi minuti per raggiungere l'organo bersaglio, dove esercitano la loro azione.

**Metabolismo:** i farmaci sono poi degradati dagli enzimi del fegato.

**Eliminazione:** avviene per lo più attraverso le urine, se il farmaco è metabolizzato nei reni, oppure con le feci se è metabolizzato nel fegato, e quindi escreto nella bile. In misura minore i farmaci sono espulsi attraverso i polmoni, saliva, sudore, o capelli. La velocità con cui si arriva all'eliminazione è decisiva per la cura: l'emivita, ovvero il tempo entro cui si dimezza la concentrazione del farmaco nel sangue, che dà la misura di quanto dura il suo viaggio nell'organismo, è l'elemento chiave per decidere ogni quanto prendere le medicine e quanto far durare la terapia.

#### **Cibo e bevande possono interagire**

La permanenza in circolo di un farmaco dipende da quanto rapidamente viene riconosciuto dall'organo del fegato e dei reni, ma anche dalle eventuali interazioni con altri medicinali o con cibi e bevande, da conoscere per non esporsi a eventi avversi e per evitare che la cura non funzioni. Le interazioni accorciano o allungano la vita delle molecole, riducendone o aumentandone l'azione, e gli esempi ne sono tanti: dal succo di pompelmo che inibisce un enzima, contribuendo a eliminare farmaci come statine, antiaritmici e antipertensivi, così crescono le concentrazioni dei medicinali in circolo, e il rischio che provochino effetti collaterali. Il calcio dei latticini invece si lega agli antibiotici tetraciclene e ne riducono l'effetto.

#### **Anche i farmaci inquinano**

Le medicine hanno un impatto anche sugli organismi che incontrano nell'ambiente, dopo essere finiti nelle acque reflue degli scarichi. I medicinali non muoiono ma non sappiamo ancora con certezza che effetti abbiano sugli ecosistemi, come si modificano e che impatto abbiano sui microrganismi, o che cosa succede con i mix che inevitabilmente si creano. La consapevolezza è però cresciuta, e i dati di un primo studio condotto per valutare il rischio ambientale dei farmaci in Italia, che ha utilizzato i dati dell'Aifa e tenuto conto di parametri come la frequenza d'uso e la tossicità delle molecole. Su 90 medicinali, 13 sono risultati ad alto rischio.



# Il teff, il superfood glutenfree a basso indice glicemico

**Il cereale della salute senza glutine apprezzato fin dall'antichità per le sue proprietà nutritive e curative arriva nelle Marche grazie al progetto di Marco Valle e il Ministero della Salute lo riconosce come prodotto per i celiaci**

A cura della Redazione

Sulle alture dell'Etiopia, sopra i 1900 metri, cresce il teff, il cereale più piccolo cereale e **senza glutine** al mondo. Il clima temperato alle basse latitudini, gli conferisce l'aroma di castagna o di nocciola, che lo rendono unico nel panorama internazionale. Fin dalla sua antichissima origine il Teff è rimasto patrimonio esclusivo dell'Etiopia. Solo negli ultimi anni le licenze di export hanno seguito criteri meno stringenti. E' da qui che parte il progetto dell'imprenditore Marco Valle per importare la farina di Teff (in collaborazione con la famiglia Ture, proprietaria del più importante impianto molitorio dell'Etiopia, ha ottenuto la licenza export n. 001), per la produzione in Italia di alimenti senza glutine, riconosciuti dal Ministero della Salute come ideali per celiaci e, per questo, contrassegnati dal bollino verde che garantisce il rimborso dal Sistema Sanitario Nazionale.

## Il cereale della salute

Il primo segreto del teff è essere naturalmente **senza glutine**, una caratteristica che lo rende sicuro per chi soffre di celiachia.

Altra caratteristica importante riguarda il suo **basso indice glicemico**: con un Ig medio di **35-37** (il pane di frumento ad esempio ha un Ig pari a 50), i prodotti con farina di Teff, aiutano a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e favoriscono il lento rilascio di energia, evitando picchi glicemici che, a lungo termine, possono favorire patologie come il diabete e malattie cardiovascolari.

Inoltre, dentro ogni piccolissimo seme si concentra una combinazione di proprietà nutrienti rara nei cereali, che rende i prodotti al Teff ideali per qualsiasi stile

di vita e non solo per specifiche diete e malattie.

Infatti questo grano antico: contiene circa il **10% di proteine** ha una buona presenza di lisina, un aminoacido essenziale che scarseggia in altri cereali, fondamentale per il metabolismo del nostro organismo è **ricco di acidi grassi essenziali, tra cui omega-3, linoleico e oleico**, composti che aiutano a controllare i livelli di colesterolo, migliorano la sensibilità all'insulina, riducono i processi infiammatori e proteggono cuore e arterie con circa 6,5 g di fibra ogni 100 g di prodotto finito, ha un elevato potere saziante che permette di controllare lo stimolo della fame. Questo comporta una facile digeribilità, regolando all'attività intestinale nasconde una vera miniera di elementi preziosi quali: **ferro, calcio, magnesio, zinco, vitamine del gruppo B, vitamine A, C, K** e alfa-tocoferolo.

Alcuni studi scientifici hanno anche evidenziato i benefici del Teff nella prevenzione di malattie tumorali, **grazie ai fenolici e tannini che svolgono un'azione antiossidante**. Inoltre il Teff è riconosciuto per le sue **proprietà che aiutano a ridurre l'anemia, e migliorare la lattazione della donna incinta**, rendendolo un alimento particolarmente utile anche nelle fasi dello sviluppo infantile.

Il **teff** è un minuscolo cereale originario dell'Etiopia, ma il suo impatto è tutt'altro che piccolo: da anni viene associato alle straordinarie prestazioni degli atleti di questo Paese, soprattutto nei sport di resistenza come la corsa di fondo.

Questo cereale è naturalmente privo di glutine, ricco di carboidrati complessi e ad alto contenuto di fibre, elementi fondamentali per fornire energia costante durante allenamenti intensi e gare di lunga durata. 🍷

senza glutine  
di natura

Ricco di  
Fibre e Fosforo

Fonte di  
Calcio e Potassio



ITALIAN LUXURY TASTE®



Confezione  
175 gr

i Teffini  
GUSTOSI SNACK SALATI  
**TEFF**  
con Farina di Teff Bianco

Confezione da 25 gr



*Il Teff è un cereale naturalmente privo di glutine*

*Possiede valori nutrizionali molto ricchi.*

*Ha una percentuale di crusca e germe superiore rispetto ad altri cereali, e conserva un elevatissimo contenuto di fibre utili per regolare l'assorbimento degli zuccheri.*

*È un alimento a basso indice glicemico.*

*for life*

*È un ingrediente ideale non solo per celiaci, diabetici e per chi vuol perdere peso che solitamente nella loro alimentazione ricercano alimenti ricchi di questi nutrienti, ma è per tutti essendo fonte di vitamine, aminoacidi e proteine*

*Contiene infatti tutti e 9 gli aminoacidi essenziali e, in particolare, è ricco di albumina, la proteina primaria del plasma.*

*Il Teff detiene anche la più alta quantità di lisina e tiamina rispetto a orzo, frumento e a qualsiasi altro grano.*

*for sport*

*Il Teff, rispetto ad altri cereali, è cinque volte più ricco di potassio, calcio, fosforo e di una tipologia di ferro facilmente assimilabile, utile a chi desidera aumentare le prestazioni sportive*

*Ottima alternativa alle uova per chi segue una dieta vegana*

Scopri e Acquista su : [www.italianluxurytaste.com](http://www.italianluxurytaste.com)

*Teff for All ...*

Seguici su : Facebook ed Instagram



*Equilibrio  
e Gusto*



by  
Marco Valle

# Smettere di fumare con la Stimolazione Magnetica Transcranica

Da oggi alla Fenice Polispecialistica abbandonare la sigaretta è possibile

A cura della Redazione



Alla **Fenice Polispecialistica di Piediripa di Macerata** spegnere la voglia di fumare si può, grazie alla Stimolazione Magnetica Transcranica (Tms): l'innovativa soluzione, supportata dalla ricerca scientifica, che va ad agire direttamente sui circuiti neuronali della dipendenza. Perché, anche quando la motivazione è forte, la dipendenza da nicotina coinvolge precisi meccanismi cerebrali che rendono difficile interrompere il gesto automatico della sigaretta.

