

copia omaggio

Benessere come stile di vita



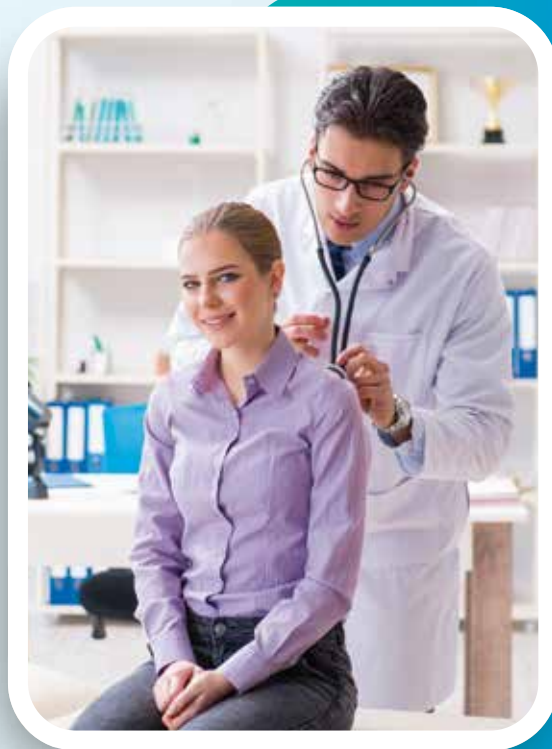
IN VIA VELLUTI 108
A PIEDIRIPA DI MACERATA
ex Fisiosport Medical Center

*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



La stagione del respiro: riappropriarsi del proprio tempo

Estate non è soltanto una casella sul calendario o una temperatura che sale; è una variazione di frequenza. Se i mesi invernali ci spingono spesso a rincorrere impegni e scadenze con il fiato corto, le settimane estive offrono un'opportunità rara: la possibilità di modulare il nostro ritmo senza il peso del senso di colpa.

In ambito scientifico e divulgativo, parliamo spesso di salute attraverso parametri quantificabili: ore di sonno, apporto calorico, livelli di idratazione o indicatori ematici. Sono riferimenti essenziali, ma il benessere autentico risiede in uno spazio più ampio. Riguarda la capacità di accordare le esigenze biologiche del corpo con i tempi della mente, specialmente quando le ore di luce si allungano e la natura ci invita fisiologicamente a cambiare passo.

Gli studi sulla cronobiologia ci mostrano come la luce estiva influenzi la regolazione ormonale, il tono dell'umore e la qualità del riposo. Tuttavia, c'è un fattore altrettanto determinante per la nostra salute sistemica: il recupero del tempo non strutturato. Nel contesto contemporaneo, iperconnesso e focalizzato sulla prestazione costante, la vera prevenzione passa anche attraverso la disconnessione digitale e la riduzione del carico cognitivo.

Rallentare non significa perdere terreno o interrompere il proprio percorso. Al contrario, concedere al sistema nervoso periodi di decompressione permette di ridurre gli indici di infiammazione da stress e di rigenerare le funzioni esecutive del cervello. Lasciare lo smartphone a distanza durante una passeggiata, curare l'alimentazione prediligendo alimenti freschi e ricchi di acqua e antiossidanti, proteggere la pelle e concedersi momenti di silenzio sono scelte quotidiane che costruiscono una longevità sana.

L'auspicio per tutti i nostri lettori è che queste settimane non siano solo una parentesi di svago, ma un'occasione per ritrovare la propria misura interiore e tornare ad abitare il quotidiano con maggiore lucidità ed energia.

Buona lettura e buona estate.

Alberto Gagliardi

- 4** Prevenzione sotto l'ombrellone
- 6** Restare a casa. Anche quando l'autonomia viene meno
- 8** La farmacia in estate: un presidio di salute e sicurezza sempre vicino al cittadino
- 10** Estate e salute delle vie urinarie: come proteggere reni e vescica dal caldo
- 12** Muoversi in gravidanza: un alleato prezioso per mamma e bambino
- 14** Il poliambulatorio La Fenice entra nella rete di Ergèa Centri Medici
- 19** Pillole di salute
- 20** Come proteggere gli animali dal caldo
- 22** Ossigeno Terapia Iperbarica
- 24** Celiachia oggi: come riconoscerla, curarla e viverla con serenità
- 26** Stress digitale e automatismi
- 28** Occhi ed estate
- 30** L'oro rosso del Sudafrica: perché il Rooibos è l'alleato perfetto per l'estate



biogreen
negozi biologico

biogreen.bastarelli@tiscali.it

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

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

Prevenzione sotto l'ombrellone

Linee guida per prevenire colpi di calore, abbassamenti di pressione, cistiti estive e punture di insetto



estate rappresenta per molti il momento del tanto desiderato relax, delle giornate all'aria aperta e dei soggiorni nelle località balneari. Tuttavia, le temperature elevate, l'esposizione prolungata ai raggi solari e i cambiamenti nelle abitudini quotidiane possono mettere a dura prova il nostro organismo. Per godersi le vacanze in piena sicurezza, è fondamentale adottare una strategia di prevenzione mirata contro i disturbi stagionali più frequenti:

A cura della Redazione

1. Colpi di calore e di sole: come riconoscerli e prevenirli

Il colpo di calore si verifica quando il sistema di termoregolazione corporea non riesce più a smaltire l'eccesso di temperatura ambientale, portando la temperatura interna a livelli rischiosi. I sintomi principali includono mal di testa intenso, vertigini, nausea, assenza di sudorazione e un senso generale di disorientamento. Per prevenire efficacemente questo disturbo, rimane tassativo non esporsi al sole tra le 11:00 e le 16:00, preferendo l'ombra ventilata o ambienti freschi. Dal punto di vista dell'idratazione, è necessario bere almeno due litri di acqua al giorno, a piccoli sorsi e senza attendere lo stimolo della sete, evitando tassativamente bevande ghiacciate, alcoliche o eccessivamente zuccherate che aumentano la disidratazione. Infine, la scelta dell'abbigliamento gioca un ruolo chiave: è consigliabile indossare abiti leggeri in fibre naturali come cotone o lino e di colori chiari, senza mai dimenticare l'uso di un cappello e di occhiali da sole per proteggere adeguatamente il capo e la vista.

2. Abbassamenti di pressione (Ipotensione da calore)

Le alte temperature causano una naturale vasodilatazione, un meccanismo che il corpo utilizza per disperdere calore ma che, di contro, provoca un calo della pressione arteriosa. Questo fenomeno può manifestarsi con spossatezza estrema, debolezza muscolare, offuscamento visivo e, nei casi più severi, svenimenti. La prevenzione dell'ipotensione si basa innanzi-

“La salute in estate passa attraverso la consapevolezza dei propri limiti e l’ascolto dei segnali del corpo.”

zitutto su una corretta integrazione idrosalina, poiché con il sudore si perdono preziosi sali minerali come potassio e magnesio; per questa ragione è opportuno arricchire la dieta con frutta e verdura di stagione o ricorrere a integratori specifici. È inoltre fondamentale compiere transizioni graduali, evitando di alzarsi bruscamente dalla posizione sdraiata o seduta sotto l’ombrellone per prevenire cali pressori improvvisi. Anche la gestione dei pasti influisce sulla pressione sanguigna: consumare pasti piccoli e frequenti evita il richiamo di grandi quantità di sangue verso l’apparato digerente, un processo tipico dei pranzi abbondanti che accentua il senso di spossatezza generale.

3. Cistiti estive: un’insidia legata a caldo e umidità

La cistite è un’infezione delle basse vie urinarie, prevalentemente di origine batterica, che registra un picco di incidenza proprio nei mesi estivi. Fattori come la disidratazione, che rende le urine più concentrate e irritanti, il contatto prolungato con il costume da bagno umido e gli sbalzi termici alterano la flora batterica locale, facilitando la proliferazione degli agenti patogeni.

Per ridurre il rischio di infezione, la prima regola è procedere al cambio del costume subito dopo il bagno in mare o in piscina, impedendo che l’ambiente caldo-umido crei le condizioni ideali per lo sviluppo di batteri e miceti. Parallelamente, un incremento della diuresi ottenuto bevendo molta acqua favorisce il regolare svuotamento della vescica, esercitando un vero e proprio lavaggio meccanico che contrasta l’adesione dei batteri alle pareti vescicali. Sul fronte dell’igiene quotidiana, occorre utilizzare detergenti intimi delicati che non alterino il pH fisiologico e prediligere biancheria intima in puro cotone, escludendo i tessuti sintetici che impediscono la corretta traspirazione.

4. Punture di insetto e specie marine: protezione e primo soccorso

Zanzare, vespe, tafani e, in mare, le meduse sono incontri frequenti durante la stagione estiva. Le loro punture o contatti ravvicinati possono provocare fastidiose reazioni locali caratterizzate da eritema, gonfiore, prurito e dolore pungente. La strategia difensiva prevede l’applicazione sulla pelle esposta di repellenti approvati dal Ministero della Salute, ricordandosi di ripetere l’operazione dopo i bagni o in caso di abbondante sudorazione. All’aperto è altrettanto importante prestare attenzione all’ambiente circostante, evitando l’uso di profumi eccessivamente dolci o floreali che potrebbero attrarre insetti impollinatori come api e vespe.

Qualora si verifichi un contatto accidentale con una medusa, la prima regola è non strofinare la parte lesa. Si deve invece lavare immediatamente l’area con acqua di mare, evitando l’acqua dolce che favorirebbe la rottura delle nematocisti rimaste sulla pelle, e applicare successivamente un gel a base di cloruro d’alluminio, bandendo rimedi empirici inadeguati come l’uso di ammoniaca o aceto.

Il consiglio scientifico di Elixyr La salute in estate passa attraverso la consapevolezza dei propri limiti e l’ascolto dei segnali del corpo. Soggetti fragili, come bambini, anziani e portatori di patologie croniche, richiedono un’attenzione raddoppiata. Portare sempre con sé un piccolo kit di primo soccorso e consultare il proprio medico prima della partenza è il primo vero passo per una vacanza all’insegna del benessere.

Restare a casa

Anche quando l'autonomia viene meno

A

casa, con l'aiuto giusto: tra assistenza domiciliare, operatori preparati e i contributi pubblici, sempre più famiglie delle province di Macerata e Fermo riescono a prendersi cura di un genitore non più autosufficiente senza mandarlo altrove.

C'è un momento, in tante famiglie, in cui ci si accorge che un genitore non ce la fa più a fare da solo le cose di sempre. Cucinare, lavarsi, ricordarsi le medicine, attraversare il corridoio senza il rischio di cadere. A volte succede piano, a volte nel giro di una settimana, magari dopo una caduta o un ricovero. E quasi sempre ricade sui figli, che un lavoro e una famiglia ce li hanno già. A quel punto la domanda è una sola: come si fa ad assisterlo bene, senza lasciarlo solo e senza mandare all'aria tutto il resto?

Le Marche sono tra le regioni italiane con più anziani. Vuol dire tantissime famiglie che ogni giorno provano a far quadrare le ore in ufficio, i figli e la cura di un padre o di una madre che non è più autonomo come un tempo. È una fatica di cui si parla poco, spesso per pudore. Ma c'è, e pesa.

Eppure, se solo potessero scegliere, quasi tutti vorrebbero la stessa cosa: restare a casa propria. Le stanze di sempre, gli oggetti al loro posto, l'odore di casa. Per una persona anziana la casa è il posto dove ci si sente ancora sé stessi. Da sola, però, non basta: servono mani competenti e qualcuno che ci sia davvero, con continuità.

L'assistenza che arriva a casa

È esattamente questo l'aiuto domiciliare: portare a casa chi il mestiere lo conosce. Operatori socio-sanitari e infermieri che curano l'igiene e la persona, danno una mano con i pasti e negli spostamenti, controllano i parametri, prevengono le cadute e le piaghe da allettamento, seguono le terapie sotto la guida dell'infermiere. Il tutto dentro un programma pensato su misura, che si aggiorna man mano che le esigenze cambiano.

Accanto agli operatori ci sono strumenti come la telecardiologia e il telesoccorso, per tenere sotto controllo la salute e chiedere aiuto a qualunque ora, senza uscire di casa. Ma quello che fa davvero la differenza, e non si nota subito, è la continuità: gli stessi volti,

giorno dopo giorno, gente che impara a conoscere le abitudini e i piccoli segnali di chi assiste. Con il tempo, chi suona il campanello ogni mattina non è più un estraneo: è una presenza di cui ci si fida.