La metodica Tms utilizza impulsi magnetici mirati per stimolare specifiche aree cerebrali coinvolte nel controllo degli impulsi e nella gestione del craving da nicotina. Il trattamento indolore, eseguito in ambulatorio, non è invasivo e compatibile con le normali attività quotidiane.

Sono numerosi gli studi scientifici internazionali che hanno evidenziato come la TMS possa ridurre significativamente il desiderio di fumare, migliorare il controllo degli impulsi, diminuire l'ansia legata alla sospensione della nicotina, e aumentare la probabilità di successo nel percorso di cessazione del fumo. Agendo, infatti, direttamente sui meccanismi cerebrali della dipendenza, la TMS aiuta il paziente a interrompere il circolo vizioso che spesso porta alle ricadute.

Uno dei principali punti di forza della TMS è l'elevato profilo di sicurezza. Il trattamento è ben tollerato e non richiede l'assunzione di farmaci, rappresentando la soluzione moderna per chi cerca un approccio medico avanzato e naturale.

Smettere di fumare, significa migliorare la qualità della vita, proteggere cuore e polmoni, recuperare energia e benessere quotidiano. Nel nostro centro specializzato **Fenice Polispecialistica di Piediripa (MC)** offriamo trattamenti personalizzati per accompagnare ogni persona verso un cambiamento reale e duraturo. Perché, liberarsi dalla dipendenza da nicotina è realizzabile!



# StAros pharma



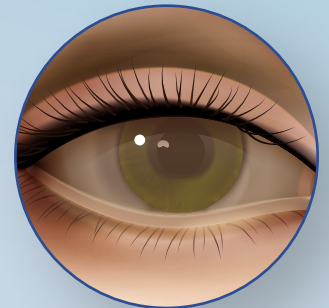
16 Garze

Igiene e Cura  
Periocularare,  
Lubrificante e  
Lenitivo



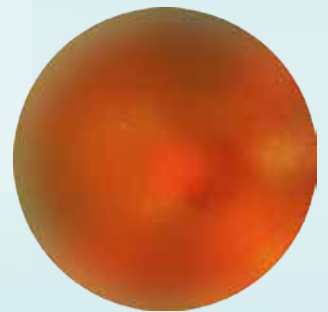
Soluzione  
oftalmica  
8 ml

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**



# Vademecum primavera per i nostri animali domestici

L

a primavera porta con sé un'esplosione di pollini, erbe e fiori, elementi che, se da un lato rendono l'ambiente più vivace e colorato, dall'altro possono rappresentare un vero problema per i nostri animali domestici.

Proprio come accade a noi, anche cani e gatti possono soffrire di allergie stagionali, manifestando sintomi come prurito intenso, arrossamenti della pelle, lacrimazione, starnuti frequenti e, in alcuni casi, problemi respiratori.




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

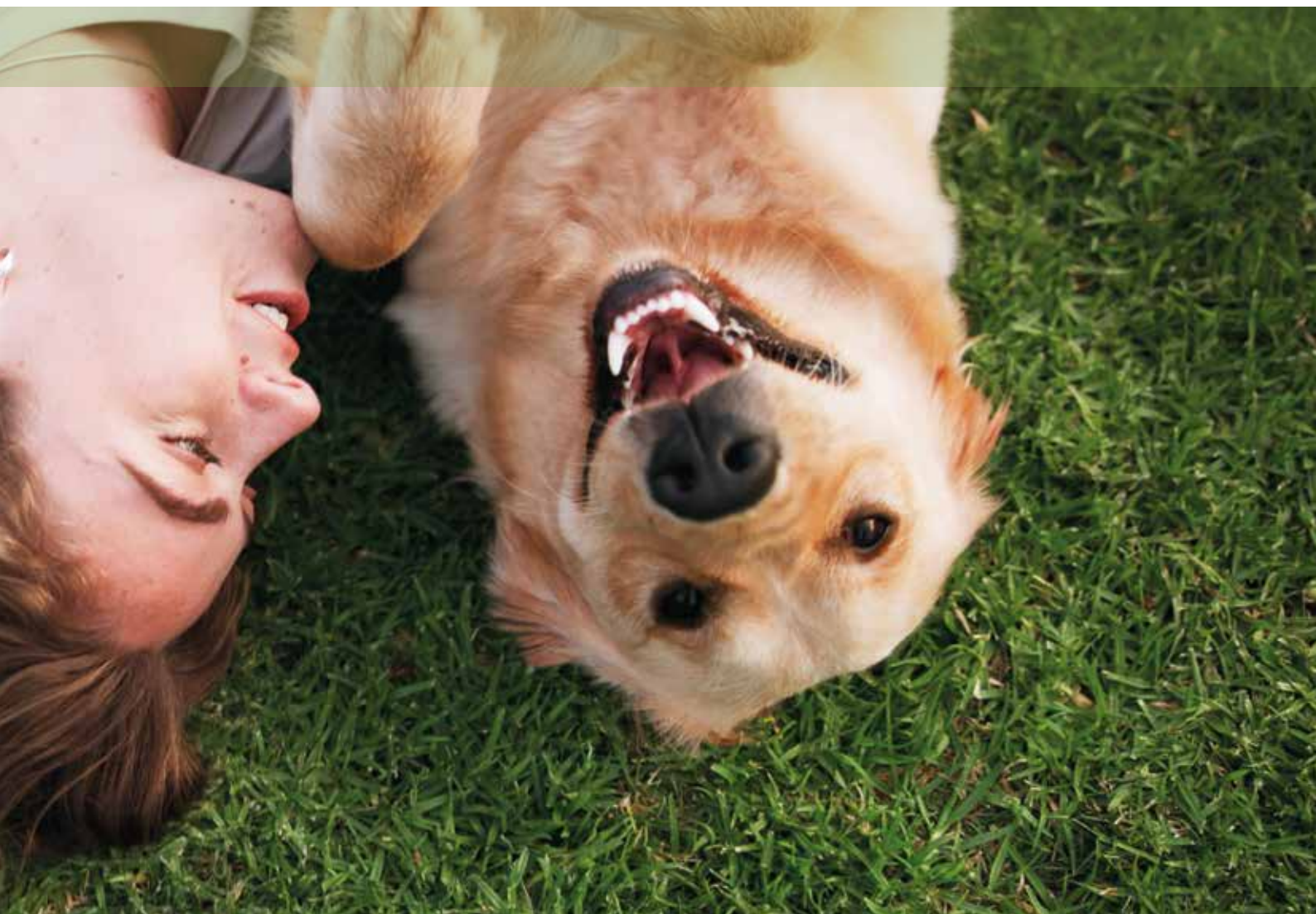
“La primavera non porta con sé solo allergie, anche la crescita di piante potenzialmente pericolose per i nostri animali”




Le allergie più comuni nei nostri amici pelosi sono quelle ai pollini, alla polvere e alle muffe, ma possono essere scatenate anche dal contatto con determinate piante o sostanze presenti nell'aria.

### **La prevenzione è fondamentale**

Evitare le passeggiate nei momenti della giornata in cui la concentrazione di pollini è più alta (di solito al mattino presto e nel tardo pomeriggio) può essere un buon primo passo. Dopo una passeggiata, è utile pulire le zampe e il manto del cane con un panno umido per rimuovere eventuali residui di polline. Se il nostro amico a quattro zampe inizia a mostrare segni di allergia, è sempre consigliato rivolgersi al veterinario, che potrà suggerire il trattamento più adatto, che può variare dall'uso di antistaminici fino a shampoo specifici per alleviare il prurito. Ma la primavera non porta con sé solo allergie, bensì anche la crescita di piante potenzialmente pericolose per i nostri animali. Tra le più comuni troviamo il giglio, altamente tossico per i gatti, la diffusa azalea, il rododendro e il mughetto, che possono causare problemi gastrointestinali e neurologici se ingeriti. Anche il ranuncolo, l'oleandro e il tulipano rientrano nella lista delle piante a cui fare particolare attenzione. Se notiamo il nostro animale mordicchiare una pianta sospetta e subito dopo mostrare sintomi come vomito, diarrea, salivazione eccessiva o letargia, è fondamentale contattare immediatamente il veterinario. Per evitare spiacevoli inconvenienti, sarebbe ideale conoscere bene le piante che crescono nel nostro giardino o lungo i percorsi delle nostre passeggiate e, se necessario, eliminarne la presenza o limitare l'accesso ai nostri amici a quattro zampe. Un piccolo gesto di attenzione può fare la differenza nel garantire loro una primavera serena e sicura! 






# Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS): una patologia sottovalutata

L

a Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS) è un disturbo respiratorio caratterizzato da episodi ripetuti di ostruzione parziale o completa delle vie aeree superiori durante in sonno.

Questi episodi, chiamati **apnee**, possono durare da pochi secondi a oltre un minuto e sono spesso accompagnati da una riduzione dei livelli di ossigeno nel sangue (**ipossiemia**). La condizione è più comune di quanto si pensi e può avere un impatto significativo sulla qualità di vita e sulla salute generale.



dott. **Francesco Angerilli**  
*Specialista in Fisiologia  
e Malattie Apparato Respiratorio*

## Cause e Fattori di rischio

Le apnee ostruttive si verificano quando i muscoli della faringe si rilassano e bloccano temporaneamente il passaggio dell'aria. Tra i principali fattori di rischio troviamo:

**Obesità:** il grasso in eccesso può comprimere le vie respiratorie.

**Età:** la prevalenza aumenta con l'età.

**Sesso:** gli uomini sono più predisposti rispetto alle donne, anche se il rischio per le donne aumenta dopo la menopausa.



“Le apnee ostruttive si verificano quando i muscoli della faringe si rilassano e bloccano il passaggio dell’aria”

**Anomalie anatomiche:** tonsille ingrossate, lingua di grandi dimensioni, collo corto e largo o la mandibola arretrata (retrognazia).

**Stile di vita:** fumo, consumo di alcool e sedentarietà possono aumentare il rischio.

### Sintomi

I sintomi principali della OSAS includono:

**Russamento:** spesso forte ed intermittente.

**Apnee notturne:** pause respiratorie osservate da chi dorme accanto al paziente. Sonno non ristoratore: sensazione di stanchezza al risveglio.

**Eccessiva sonnolenza:** difficoltà a rimanere svegli durante il giorno con il rischio di addormentarsi durante la guida di un veicolo o sul lavoro.

**Difficoltà di concentrazione** e problemi di memoria. Mal di testa mattutino.

**Irritabilità e cambiamenti dell'umore.**

**Secchezza della bocca al risveglio.**

**Riduzione del desiderio sessuale.**

### Diagnosi

La diagnosi di OSAS si basa su una combinazione di raccolta di informazioni (anamnesi), esame fisico e test diagnostici come il questionario di Berlino, la scala della sonnolenza di Epworth e il questionario STOP-Bang. Il monitoraggio notturno della saturazione di ossigeno (ossimetria) e la polisonnografia sono gli strumenti principali per identificare la presenza e la gravità delle apnee.

### Complicazioni

Se non trattata, la OSAS può portare a gravi conseguenze per la salute, tra cui:

**Iperensione arteriosa.**

**Malattie cardiovascolari come infarto e ictus.**

**Diabete mellito tipo 2°.**

**Depressione ed ansia.**


**Riduzione della qualità di vita** e aumento del rischio di incidenti stradali o sul lavoro a causa della **sonnolenza diurna.**

### Trattamenti

La gestione della OSAS dipende dalla gravità della condizione e può includere:

- 1. Modifiche dello stile di vita** come perdere peso, smettere di fumare e ridurre il consumo di alcool.
- 2. Dispositivi di ventilazione** come la C-PAP (Continuous Positive Airway Pressure), che mantiene le vie respiratorie aperte.
- 3. Terapie orali** che utilizzano dispositivi che aiutano a mantenere le vie respiratorie aperte.
- 4. Interventi chirurgici** nei casi più gravi per correggere anomalie anatomiche.
- 5. Riposare su un fianco può essere risolutivo** in alcuni casi (ad esempio utilizzando una pallina da tennis posizionata in una tasca dorsale del pigiama).

In conclusione la Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS) è una condizione che può avere un impatto significativo sulla salute e sulla qualità della vita. La consapevolezza dei sintomi e dei fattori di rischio è essenziale per una diagnosi precoce ed un trattamento efficace.

Se sospetti di soffrire di OSAS, consulta lo specialista pneumologo per una valutazione approfondita e per ricevere il supporto necessario. 

# Cosa significa crescere nell'era dell'intelligenza artificiale



dott. **Moreno Marcucci**  
Psichiatra

La tragedia di Aurora gettata dal balcone, che chiedeva a ChatGpt se lasciare il fidanzato che la tormentava, si lega con un filo invisibile alla vicenda del coetaneo che ha accoltellato la prof in diretta social, fino al 17enne arrestato per terrorismo legato a un gruppo neonazista online. Stiamo attraversando una fase storica in cui la tecnologia non sta semplicemente cambiando gli strumenti che utilizziamo, ma il modo stesso in cui le nuove generazioni imparano a stare al mondo. La storia di Aurora e ChatGPT rivela qualcosa di più profondo: il rischio che i confini tra relazione umana e interazione con una macchina diventino sempre più sfumati per chi sta crescendo oggi. Per un adolescente un sistema di AI ha alcune caratteristiche molto potenti: è sempre disponibile, non giudica, risponde subito, sembra comprendere. Ma proprio queste caratteristiche possono trasformarlo, nella percezione di un ragazzo fragile, in qualcosa che assomiglia a un coetaneo o a un confidente. Non è un problema tecnico, è un problema culturale ed educativo.