Che cos'è l'home care premium

Sul fronte dei costi un aiuto arriva dall'Home Care Premium, il programma dell'INPS attivo per gli anni 2025-2028, che rimborsa parte della spesa dell'assistenza domiciliare per una persona non autosufficiente. Un dettaglio che in pochi conoscono: non è per tutti. Spetta ai dipendenti e ai pensionati pubblici e ai loro familiari (coniuge, genitori, figli). Chi non rientra, però, ha comunque un'altra strada: dove è attivo c'è il SAD, il servizio di assistenza domiciliare dei Comuni e degli Ambiti Territoriali Sociali, aperto ai residenti in base alla situazione familiare e all'ISEE.

E qui c'è il dettaglio che quasi nessuno conosce, ma che cambia le carte in tavola: l'ente che entrerà in casa non lo assegna un ufficio. Lo indica la famiglia stessa, al proprio Ambito Territoriale Sociale. In pratica si sceglie a chi affidare il proprio caro. Ed è una scelta da non prendere di corsa. Quando il bisogno arriva all'improvviso la tentazione è tamponare alla svelta: una persona trovata col passaparola, un accordo chiuso in un pomeriggio. Comprensibile, ma di rado tiene. Affidarsi a una cooperativa vuol dire non doverci pensare da soli: una valutazione fatta come si deve, operatori formati, un sostituto pronto quando serve e qualcuno che coordina e risponde davvero quando chiami.

Un nome nuovo, la stessa cura di sempre

Marcheassistenza è una cooperativa sociale accreditata per l'Home Care Premium negli Ambiti 14, 15, 19 e 20, con oltre vent'anni di lavoro accanto alle persone: operatori socio-sanitari, infermieri, telecardiologia, telesoccorso. Il nome è cambiato di recente, ma chi bussa alla porta e il modo in cui lo fanno: la stessa competenza e la stessa discrezione di sempre.

Nessuno dovrebbe ritrovarsi a gestire tutto questo da solo. Il primo colloquio è gratuito e senza impegno: serve a mettere in fila la situazione, i requisiti e le vie possibili, dall'Home Care Premium al SAD comunale fino alle soluzioni private, per capire con calma qual è quella giusta.



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 Cardiac e Pressorio
- ✓ Fornitori accreditati per **SAD** e **HOME CARE PREMIUM**



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

La farmacia in estate: un presidio di salute e sicurezza sempre vicino al cittadino

Con l'arrivo della stagione estiva, le abitudini quotidiane cambiano radicalmente: i viaggi, l'esposizione al sole, le temperature elevate e i soggiorni in località di villeggiatura modificano le necessità assistenziali della popolazione. In questo scenario di transizione, la farmacia si conferma un pilastro fondamentale del sistema sanitario sul territorio, trasformandosi in un vero e proprio presidio di continuità assistenziale, orientamento e primo soccorso. Quando i medici di medicina generale riducono l'orario di attività per i turni di riposo e le città si svuotano, la croce verde sul territorio rimane un punto di riferimento accessibile e immediato per cittadini e turisti.

Il ruolo del farmacista in estate va ben oltre la semplice dispensazione dei farmaci, declinandosi in un'importante attività di consulenza e prevenzione. Uno dei temi più caldi riguarda la corretta gestione e conservazione dei medicinali. Molte terapie croniche, come quelle per l'ipertensione o il diabete, richiedono farmaci sensibili alle alte temperature. Il farmacista guida il paziente nell'evitare che i prodotti subiscano alterazioni chimiche dovute al calore durante i viaggi, spiegando le modalità di trasporto ideali e i segnali di deterioramento da monitorare.



dott. **Stefano Romagnoli**
Farmacista

“Oggi, inoltre, l'evoluzione della “Farmacia dei Servizi” permette di offrire prestazioni diagnostiche e di screening in tempo reale.”

Inoltre, l'estate richiede un'attenzione particolare per i farmaci fotosensibilizzanti (tra cui alcuni antibiotici, antinfiammatori e contraccettivi orali), la cui assunzione può provocare reazioni cutanee severe se associata all'esposizione solare: un rischio spesso ignorato dai pazienti e brillantemente intercettato dal consiglio professionale.

Parallelamente, la farmacia estiva risponde quotidianamente alla gestione dei piccoli problemi di salute legati alla stagione. Dalle scottature solari all'eritema, dalle punture di insetti e meduse ai disturbi intestinali tipici dei viaggiatori, fino ai traumi minori legati all'attività fisica all'aperto, il cittadino trova risposte rapide ed efficaci senza dover sovraccaricare i servizi di continuità assistenziale o i pronto soccorso. A questo si aggiunge la prevenzione dei colpi di calore e della disidratazione, specialmente nelle fasce più vulnerabili della popolazione come gli anziani e i bambini, verso i quali la farmacia svolge un'azione di monitoraggio e consiglio attivo sulla corretta integrazione idrosalina.

Oggi, inoltre, l'evoluzione della “Farmacia dei Servizi” permette di offrire prestazioni diagnostiche e di screening in tempo reale anche nei mesi caldi. Pensiamo alla misurazione della pressione arteriosa, cruciale in estate quando il caldo può causare improvvisi cali pressori nei soggetti ipertesi, o alla possibilità di eseguire analisi di prima istanza e telemedicina, come elettrocardiogrammi o holter pressori, utili sia per chi deve partire sia per chi accusa malesseri legati all'afa.

In definitiva, la farmacia non interrompe la propria missione con l'estate, ma adatta le proprie competenze alle specifiche esigenze del momento. Grazie alla capillarità della sua rete e alla reperibilità garantita dai turni festivi e notturni, si attesta come una risorsa indispensabile per garantire la sicurezza sanitaria, promuovere la cultura della prevenzione sotto il sole e offrire una risposta tempestiva, qualificata e umana a chiunque ne abbia bisogno.



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)

Estate e salute delle vie urinarie: come proteggere reni e vescica dal caldo



dott. **Giacomo Tucci**
Urologo



“Il problema principale è legato alla disidratazione. Quando il clima si fa torrido, il corpo si difende sudando molto di più per mantenere la temperatura corretta. ”



estate porta con sé sole, vacanze e un diffuso desiderio di relax, ma per il nostro apparato urinario rappresenta spesso il periodo dell'anno più delicato. L'aumento delle temperature e i cambiamenti nelle abitudini quotidiane creano infatti un terreno fertile per piccoli e grandi disturbi che rischiano di rovinare le vacanze, dalle dolorose coliche renali alle fastidiose infezioni, fino alla cistite nella donna ed alla prostatite nell'uomo. Capire perché il caldo influenzi così tanto questi organi è il primo passo per proteggersi in modo semplice ed efficace.