## Addio a errori, tempo e fatica: tutto e subito!

Per secoli, l'apprendimento umano è stato fondato su tre elementi fondamentali: "L'errore, la fatica e l'esperienza diretta. Si impara sbagliando, si cresce attraverso il confronto con i limiti, si costruisce il proprio carattere nel tempo. Oggi invece stiamo abituando le nuove generazioni a un mondo dove ogni risposta arriva immediatamente, dove l'incertezza viene eliminata da un algoritmo e dove la frustrazione tende a scomparire. Ma togliere la fatica dall'apprendimento significa togliere anche una parte della crescita", avverte.

## Elogio dell'imperfezione

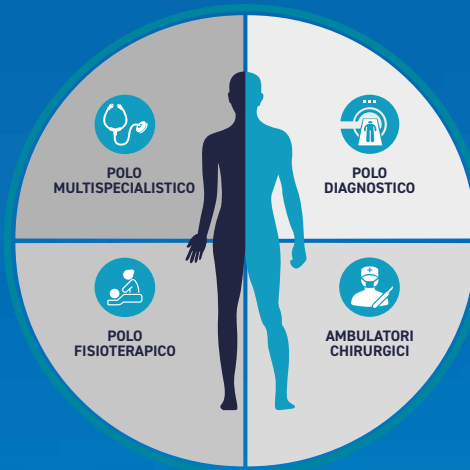
C'è poi un altro effetto meno evidente ma altrettanto importante: la costruzione dell'identità. I ragazzi crescono circondati da modelli di perfezione, immagini filtrate, vite apparentemente impeccabili, risposte sempre corrette. In questo contesto, l'imperfezione umana rischia di diventare qualcosa da nascondere invece che da attraversare. Le insicurezze, invece di diminuire, aumentano.

## "L'ha detto l'AI"

Un tempo si diceva 'l'ha detto la radio', poi 'l'ha detto la televisione', poi ancora 'l'ho letto su internet'. Oggi rischiamo di arrivare a 'l'ha detto l'intelligenza artificiale'. Non perché le macchine siano davvero autorevoli, ma perché danno l'impressione di esserlo. Non si vuole demonizzare la tecnologia. L'intelligenza artificiale può essere uno strumento straordinario, capace di ampliare conoscenza e opportunità. Il problema nasce quando la tecnologia sostituisce le relazioni invece di affiancarle, quando diventa un rifugio invece che uno strumento. Il punto oggi non è insegnare ai ragazzi a usare l'intelligenza artificiale, ma a distinguere tra una risposta e un consiglio, tra informazione e relazione, tra un algoritmo e una persona che ci vuole bene. Se non facciamo questo lavoro culturale, il rischio è di crescere generazioni abituate ad avere tutto e subito, ma sempre meno capaci di affrontare la complessità della vita reale. E la vita reale, a differenza di qualsiasi macchina, non dà risposte immediate: chiede tempo, errori, pazienza e relazioni vere.

# 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](mailto:info@centrodiagnosticolafenice.it)



## CIVITANOVA MARCHE

☎ **0733.499715**

📍 Via A. Moro, 55

🌐 [www.centrodiagnosticolafenice.it](http://www.centrodiagnosticolafenice.it)

📘 [centrodiagnosticolafenice](https://www.facebook.com/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 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**



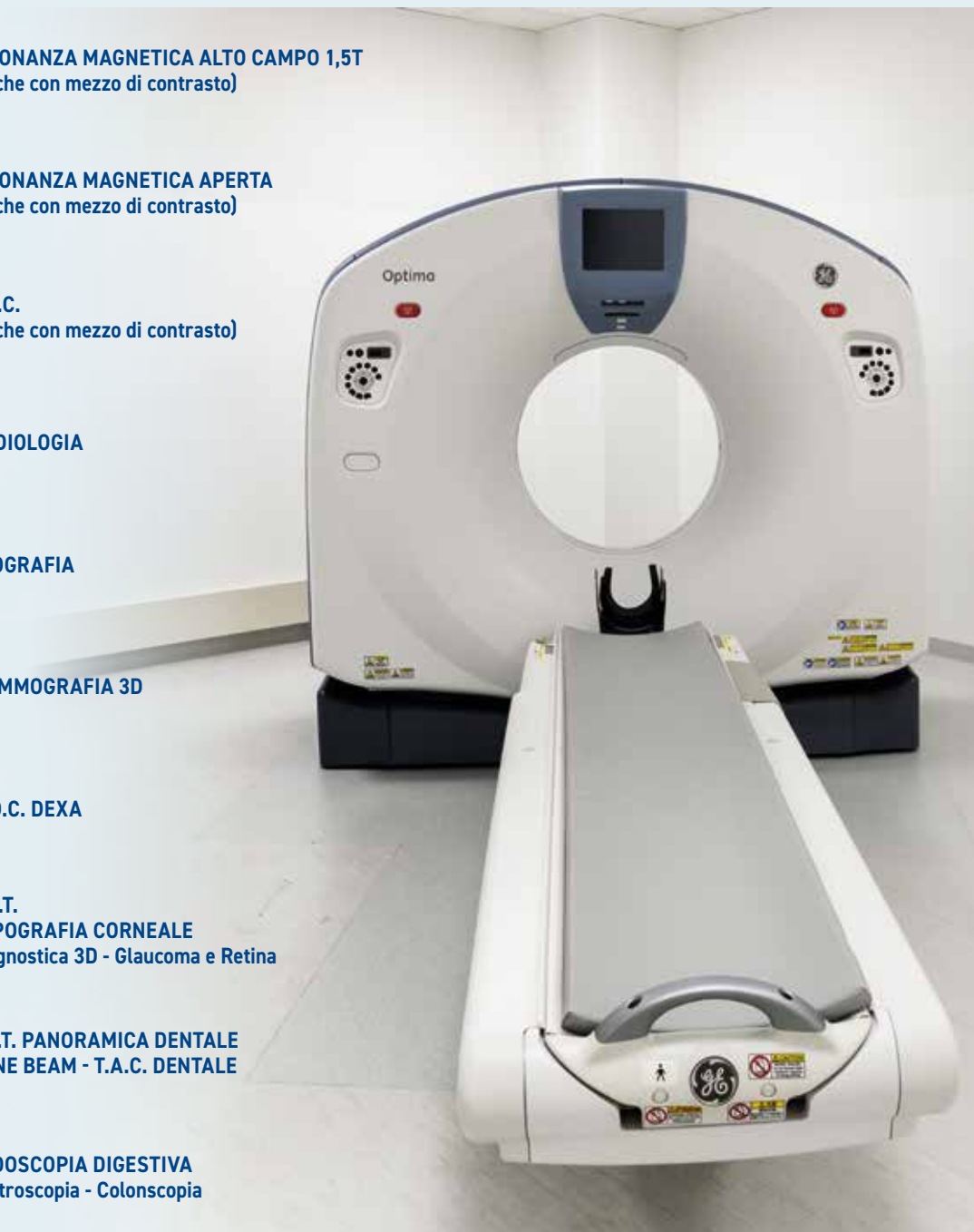
**O.C.T.**  
**TOPOGRAFIA CORNEALE**  
Diagnostica 3D - Glaucoma e Retina



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



**ENDOSCOPIA DIGESTIVA**  
Gastroscopia - Colonscopia



# CONVENZIONE SSN



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

## Si può bere dalle bottiglie lasciate in auto?

I raggi solari che attraversano i finestrini riscaldano l'abitacolo della macchina creando l'ambiente adatto per la proliferazione di numerosi batteri nelle bottiglie di acqua già aperte. E lo hanno dimostrato studi scientifici che batteri, lieviti e muffe si moltiplicano facilmente nelle bottiglie di plastica già dopo due giorni di apertura. Perché i contenitori in Pet, sottoposti a stress termico, possono rilasciare bisfenolo A e ftalati, dannosi per la salute.