Il problema principale è legato alla disidratazione. Quando il clima si fa torrido, il corpo si difende sudando molto di più per mantenere la temperatura corretta. Se non introduciamo liquidi a sufficienza per compensare questa perdita, il volume dei liquidi corporei si riduce e i reni sono costretti a fare gli "straordinari", concentrando al massimo le urine per trattenerne l'acqua preziosa. Questo meccanismo, purtroppo, ha un effetto collaterale: l'urina diventa densa e ricca di sali minerali come il calcio e l'acido urico. Quando questi sali sono troppo concentrati, tendono a precipitare e ad aggregarsi, formando prima una sottile sabbiolina, poi renella e poi veri e propri calcoli. Non è un caso, infatti, che i reparti di urologia e i pronti soccorsi registrino un netto picco di coliche renali proprio nei mesi estivi, causate dal passaggio di questi piccoli sassi lungo le vie urinarie.

Parallelamente, il caldo e le abitudini da spiaggia favoriscono l'insorgere delle infezioni delle vie urinarie, prima fra tutte la cistite, che colpisce in particolar modo le donne. Passare molte ore con il costume da bagno umido addosso, ad esempio, crea un microclima caldo-umido perfetto per la proliferazione dei batteri intestinali, come l'*Escherichia coli*, che passano in vescica dal colon tramite le vie linfatiche. Anche gli sbalzi di temperatura dovuti all'aria condizionata forte e la stipsi, spesso causata dai viaggi e dai cambi di alimentazione, alterano l'equilibrio della flora batterica e riducono le difese immunitarie locali, rendendoci più vulnerabili.

Negli anziani o in chi ha già una funzionalità renale delicata, la disidratazione estiva può persino causare un temporaneo affaticamento dei reni, che non ricevono abbastanza sangue per filtrare le scorie come dovrebbero. Per evitare questi scenari, la prevenzione è fortunatamente alla portata di tutti e si basa su gesti quotidiani molto semplici.

La regola d'oro è bere acqua in modo strategico, senza aspettare che compaia lo stimolo della sete, che è già un segnale di iniziale carenza idrica. L'obiettivo ideale è di almeno due litri di acqua al giorno, da aumentare se si fa movimento o se si passa molto tempo al sole. Un ottimo indicatore del nostro stato di idratazione è il colore delle urine: se sono chiare e trasparenti significa che stiamo bevendo a sufficienza; se appaiono scure o ambre, è un invito esplicito a bere subito un paio di bicchieri d'acqua.

A tavola è utile limitare i cibi troppo salati, gli insaccati e l'eccesso di carne, cibi piccanti, fritti, eccessivo uso di dolci e succhi zuccherati che appesantiscono il lavoro dei reni e favoriscono lo sviluppo di infezioni, preferendo frutta e verdura fresche, yogurt o kefir naturalmente ricchi di acqua e di preziosi minerali che contrastano la formazione dei calcoli. Infine, per quanto riguarda l'igiene in vacanza, l'ideale è cambiare il costume bagnato dopo il bagno, scegliere indumenti in cotone traspirante ed evitare di trattenere l'urina troppo a lungo, lasciando che la vescica si svuoti regolarmente per impedire ai batteri di ristagnare e moltiplicarsi. Con queste piccole attenzioni, reni e vescica potranno affrontare l'estate in perfetta salute, permettendoci di godere appieno del meritato riposo.



Muoversi in gravidanza: un alleato prezioso per mamma e bambino



dott.ssa **Elena Donati**
*Ostetrica specializzata nella
riabilitazione del pavimento pelvico*

Negli ultimi anni anche il modo di vivere la gravidanza è cambiato profondamente. Se un tempo l'attesa era vissuta con riposo assoluto, oggi sappiamo che il movimento, se guidato da chi conosce bene i cambiamenti del corpo in gravidanza, è uno degli alleati più preziosi che una futura mamma possa avere.

“Il corpo in gravidanza non va «gestito con paura», va accompagnato con ascolto e competenza. Il movimento giusto, al momento giusto, è uno dei regali più belli che una mamma possa fare a sé stessa e al proprio bambino. ”

P

Perché il movimento fa bene in gravidanza?

Il corpo di una donna incinta cambia settimana dopo settimana: cambia il baricentro, cambia la postura, aumenta il carico su schiena e bacino, e il pavimento pelvico si prepara ad un lavoro importante. I benefici del movimento mirato in gravidanza sono molteplici.

- ♥ **Meno mal di schiena e dolori articolari:** lavorando su postura e mobilità del bacino si alleggeriscono i carichi che la gravidanza inevitabilmente porta su schiena e articolazioni.
- ♥ **Un pavimento pelvico preparato:** attraverso la respirazione e esercizi specifici, la donna impara a riconoscere, attivare e rilassare questa muscolatura, competenze preziose per il parto e per il recupero successivo.
- ♥ **Miglior gestione del respiro e dello sforzo:** imparare a respirare in modo consapevole aiuta a gestire meglio anche la fatica e le contrazioni durante il travaglio.
- ♥ **Più benessere fisico e psicologico:** il movimento guidato riduce gonfiore e tensioni, ma soprattutto aiuta a vivere la gravidanza con maggiore serenità, sentendosi più in ascolto del proprio corpo.

Non tutti i movimenti sono uguali!

Attenzione però! Non si tratta di allenarsi come si farebbe fuori dalla gravidanza.

Il movimento va scelto e adattato da chi conosce le trasformazioni fisiologiche di questo periodo, evitando esercizi che possano mettere sotto pressione il pavimento pelvico o la parete addominale.

Per questo è importante affidarsi a percorsi pensati specificamente per la gravidanza, sotto la guida di professionisti formati.

Il corso di movimento in gravidanza

Presso centri specializzati sono attivi corsi specifici per il movimento in gravidanza, eseguiti in appositi spazi (palestra), con un approccio che unisce l'esperienza ostetrica e la riabilitazione del pavimento pelvico.