## Farmaci, rischio di carenza e aumento dei costi

La guerra sullo stretto di Hormuz sta incidendo anche sulla disponibilità dei farmaci. Paracetamolo, antidiabetici, ma anche psicofarmaci e farmaci oncologici si basano su componenti di origine petrolchimica o su principi attivi che transitano sullo Stretto. Le scorte ci sono, ma se il conflitto non trova una rapida soluzione, entro pochi mesi finiranno. E le criticità potranno andare a colpire anche i farmaci equivalenti.

## Lo stress non è una prerogativa solo degli essere umani

Lo **stress ossidativo** può essere un problema anche per le **piante** che reagiscono trattenendo l'umidità, che va a produrre sostanze chimiche che chiudono i pori. I **microbi**, invece affrontano i cambiamenti del loro ambiente alterando il modo in cui utilizzano i loro geni. In questo caso le molecole in questione, chiamate fattori sigma, influenzano l'attivazione e la disattivazione dei geni. Proprio come accade per gli essere umani, anche gli **uccelli** producono cortisolo in risposta allo stress. I livelli aumentano negli uccelli che si riproducono in luoghi ad alta quota. Non diversa è la risposta dei pesci allo stress, simili ad altri vertebrati, con un ciclo di reazioni chimiche che parte dal cervello, preparando il corpo a rilasciare energia ed interrompere le attività non necessarie.

# I disturbi urinari: una prospettiva clinica tra benessere e prevenzione

*N*

el panorama della salute contemporanea, i disturbi legati alla minzione occupano un posto peculiare. Pur essendo tra le condizioni che più influenzano la percezione della propria qualità di vita, essi rimangono spesso confinati in una sfera di riservatezza che ne ritarda la diagnosi. Capire il funzionamento dell'apparato urinario significa in primo luogo riconoscere che la sua funzione non è meramente meccanica, ma rappresenta il risultato di un equilibrio sofisticato tra organi che lo compongono, muscolatura liscia e segnali neurologici. Quando questo equilibrio si incrina, i segnali che il corpo invia diventano discreti o impellenti e richiedono sempre un'interpretazione attenta che valuti la causa scatenante oltre il semplice sintomo.

Il processo che porta allo svuotamento della vescica è un atto di fine coordinazione. La vescica stessa agisce come un serbatoio dinamico capace di adattarsi a volumi crescenti senza aumentare la pressione interna, grazie alla distensibilità del muscolo detrusore. Nel momento in cui decidiamo di urinare, il sistema nervoso centrale deve inviare un impulso che permetta simultaneamente la contrazione di questo muscolo e il rilassamento dello sfintere uretrale. Un'alterazione in qualsiasi punto di questa catena di comando può generare quelli che in urologia definiamo sintomi del basso tratto urinario (LUTS), una categoria ampia che racchiude sintomi molto diversi tra loro per origine e localizzazione.

## **Frequenza e urgenza: distinzione fondamentale per orientare la terapia**

Spesso si tende a confondere la frequenza con l'urgenza, ma dal punto di vista clinico la distinzione è fondamentale per orientare la terapia. La necessità di urinare molte volte durante il giorno o il risveglio ripetuto durante la notte, può essere legata a un'eccessiva produzione di urina o a una ridotta capacità della vescica. Diversa è invece l'urgenza minzionale cioè quel desiderio improvviso e talvolta incoercibile che non lascia



dott. **Giacomo Tucci**  
*Urologo*

# 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

**PublMEDICA**

DIGITALIZZAZIONE SANITARIA

Inizia a darti visibilità, contattaci per un consulto gratuito



351 7254121



[www.publymedica.it](http://www.publymedica.it)



[info@publymedica.it](mailto: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



“Un'idratazione costante, una dieta povera di sostanze irritanti per le mucose e l'attenzione alla regolarità intestinale sono i pilastri della prevenzione.”



tempo di raggiungere i servizi. Quest'ultimo è spesso il segno di una vescica che potremmo definire “capricciosa” o iperattiva, dove il muscolo si contrae prematuramente anche quando il volume di liquido contenuto è minimo.

#### Le patologie distinte in base al genere

Nelle diverse fasi della vita, uomini e donne vanno incontro a patologie distinte. Per la popolazione maschile, il protagonista indiscusso è la prostata. Con il passare degli anni, questa ghiandola tende a ingrossarsi fisiologicamente, avvolgendo l'uretra come un manicotto che si stringe progressivamente. Questo fenomeno, noto come ipertrofia prostatica benigna, non è una patologia maligna, ma crea un ostacolo meccanico che costringe la vescica a lavorare sotto sforzo. Il risultato è un getto che perde vigore, una sensazione di svuotamento incompleto e la comparsa di quella fastidiosa attesa iniziale prima che il flusso si avvii. Se trascurata, questa condizione può portare la vescica a sfiancarsi, perdendo per sempre la sua capacità contrattile.

#### Sul versante femminile, le problematiche sono costituite dalle infezioni ricorrenti e dall'incontinenza

La conformazione anatomica facilita la risalita di microrganismi che possono irritare le pareti vescicali, provocando i classici bruciori della cistite. Tuttavia, un tema altrettanto rilevante è quello legato alla tonicità del pavimento pelvico. Eventi come il parto o i cambiamenti ormonali della menopausa possono indebolire le strutture di sostegno della vescica, portando a piccole perdite di urina durante sforzi fisici comuni, come una risata o un colpo di tosse. È un ambito in cui la medicina ha fatto passi da gigante, passando da approcci puramente chirurgici a sofisticate tecniche di riabilitazione muscolare che restituiscono sicurezza e libertà di movimento.

L'approccio moderno alla diagnostica urologica ha l'obiettivo di essere il meno invasivo possibile. Oltre alle analisi di laboratorio, che deve comprendere obbligatoriamente nell'uomo il dosaggio ematico del PSA dopo i 45 anni (esame determinante per la diagnosi del carcinoma prostatico che risulta essere la prima neoplasia per incidenza nella fascia d'età indicata).

#### Ecografia e uroflussometria

Strumenti come l'ecografia e l'uroflussometria permettono oggi di “fotografare” la dinamica della minzione in pochi minuti. L'ecografia, in particolare, ci consente di osservare non solo l'anatomia dei reni e della vescica, ma anche di misurare con precisione il residuo post-minzionale, un dato cruciale per capire se il sistema si sta scompensando.

#### Urologia moderna e prevenzione

In conclusione, prendersi cura della salute del proprio apparato urinario non significa solo intervenire quando compare il dolore, ma adottare uno stile di vita che preservi l'efficienza di questo apparato insieme ad una attenta prevenzione per diagnosticare precocemente patologie potenzialmente invalidanti. Un'idratazione costante, una dieta povera di sostanze irritanti per le mucose e l'attenzione alla regolarità intestinale sono i pilastri della prevenzione. Soprattutto, è fondamentale superare l'idea che i disturbi urinari siano una tappa obbligata dell'invecchiamento. L'urologia odierna dispone di un arsenale terapeutico vastissimo, che spazia dalla fitoterapia mirata alle tecnologie laser mini-invasive, permettendo a chiunque di ritrovare un rapporto sereno con il proprio corpo e con la propria quotidianità

# 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.



Via Aldo Moro 55  
CIVITANOVA MARCHE

**0733 1897729**

**DENTI FISSI IN POCHI GIORNI**

# Reazioni avverse al cibo: differenza tra allergia e intolleranza alimentare



Q

uando si parla di reazione avversa al cibo, bisogna sempre distinguere tra l'allergia e l'intolleranza alimentare, cioè bisogna capire se c'è il coinvolgimento o meno del nostro sistema immunitario.