Gli incontri sono solitamente così strutturati:

- ♥ respirazione e postura;
- ♥ mobilità del bacino e della colonna;
- ♥ consapevolezza e attivazione/rilassamento del pavimento pelvico;
- ♥ esercizi dolci di tonificazione a ogni trimestre;
- ♥ momenti di rilassamento e ascolto del proprio corpo.

I corsi sono consigliati a tutte le future mamme, indipendentemente dal livello di allenamento di partenza: l'obiettivo non è la performance, ma sentirsi più a proprio agio nel corpo che cambia, arrivare al parto con maggiore consapevolezza e iniziare il post partum con qualche strumento in più. 🧘

Il poliambulatorio La Fenice entra nella rete di **ergéa** Centri Medici

Chi conosce il Poliambulatorio La Fenice sa che il suo valore nasce prima di tutto dalle persone. Medici, professionisti sanitari e collaboratori che ogni giorno mettono competenza, attenzione e umanità al servizio dei pazienti, costruendo nel tempo un rapporto di fiducia che ha reso il centro un punto di riferimento per il territorio.

Oggi questa storia prosegue all'interno di una realtà più ampia: La Fenice ora fa parte di Ergéa, un gruppo sanitario paneuropeo che riunisce realtà accomunate dalla volontà di rendere le cure di alta qualità sempre più accessibili alle persone. È un passaggio che segna l'inizio di un nuovo percorso, dove la centralità del paziente trova il perfetto connubio dei valori di Ergéa e La Fenice.

Per il paziente, l'esperienza di cura presso La Fenice continuerà a essere quella apprezzata: gli stessi professionisti, la stessa attenzione alle persone e la qualità dell'assistenza che negli anni hanno reso il centro un punto di riferimento per il territorio. La novità viene da ciò che l'appartenenza ad Ergéa Group rende possibile: l'interazione con una rete di esperienze internazionali e la condivisione di innovazione e buone pratiche cliniche, al fine di rafforzare progressivamente i percorsi di diagnosi e cura.

Ergéa nasce da una convinzione precisa: competenze, organizzazione ed innovazione hanno valore solo quando contribuiscono a migliorare concretamente la qualità dell'assistenza. Fondata da medici e professionisti della salute, Ergéa Group mette questa visione al centro del proprio modo di operare, sviluppando servizi pensati per rendere l'assistenza sanitaria di qualità sempre più accessibile, efficace e completa per il paziente.

L'esperienza di Ergéa nasce dal percorso sviluppato in Italia da Medipass, azienda italiana nata oltre trent'anni fa dall'intuizione del dottor Guglielmo Brayda di Soletto, tra i primi a comprendere il potenziale della risonanza magnetica: migliorare la diagnosi e la cura dei pazienti. Da quella visione ha preso forma un percorso che, negli anni, ha dato vita a un gruppo sanitario europeo accomu-

nato dagli stessi valori: attenzione alle persone, collaborazione, innovazione e responsabilità.

Questa visione si traduce in un modello che opera su due ambiti complementari. Attraverso le soluzioni Hospital Partnership, Ergéa affianca ospedali pubblici e privati nella gestione di servizi ad alta complessità, come diagnostica per immagini, radioterapia e medicina nucleare. Con Ergéa Centri Medici, invece, gestisce una rete di strutture territoriali per offrire visite specialistiche, diagnostica, riabilitazione e servizi di prossimità, contribuendo a rendere l'assistenza sanitaria di qualità sempre più accessibile.

Dott. Alberto Gagliardi direttore generale dei Centri La Fenice:

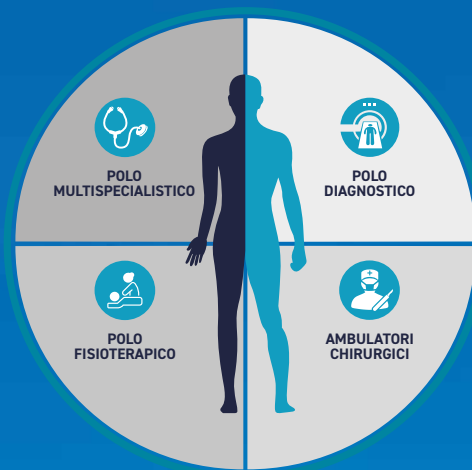
L'ingresso del Poliambulatorio La Fenice nella rete di Ergéa Centri Medici rappresenta un passo fondamentale nel nostro percorso di radicamento e potenziamento dell'assistenza sanitaria sul territorio. Il valore che questo centro ha saputo costruire nel tempo è un patrimonio che risiede innanzitutto nelle sue persone: medici, professionisti della salute, collaboratori e dipendenti. È quel perfetto connubio tra altissima competenza e profonda umanità ad averlo reso un punto di riferimento insostituibile per la comunità.

Desidero rassicurare i cittadini: l'esperienza di cura per i pazienti rimarrà esattamente quella che ha meritato la loro fiducia in questi anni, con gli stessi professionisti e la medesima attenzione alla persona. La vera novità risiede nelle opportunità offerte dall'integrazione in una realtà paneuropea come Ergéa, a partire dal confronto con una rete internazionale e dalla condivisione di innovazioni e buone pratiche cliniche. Competenze, organizzazione e tecnologia hanno valore solo quando si traducono in un miglioramento concreto dell'assistenza; con questo spirito La Fenice entra a far parte di questa rete territoriale, per rendere i percorsi di diagnosi e cura di prossimità ancora più accessibili, efficaci e vicini alle esigenze di tutti.

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](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 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



la fenice

CENTRO ODONTOIATRICO

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



LA TUA FEDELITÀ 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

Pillole di salute



Paola Pieroni
Copywriter

Sole e tatuaggi

Oltre a compromettere l'estetica, il sole con i raggi Uv, la salsedine, la sabbia e il cloro della piscina, possono minare la salute della pelle con i tatuaggi. Meglio dunque evitare l'esposizione al sole diretta dopo averne fatto uno, e coprire la zona tatuata con indumenti leggeri e traspiranti. Nelle ore più calde, dalle 11 alle 15, meglio coprirli sempre fisicamente. E dopo una giornata di sole, evitare alcool e profumi intensi che possano irritarli.

La medicina di precisione

Grazie alle tecnologie sempre più innovative, la medicina che ci aspetta permetterà ai medici di approcciare le diagnosi e le terapie focalizzandosi sull'individuo e non sulla patologia soltanto. È un approccio predittivo alla cura, che mira ad adattare la prevenzione, e il trattamento delle malattie alle caratteristiche individuali di ogni paziente.