L'allergia è una reazione immunitaria mediata e potenzialmente pericolosa quando si assume l'allergene. L'intolleranza è invece una problema metabolico o digestivo, solitamente meno grave, localizzato spesso nell'apparato gastrointestinale ma non solo.

La reazione allergica agli alimenti è dovuta da una risposta errata da parte del nostro sistema immunitario, che identifica erroneamente alcune proteine alimentari come pericolose, scatenando quindi una risposta da parte del sistema immunitario stesso nei confronti di un alimento o di un suo componente.

## Gli allergeni alimentari

Si possono distinguere 14 allergeni alimentari, che vengono indicati su ogni alimento o preparato alimentare, con una specifica dicitura, solitamente in grassetto o con un asterisco, ed un simbolo riferito all'allergene interessato, nello specifico sono: glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta guscio, sedano, senape, sesamo, solfiti, lupini e molluschi.

Le intolleranze alimentari, che rappresentano manifestazioni più comuni, sono reazioni negative non provocate dal sistema immunitario, che dipendono da una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento. Possono essere di diverse tipologie:

- **intolleranze enzimatiche** determinate dall'incapacità, per difetti congeniti, di metabolizzare alcune sostanze presenti nell'organismo. Sono ese-



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



mpi di intolleranza alimentare enzimatica quella al lattosio, una sostanza contenuta nel latte, il favismo come esempio di intolleranza dovuta alla carenza di un enzima, oppure la celiachia come forma più comune di intolleranza al grano. Va specificato che la celiachia è una condizione permanente d'intolleranza al glutine, cioè una proteina contenuta nella maggioranza dei cereali, che però coinvolge anche il sistema immunitario di soggetti geneticamente predisposti;

- **intolleranze farmacologiche** si manifestano in soggetti che hanno una reattività particolare a determinate molecole presenti in alcuni cibi (es. Istamina, Tiramina, Caffeina, Alcool, Solanina, Teobromina, Triptamina, Fenilettilamina, Serotonina).

In alcuni casi, infine, la reazione può essere dovuta ad alcuni additivi che vengono aggiunti agli alimenti.

La sintomatologia alle due reazioni alimentari è diversa: nelle intolleranze alimentari si riscontrano sintomi prettamente intestinali, che possono anche diventare cronici, quali dolori addominali, diarrea, vomito, perdita di sangue con le feci, più raramente vengono colpiti altri organi.

Nelle allergie alimentari, poiché sono scatenate da meccanismi immunologici, possono presentarsi un ampio spettro di manifestazioni cliniche che spaziano da sintomi lievi fino allo shock anafilattico. Solitamente i segni (visibili) e sintomi (riferiti dalla persona) compaiono a breve distanza dall'assunzione dell'alimento e sono a carico di diversi apparati come il digerente, il tegumentario (orticaria, dermatite atopica, prurito), il respiratorio (rinite, asma) oppure il cardiocircolatorio (collasso, shock).

Il percorso diagnostico deve cominciare dal pediatra o dal medico di famiglia, che rimanda il paziente a una visita specialista dall'allergologo, il quale deciderà il test diagnostico adeguato al caso. Ottenuta la refertazione da parte del medico, il paziente si dirige dal nutrizionista o dal dietologo, che provvederà a redigere una opportuna dieta di esclusione con successiva reintroduzione dell'alimento sospetto. Se i sintomi scompaiono durante il periodo in cui viene abolito l'alimento e si ripresentano nel momento in cui viene reintrodotta nella dieta, si tratta di una reazione avversa al cibo. A questo punto si verifica, attraverso test diagnostici, se è coinvolto il sistema immunitario e se si tratta pertanto di un'allergia; in caso contrario il disturbo è molto probabilmente dovuto a un'intolleranza.



“La reazione allergica agli alimenti è dovuta da una risposta errata da parte del nostro sistema immunitario.”

| Caratteristiche        | Allergia Alimentare  | Intolleranza Alimentare  |
|------------------------|--|--|
| Reazione               | Non Tossica ma violenta e immediata  | Tossica  |
| Sistema Immunitario    | Coinvolto  | Non coinvolto  |
| Quantità di assunzione | Dose Indipendente  | Dose dipendente  |
| Classificazione        | IgE mediate oppure Non IgE mediate   | Enzimatiche o Farmacologiche   |
| Causa                  | Il sistema produce anticorpi contro le proteine dell'alimento pericoloso per l'organismo                           | Una carenza enzimatica impedisce la digestione dell'alimento o nell'alimento vi sono sostanze che provocano disturbi dopo l'indigestione |
| Sintomi                | Dolori addominali, nausea, gonfiore, prurito, arrossamento della cute, difficoltà respiratorie, shock anafilattico | Dolori addominali, diarrea, nausea, gonfiore allo stomaco, prurito arrossamento della cute   |
| Rimedi                 | Eliminazione totale dell'alimento dalla dieta  | Rientroduzione graduale dell'alimento nella dieta  |

# Dolore all'anca: un sintomo dalle mille diagnosi

**U**n dolore sordo mentre si cammina, una fitta improvvisa salendo le scale, oppure quella rigidità che al mattino rende ogni movimento più difficile. Si chiama coxalgia, meglio conosciuta come dolore all'anca, è uno dei disturbi più comuni della popolazione, ed è un sintomo frequente ed assolutamente trasversale per età, genere e stile di vita. Questo fastidio viene solitamente percepito a livello inguinale con possibile irradiazione in regione glutea o trocanterica, ma talvolta può estendersi in aree ben più distanti. L'anca infatti è una robusta quanto complessa struttura anatomica che sostiene gran parte del peso corporeo durante il movimento e la stazione eretta. È molto più che una semplice articolazione isolata, svolge il ruolo di connessione tra l'arto inferiore, il bacino e la colonna vertebrale, configurandosi come un vero e proprio crocevia anatomico dove si incontrano ossa, cartilagine, nervi e tendini. La diretta conseguenza di tale complessità fa sì che il dolore all'anca costituisca spesso **una sfida di diagnosi differenziale per il medico** ortopedico. Tra le cause di più frequente riscontro c'è sicuramente la **coxartrosi**. La progressiva degenerazione dell'articolazione va a limitare a poco a poco i movimenti e la funzionalità dell'arto. Così quel fastidio sporadico evolve gradualmente in un dolore costante che arriva ad impedire i più semplici gesti quotidiani come infilarsi le scarpe o accavallare le gambe. Il dolore all'anca a volte presenta il proprio acme nella regione trocanterica. Qui si inseriscono diversi **tendini** responsabili del movimento dell'arto inferiore, soprattutto i movimenti rotazionali, agevolati nel loro scorrimento da una **borsa**, una piccola sacca sinoviale che funge da "ammortizzatore". Ecco come, spesso nel paziente più attivo, un dolore riferito come "più laterale" sia solitamente da ricercarsi in processi infiammatori a carico di queste strutture.



dott. **Valerio Tiburzi**  
*Ortopedico*

## Un sintomo che può confondere

Potrebbe sembrare controintuitivo ma molte volte il dolore all'anca non nasce dall'anca. In molti casi infatti l'origine del fastidio va ricercata altrove: ne sono un classico esempio quadri come la **lombo-sciatalgia** o la **lombo-cruralgia**. La presenza di compressioni o ernie a livello della colonna crea irritazioni sulle radici dei nervi che si distribuiscono in buona parte dell'arto inferiore permettendo al dolore di "viaggiare" lungo il decorso delle stesse fibre come in un'autostrada e determinando la percezione del fastidio a livello di inguine, gluteo, coscia... talvolta fino al piede.




Discorso del tutto analogo può essere fatto nella cosiddetta **sindrome del piriforme** dove è lo stesso muscolo a sollecitare il nervo determinando, ancora una volta, un quadro di dolore all'anca. Dolore assolutamente frequente nel giovane sportivo con la medesima zona di localizzazione è quello della **pubalgia retto-adduttoria**. Una tendinite inserzionale associata a ripetute contrazioni repentine e cambi di direzione che determina l'instaurarsi di una sofferenza, spesso persistente, a livello inguinale. A complicare ulteriormente le cose, esistono condizioni che non riguardano solo l'anca, ma l'intero organismo. Le **malattie reumatologiche**, ad esempio, possono coinvolgere più articolazioni contemporaneamente. In questi casi il dolore all'anca è solo un tassello di un quadro più ampio, spesso accompagnato da rigidità e stanchezza.

#### **Tutto inizia da una semplice domanda**

In un contesto così variegato, uno degli strumenti più importanti per il medico è **il dialogo con il paziente**. A prima vista potrebbe sembrare solo una conversazione introduttiva, un momento di routine prima di affidarsi alla tecnologia, quasi un passaggio preliminare prima degli esami "veri". È invece qui che il disturbo viene tradotto in informazioni: la localizzazione del dolore, la sua durata, i movimenti che lo scatenano o lo alleviano... sono tutti indizi preziosi per arrivare ad identificare la causa alla base del problema. Ogni risposta contribuisce a costruire una mappa, che aiuta a distinguere tra cause diverse e talvolta simili tra loro. Radiografie, risonanza magnetica, ecografie: gli strumenti diagnostici oggi disponibili sono numerosi e sempre più sofisticati. La tecnologia odierna offre immagini dettagliate e precise, capaci di mostrare anche le più piccole alterazioni. Eppure **un referto, da solo, non fa diagnosi**.

Una visione completa la si ottiene solo mettendo insieme i diversi livelli di informazione: immagini strumentali, anamnesi ed esame obiettivo.

**Il consiglio finale?** Ascoltare il proprio corpo, fermarsi quando qualcosa non va e rivolgersi a uno specialista quando il dolore persiste è il primo passo. Perché dietro un sintomo comune può nascondersi una storia diversa ogni volta. Comprenderla è la chiave per poterla trattare correttamente e poter tornare a muoversi senza dolore. 

**A PIEDIRIPA DI MACERATA  
VIA VELLUTI 108**



**RITROVA SALUTE  
E BENESSERE**  
con l'aiuto di oltre 50 medici e specialisti

Fisioterapie - Riabilitazioni - Fitness in palestra e Piscina - Sauna - Bagno turco - Idromassaggio

[www.fenicepolispecialistica.it](http://www.fenicepolispecialistica.it) tel. 0733 281734



# Onde d'urto focalizzate: efficienza e confronto tra tecnologie

Le onde d'urto focalizzate (Eswt) sono una terapia sicura ed efficace per molte forme di dolore e patologie muscoloscheletriche. Questa tipologia di onde sono impulsi acustici ad alta energia che vengono concentrati in un punto del tessuto per stimolare la riparazione e ridurre il dolore, rappresentano una delle tecnologie più efficaci per il trattamento di numerose patologie; spesso rimane come unica alternativa all'intervento chirurgico. Sono terapie non invasive, ben tollerate e con evidenza clinica per specifiche tendinopatie, calcificazioni, fasciti, ritardi di consolidazione ossea, entesopatie e algodistrofia. Le due principali tecnologie più usate di generazione sono: Elettroidraulica e Piezoelettrica. Entrambe generano onde d'urto focalizzate, ma con differenze sostanziali in efficienza, precisione, profondità, tollerabilità e costi operativi.



dott. **Gomelya Valery**  
*Fisioterapista e massofisioterapista*



## Cosa sono e come funzionano?

### Tecnologia piezoelettrica

I cristalli piezoceramici si deformano con un impulso elettrico e generano un'onda direttamente focalizzata; il fuoco è molto preciso e ripetibile, la sorgente è duratura e l'applicazione è generalmente meno dolorosa. Adatto per trattamento delle strutture superficiali di piccole dimensioni (entesopatie, tendiniti, fasciti).

### Tecnologia elettroidraulica

Una scintilla in acqua crea una bolla che implode; l'onda viene riflessa da un riflettore verso il fuoco. Produce più energia per impulso e un volume focale più ampio. Efficace per problematiche superficiali, ma soprattutto utile per strutture profonde, voluminose o calcificazioni dense.

## Cosa aspettarsi dal trattamento?

**Meccanismo:** le onde attivano processi di meccanotrasduzione (angiogenesi, proliferazione cellulare, modulazione del dolore, inversione di fase infiammatoria in fase riparatoria).

**Durata e protocolli:** spesso servono 3-5 sedute a intervalli settimanali; il medico adatta energia e numero di impulsi alla patologia.

**Guida rapida:** cosa considerare prima di scegliere

Il problema di scelta rimane sempre un problema più difficile. Ecco i criteri principali da valutare:

- 1. Obiettivo terapeutico:** precisione su un piccolo punto (es. trigger point), struttura superficiale o trattamento di calcificazioni o strutture profonde.
- 2. Tolleranza al dolore:** pazienti sensibili preferiscono piezoelettrico.
- 3. Numero di sedute e costi:** elettroidraulico prevede meno sedute per fatto di maggior impatto energetico sui tessuti però dipende dal volume della calcificazione o articolazione. Piezoelettrico è meno impegnativo per quanto tratta le lesioni superficiali e meno voluminosi ma potrebbe richiedere maggior numero di sedute.

“Questa tipologia di onde sono impulsi acustici ad alta energia vengono concentrati in un punto preciso del tessuto per stimolare la riparazione e ridurre il dolore.”

#### Elenco delle indicazioni cliniche principali

**Fascite plantare e sperone calcaneare** — riduzione del dolore e miglioramento della funzione; spesso 3-5 sedute.

**Tendinopatia calcifica della spalla** — disgregazione delle calcificazioni e sollievo del dolore; utile sia per evitare interventi che per migliorare la mobilità. Sindrome della “spalla congelata” (capsulite adesiva).

**Epicondilite laterale** (gomito del tennista) — riduzione del dolore e recupero della forza di presa.

**Tendinopatia achillea e tendinite rotulea** — indicata per tendinopatie croniche non risolte con terapie conservative.

**Pubalgia e tendinopatie dell'anca** — utile in atleti con dolore inserzionale persistente. Altre patologie dolorose dell'anca.

**Dolore miofasciale e trigger point** — soprattutto con dispositivi a fuoco piccolo per precisione. Ritardi di consolidazione e pseudoartrosi, algodistrofia — onde focali ad alta energia possono stimolare la guarigione ossea.