La medicina tradizionale, al contrario, si basa prevalentemente sull'approccio "one-size-fits-all", cioè sull'idea che un singolo trattamento medico possa essere efficace per la maggior parte delle persone, indipendentemente dalle loro caratteristiche individuali. Tuttavia, questo approccio presenta i suoi limiti ed inefficienze terapeutiche. Ecco perché, per esempio, i trattamenti antidepressivi non funzionano per oltre il 40% dei pazienti, come le malattie antinfiammatorie croniche risulano efficaci solo nel 20-25% dei casi.

L'idratazione quotidiana

Mantenere il corpo idratato aiuta a restare in salute, rende la pelle più bella e migliora l'umore. L'idratazione parte prima di tutto dall'interno, perché il corpo è composto per il 75% di acqua (nel tessuto cerebrale fino all'85%). A temperature moderate si perdono tra 2,5 e 3 litri di acqua al giorno, e in questo modo il corpo elimina anche le tossine. Per compensare la perdita ci vogliono almeno 2 litri al giorno, cioè circa 8 bicchieri medi di acqua, e la quantità aumenta con il caldo e la pratica dell'attività sportiva.



Come proteggere gli animali dal caldo

A cura della Redazione



L'estate è arrivata e il caldo può essere un vero nemico dei cani e dei gatti, che cercano di trovare gli angoli più freschi della casa. Il riparo e l'acqua a disposizione sono indispensabili per evitare shock, colpi di calore e collasso. Il cane, infatti, avverte il caldo più dell'uomo, questo perché non suda e non può ridurre il calore corporeo attraverso le ghiandole sudoripare, ma abbassa la temperatura corporea ansimando a bocca aperta. Quindi anche per lui, come per noi essere umani, bere quando è caldo è indispensabile, e una ciotola d'acqua non deve mai mancare. Con il caldo anche per il cane è normale mangiare meno, ed è consigliabile evitare la pappa nelle ore più calde. Se mangia crocchette, si possono ammorbidire con brodo senza sale o acqua, che comunque devono essere sempre a disposizione.

Alla pappa si possono aggiungere alcuni tipi di frutta: anguria e meloni sono molto idratanti (senza buccia e semi) e in piccole quantità vanno bene anche banane e mirtilli ricchi di vitamine e antiossidanti. Un piccolo ac-

corgimento per rendere i mesi afosi più sopportabili per i cani e gatti è lo stripping, una tecnica di toelettatura indolore che consente nello sfilare il pelo morto delicatamente senza creare irritazioni. Questa pratica ricrea la naturale muta del pelo che in passato avveniva quando il cane cacciava nei rovi e nei boschi.

Tosare il cane d'estate è sconsigliato perché il pelo agisce come un isolante termico naturale, proteggendolo dalle scottature, dal caldo, da colpi di calore ed eritemi. Se il cane ha il pelo troppo lungo, si può optare per una spuntatura.

Infine, un nemico estivo per Fido potrebbe essere la passeggiata, se questa avviene sull'asfalto che può diventare rovente. Anche se la natura ha dotato il cane di solescarpe naturali, caratterizzati da polpastrelli molto resistenti, elastici e fatti apposta per attutire colpi, capace di farlo camminare su diverse tipi di superficie senza problemi. Ma se la superficie è molto calda, dovremmo avere l'accortezza di assicurarci che i polpastrelli siano ben puliti e idratati. 

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*

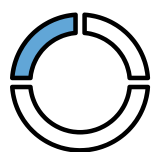
Da oltre 5 anni ci occupiamo di Marketing Medico.

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 promozionali
- 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



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

A detailed microscopic illustration of red blood cells and oxygen bubbles. The red blood cells are large, spherical, and have a textured, orange-red surface. They are surrounded by numerous small, clear, spherical oxygen bubbles. The background is a deep blue with a bokeh effect, suggesting a fluid environment like blood.

Ossigeno Terapia Iperbarica

A cura della Redazione

L'ossigeno è l'elemento fondamentale della nostra vita, ma in ambito medico può trasformarsi in un vero e proprio farmaco ad altissima precisione. L'ossigeno terapia iperbarica rappresenta infatti una delle frontiere più affascinanti della medicina moderna, una disciplina capace di risvegliare i processi di guarigione dell'organismo quando i normali meccanismi biologici sembrano essersi bloccati.

Per comprendere come funziona questa terapia, occorre fare un piccolo passo indietro e guardare a come il nostro corpo trasporta l'ossigeno. In condizioni normali, quando respiriamo l'aria che ci circonda, quasi tutto l'ossigeno viene catturato dai globuli rossi attraverso l'emoglobina, che funziona come un vero e proprio servizio di trasporto dedicato. C'è tuttavia un limite fisico a questo meccanismo, perché una volta saturate le "sedie" disponibili sui globuli rossi, il corpo non riesce a incamerarne di più. Inoltre, se i vasi sanguigni sono danneggiati, ristretti o ostruiti da un'infiammazione, i globuli rossi semplicemente non riescono a passare per consegnare il loro prezioso carico ai tessuti soffocati.

È qui che entra in gioco la magia della fisica applicata alla medicina. All'interno della camera iperbarica, un ambiente protetto e pressurizzato, il paziente respira ossigeno a una pressione superiore a quella atmosferica. Grazie a questo aumento di pressione, l'ossigeno smette di dipendere dai soli globuli rossi e inizia a sciogliersi direttamente nel plasma, la componente

liquida del sangue. Il plasma iper-ossigenato riesce così a penetrare ovunque, arrivando a nutrire e riattivare anche quelle zone del corpo che erano rimaste isolate e prive di nutrimento a causa di lesioni, infezioni o traumi.

I benefici di questo bagno di ossigeno ad alta pressione sono profondo e molteplici. Da un lato, si assiste a una potente stimolazione della rigenerazione dei tessuti. L'elevata concentrazione di ossigeno spinge il corpo a costruire nuovi micro-vasi sanguigni, un processo fondamentale per la guarigione di ferite difficili, ulcere croniche o lesioni cutanee legate al diabete. Dall'altro, l'ossigeno iperbarico svolge un'azione decisiva nella lotta contro le infezioni gravi, potenziando le difese immunitarie e contrastando la proliferazione di quei batteri che prosperano proprio negli ambienti privi di aria.

Le applicazioni cliniche spaziano dalle situazioni di emergenza salvavita, come le gravi intossicazioni da monossido di carbonio o gli incidenti da decompressione nei subacquei, fino a percorsi terapeutici per patologie croniche, problemi ortopedici, sofferenze ossee o scompensi vascolari improvvisi come i cali dell'udito. L'ossigeno terapia iperbarica dimostra così come la sinergia tra tecnologia e fisiologia possa offrire risposte concrete e rigenerative, restituendo vitalità ai tessuti e accelerando il naturale percorso di guarigione del nostro organismo.

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.



331 1249585

Celiachia oggi: come riconoscerla, curarla e viverla con serenità

A cura della Redazione

La celiachia non è una semplice intolleranza alimentare e nemmeno una moda passeggera: si tratta di una vera e propria **malattia infiammatoria cronica di tipo autoimmune**. Chi ne soffre mostra una reazione immunitaria anomala al glutine, un complesso proteico presente in molti cereali come frumento, orzo, segale e farro.

In Italia la consapevolezza su questa condizione è cresciuta moltissimo, rendendo il nostro Paese uno dei più avanzati al mondo per tutela e diagnosi. Ma cosa c'è da sapere oggi per affrontarla al meglio?

I numeri in Italia: una realtà diffusa

I dati ufficiali del Ministero della Salute ci dicono che in Italia i celiaci diagnosticati sono quasi **280.000**. Tuttavia, gli esperti stimano che la diffusione reale tocchi l'1% della popolazione: significa che complessivamente circa 600.000 italiani sono celiaci, ma **più della metà non sa ancora di esserlo**.

La celiachia può manifestarsi a qualsiasi età, dallo svezzamento all'età adulta, e colpisce molto più spesso le donne, con un rapporto di circa 3 a 1 rispetto agli uomini.

I sintomi: un camaleonte clinico

Riconoscere la celiachia non è sempre immediato perché si comporta come un vero e proprio "camaleonte", manifestandosi in modi molto diversi da persona a persona. I sintomi si dividono principalmente in due categorie:

Forma classica (intestinale): Caratterizzata da diarrea cronica, gonfiore e dolore addominale, perdita di peso e, nei bambini, un blocco della crescita.

Forma non classica (extraintestinale): I sintomi colpiscono organi diversi dall'intestino. Tra i più frequenti troviamo stanchezza profonda (astenia), anemia da carenza di ferro che non risponde alle terapie, afte in bocca, fragilità di unghie e capelli, fino a problemi di fertilità o dermatite erpetiforme (una specifica eruzione cutanea).

Esiste anche la cosiddetta **celiachia silente**: il danno all'intestino è presente, ma il paziente non avverte alcun sintomo evidente.

Come si arriva alla diagnosi?

Il percorso diagnostico è oggi molto preciso e standardizzato. Se si sospetta la celiachia, il primo passo fondamentale è parlarne con il proprio medico di medicina generale o con il pediatra. **Attenzione: non bisogna**



“L'unica terapia efficace, sicura e in grado di far regredire completamente i sintomi e i danni ai villi intestinali è una dieta rigorosamente priva di glutine da seguire per tutta la vita.”



mai eliminare il glutine dalla dieta prima di aver completato gli esami, altrimenti si rischia di falsificare i risultati.

L'iter prevede:

Un prelievo di sangue: Si cercano anticorpi specifici (in particolare gli anti-transglutaminasi IgA) per verificare la reazione immunitaria.

La biopsia intestinale (per gli adulti): In caso di analisi del sangue positive, nell'adulto si esegue una gastroscopia con un piccolo prelievo di tessuto intestinale (biopsia) per verificare lo stato dei villi, le microscopiche strutture che assorbono i nutrienti e che la celiachia tende ad appiattire.

La diagnosi senza biopsia (per i bambini): Nei pazienti pediatrici, se gli anticorpi nel sangue sono altissimi, le linee guida permettono di evitare la gastroscopia, formulando la diagnosi in modo sicuro e non invasivo solo tramite esami ematici ripetuti.

Inoltre, l'Italia ha avviato un programma pionieristico a livello mondiale: uno **screening pediatrico nazionale combinato** per individuare precocemente sia la celiachia sia il diabete di tipo 1 nei bambini (a 2, 6 e 10 anni), permettendo di intervenire prima che compaiano i sintomi o i danni intestinali.

L'unica terapia: la dieta senza glutine

Ad oggi, non esistono farmaci o vaccini. L'unica terapia efficace, sicura e in grado di far regredire completamente i sintomi e i danni ai villi intestinali è una **dieta rigorosamente priva di glutine da seguire per tutta la vita**.

Eliminare il glutine significa escludere i cereali vietati, ma la natura ci offre moltissime alternative naturalmente gluten-free: **riso, mais, patate, legumi, carne, pesce, uova, latte, frutta e verdura**. A questi si aggiungono i cereali e pseudocereali alternativi come **il teff, il grano saraceno, la quinoa, il miglio e l'amaranto**.

Il ruolo dell'industria alimentare: qualità, gusto e innovazione

Se da un lato la natura offre ottime alternative naturalmente prive di glutine, la vera svolta per la gestione quotidiana della patologia è arrivata dal comparto industriale. Fino a qualche decennio fa, i prodotti confezionati sostitutivi erano considerati alla stregua di prodotti farmaceutici: caratterizzati da consistenze friabili, sapori punitivi e una reperibilità molto limitata.

Oggi lo scenario è radicalmente mutato. Il merito va attribuito ad aziende altamente specializzate nella produzione di alimenti specifici senza glutine, che hanno trasformato una nicchia dietetica in un settore d'eccellenza dell'industria alimentare. Attraverso massicci e costanti investimenti in ricerca e sviluppo (R&S), queste realtà sono riuscite a decodificare la chimica degli ingredienti per replicare le proprietà strutturali ed elastiche del glutine, utilizzando miscele innovative di farine alternative e fibre vegetali. Questa evoluzione tecnologica ha permesso la realizzazione di un food sempre più gradevole, invitante e bilanciato, capace di azzerare i compromessi sul piano del gusto:

Struttura e fragranza: I moderni processi di panificazione e pasticceria consentono di ottenere pane soffice, pizze elastiche e dolci fragranti del tutto sovrapponibili a quelli tradizionali.