**Ulcere cutanee e lesioni croniche** — promozione della neo-vascularizzazione e rigenerazione tissutale in casi selezionati.

#### Patologie uro-genitali maschili e femminili

##### Rischi, limiti e consigli pratici

Il trattamento con onde d'urto focalizzate è un trattamento estremamente sicuro se usato correttamente. Dolore transitorio durante trattamento: unico fenomeno spiacevole.

**Limitazioni:** la scelta di questa tecnologia influisce sui risultati. Ma non tutti i centri medici offrono questo servizio ecografico così specifico.

**Consiglio pratico:** Consiglio pratico: chiedere sempre se il centro usa onde d'urto con controllo ecografico e che tipo di generatore hanno. 📺



## FARMACIA '815

LARGO '815, 4  
TOLENTINO (MC)  
nei pressi del  
Cinema Multiplex Giometti

WhatsApp:  
+39 349 981 1969  
Fisso 0733 978054

Lunedì - Sabato  
8:00-13:00 / 15:00-20:00  
Domenica  
10:00-13:00 / 16:30-20:00

♥ **TELEMEDICINA (Gratuiti con Ricetta Elettronica)**  
ECG  
HOLTER CARDIACO  
HOLTER PRESSORIO  
TELEDERMATOLOGIA

🩸 **AUTOANALISI DEL SANGUE & TEST RAPIDI**

📦 **NOLEGGIO E VENDITA ARTICOLI SANITARI**

🧪 **LABORATORIO GALENICO**  
Preparazioni personalizzate di farmaci, prodotti fitoterapici, cosmetici e farmaci veterinari

🐾 **BELLEZZA E BENESSERE**

🦷 **VETERINARIA**  
Ampio reparto con prodotti scontati (NO farmaci)

**CONVENZIONI PROFESSIONALI**  
Nutrizionista / Fisioterapista / Massoterapista / Psicologo / Naturopata  
Infermieri (SERVIZIO ANCHE A DOMICILIO)

👉 **CAMPAGNE DI PREVENZIONE GRATUITE**  
MOC (Densitometria Ossea)  
PLETISMOGRAFIA (Analisi funzionalità venosa)

# Tisane e infusi come strategia di benessere annuale

Il tintinnio di un cucchiaino contro la ceramica e il vapore che sale da una tazza sono immagini che la nostra mente associa quasi istintivamente al freddo pungente o a una serata di pioggia. Questa visione, per quanto suggestiva, limita enormemente il potenziale di una pratica che affonda le radici in millenni di sapienza erboristica. Considerare le tisane e gli infusi come semplici rimedi stagionali significa ignorare che il nostro organismo non smette mai di necessitare di supporto biochimico, indipendentemente dalla temperatura esterna. Il passaggio da un consumo sporadico ed emergenziale a un'abitudine quotidiana e consapevole rappresenta una vera e propria strategia di salute preventiva, capace di agire sulla fisiologia in modo costante e delicato.

Uno dei pilastri fondamentali di questa pratica risiede nell'idratazione funzionale. Spesso l'acqua naturale viene percepita come monotona, portando molte persone a berne meno del necessario, specialmente nei mesi meno caldi o, paradossalmente, durante i picchi estivi quando la sete viene confusa con il desiderio di bevande zuccherate. Gli estratti vegetali trasformano l'atto del bere in un veicolo di nutrienti: sorseggiare un infuso di karkadè o menta ghiacciata in estate, ad esempio, non solo rinfresca il palato ma reintegra sali minerali preziosi senza l'apporto di calorie vuote. In questo modo, l'idratazione smette di essere un dovere meccanico e diventa un piacere sensorio che sostiene il metabolismo cellulare durante tutto l'anno.

Al di là della gestione dei liquidi, la continuità nell'assunzione di fitocomplessi agisce sul sistema digerente e su quello nervoso con un'efficacia che la somministrazione occasionale non può garantire. L'uso regolare di radici come lo zenzero o semi come il finocchio aiuta a mantenere una motilità gastrica ottimale, prevenendo quei gonfiori e rallentamenti digestivi che spesso derivano dallo stress o da un'alimentazione irregolare, fattori che non conoscono stagionalità. Parallelamente, l'impatto sulla sfera emotiva è rilevante. In un mondo che corre a ritmi frenetici, il tempo di infusione di una pianta come la melissa o il tiglio funge da rituale di decompressione. Questo spazio di calma contribuisce a regolare il cortisolo e a preparare il corpo a un riposo di qualità, un'esigenza fondamentale sia durante le brevi giornate invernali che sotto l'energia stimolante della luce estiva.

Infine, non si può trascurare la protezione cellulare offerta dai polifenoli e dagli antiossidanti contenuti in fiori e bacche. Queste sostanze combattono attivamente lo stress ossidativo provocato da agenti esterni come l'inquinamento atmosferico o i raggi UV. Scegliere piante diverse a seconda della stagione — passando dalle proprietà drenanti della betulla in primavera a quelle immunomodulanti dell'echinacea in autunno — permette di armonizzare i ritmi interni con quelli della natura. Bere una tisana non è dunque un semplice gesto di conforto contro il gelo, ma una scelta consapevole di autoguarigione e manutenzione del corpo, un dialogo silenzioso tra l'intelligenza delle piante e la nostra biologia che merita di essere coltivato ogni giorno dell'anno.



**Petra Foltynova**  
Titolare ARTEP  
Sforzacosta




# Elixyr

Periodico di informazione sanitaria

#### Registrazione

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

www.elixyr.it - Seguici su 

Anno XII numero 48  
Aprile 2026  
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  
Laura Mancinelli  
Francesco Angerilli  
Moreno Marcucci  
Giacomo Tucci  
Cristiana Della Peruta  
Valerio Tiburzi  
Gomelya Valery  
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.



Since 2008

## BEST OF TEA

**GREEN TEA**

- Matcha Tea
- Sencha Tea
- Bancha Tea
- Kukicha Tea

**BLACK TEA**

- Darjeeling Tea
- Assam Tea
- Pu Erh Tea
- Oolong Tea

Borgo Sforzacosta 98 - Macerata

380.3508516



**Tè - Tisane - Caffè**  
**Articoli da regalo**  
**Bomboniere**

**Borgo Sforzacosta 98**  
**Sforzacosta di Macerata**  
**tel. 380 3508516**

**Orari di apertura:**  
**Da martedì a giovedì 17 - 19,30**  
**Venerdì 9,30 - 12,30 / 17 - 19,30**

[www.artepe.it](http://www.artepe.it)

# MARCHEASSISTENZA

## SOC. COOP. SOCIALE



Assistenza domiciliare e ospedaliera a anziani, malati e disabili con infermieri, fisioterapisti e operatore qualificati.

Apparecchiature di ultima generazione con refertazione rapida.

### ALCUNI NOSTRI SERVIZI : ●●●●●

- ✓ Assistenza Domiciliare
- ✓ Assistenza Ospedaliera
- ✓ Telecardiologia ECG 12 derivazioni, Holter Cardiaco e Pressorio
- ✓ Fornitori accreditati per **SAD** e **HOME CARE PREMIUM**



 [www.marcheassistenza.org](http://www.marcheassistenza.org)

Per informazioni chiamaci o visita il sito



Macerata  
C.so Cairoli 151



Civitanova Marche  
Via Dante Alighieri 6



Fermo  
Via Medaglie d'Oro 9



0733.23.33.00



0733.77.00.48



0734.62.01.35