Attenzione al profilo nutrizionale: Le formulazioni più recenti non si limitano a eliminare il glutine, ma riducono l'apporto di grassi saturi e zuccheri, integrando fibre e proteine per garantire un regime alimentare sano.

L'offerta sul mercato copre ormai qualsiasi desiderio gastronomico, restituendo al momento del pasto il suo valore originario di piacere e condivisione.



Stress digitale e autom



P

più che un oggetto lo smartphone è diventato una dimensione costante e continua nella quale tutti siamo immersi. È quasi sempre il primo gesto del mattino e l'ultimo della sera, ma soprattutto è ciò che riempie ogni attimo della giornata. Questa presenza, apparentemente innocua, sta modificando il nostro modo di pensare, di concentrarci, di riposare e perfino di percepire il tempo. È un continuo flusso di stimoli che non lascia spazio al silenzio mentale e cognitivo. A questo stato di attivazione crea una condizione sottile e permanente di affaticamento. Non è stanchezza fisica ma una saturazione della capacità di attenzione, che manifesta con irrequietezza.



dott. **Moreno Marcucci**
Psichiatra

La frammentazione dell'esperienza quotidiana

Uno degli effetti più profondi dello stress digitale è la frammentazione

atismi

“Il gesto di controllare il telefono è spesso scollegato da un bisogno reale.”

non solo dell'attenzione, ma anche dell'esperienza stessa. Le giornate diventano una sequenza di micro interruzioni: messaggi, notifiche, contenuti brevi. Questo ritmo altera la percezione del tempo, che sembra scorrere più velocemente. E la mente perde la capacità di immergersi completamente in una attività. Anche leggere un libro, lavorare o semplicemente conversare richiede uno sforzo maggiore rispetto al passato. Il risultato è una forma di dispersione mentale che si riflette anche nel modo in cui ricordiamo le giornate: tante piccoli immagini, pochi momenti realmente continui.

Non è tanto il tempo trascorso sullo schermo a consumarci, ma l'impossibilità di restare in un solo pensiero abbastanza a lungo, per la velocità del sistema stesso. Il punto centrale non è eliminare il cellulare, ma interrompere le dinamiche automatiche che ci porta ad usarlo senza consapevolezza.

Uno degli interventi più efficaci è la riduzione delle notifiche non essenziali. Perché ogni notifica è una micro-interruzione che rompe il flusso mentale e richiede energia per essere recuperata. Ridurle, non significa perdere informazioni, ma proteggere la continuità del pensiero.

Diventa pertanto importante reimparare a distinguere tra uso intenzionale e uso impulsivo del telefono. E questa differenza cambia completamente la qualità dell'esperienza digitale.

Gli automatismi

Uno degli aspetti più sottovalutati dello stress digitale è che non deriva dalla tecnologia in sé, ma dall'automatismo con cui la utilizziamo. Il gesto di controllare il telefono è spesso scollegato da un bisogno reale. Questo meccanismo trasforma ogni momento di pausa in uno spazio occupato, impedendo al cervello di entrare in uno stato di recupero autentico. Anche pochi secondi di attesa vengono riempiti, cancellando la possibilità di disconnessione. Il cambiamento più sostenibile non nasce dalla privazione, ma dalla sostituzione, con una passeggiata, un'attività manuale, o anche qualche minuto di osservazione consapevole dell'ambiente. Non si tratta di riempire il vuoto, ma di cambiare la qualità dell'attenzione. Ridurre lo stress digitale significa recuperare un ritmo mentale più stabile e continuo, non perfetto, non lineare, ma meno frammentato.

**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 tel. 0733 281734



Occhi ed estate

A cura della Redazione

L'arrivo dell'estate porta con sé una naturale voglia di luce, mare e vita all'aria aperta, ma le stesse giornate radiose che giovano al nostro umore possono nascondere insidie tutt'altro che trascurabili per la salute dei nostri occhi. Spesso ci ricordiamo di proteggere la pelle con creme solari ad ampio spettro, dimenticando che l'apparato visivo è altrettanto delicato e costantemente esposto agli stessi agenti ambientali. La radiazione ultravioletta, in particolare, non è solo una minaccia per l'epidermide, ma può innescare processi degenerativi e infiammatori all'interno delle strutture oculari. Un'esposizione prolungata e priva di difese ai raggi solari aumenta infatti il rischio di sviluppare cheratiti nel breve periodo e accelera l'insorgenza di patologie più severe nel lungo termine, come la cataratta o alterazioni a carico della retina. Per questa ragione, l'uso di occhiali da sole di buona qualità, dotati di filtri certificati in grado di bloccare totalmente i raggi UVA e UVB, non dovrebbe essere considerato un semplice vezzo estetico, bensì un presidio sanitario fondamentale per la prevenzione quotidiana.

Accanto all'azione diretta della luce solare, l'estate porta con sé variazioni climatiche che mettono a dura prova l'equilibrio della superficie oculare. Il caldo intenso, il vento che soffia sulle spiagge e l'uso massiccio e prolungato dei condizionatori negli ambienti chiusi creano un microclima estremamente secco. Questa combinazione accelera l'evaporazione del film lacrimale, ovvero quella sottile pellicola fluida che riveste e protegge l'occhio, mantenendolo lubrificato e pulito. Quando questo equilibrio si spezza, si manifesta la cosiddetta sindrome dell'occhio secco, una con-

dizione fastidiosa caratterizzata da un costante senso di bruciore, arrossamento e dalla sensazione di avere della sabbia sotto le palpebre. Per contrastare questo fenomeno, oltre a curare l'idratazione generale dell'organismo bevendo molta acqua, si rivela prezioso l'utilizzo di lacrime artificiali. L'applicazione regolare di questi sostituti lacrimali, orientandosi su formulazioni monouso e prive di conservanti per non irritare ulteriormente i tessuti, aiuta a ripristinare il corretto grado di umidità e a donare un sollievo immediato.

Un ultimo e rilevante fronte di rischio è legato ai momenti di svago in acqua, sia essa quella salata del mare o quella clorata delle piscine. Il cloro, pur essendo indispensabile per la disinfezione delle vasche, si comporta come un potente irritante chimico che può causare congiuntiviti e arrossamenti. L'acqua marina e i laghi, d'altro canto, possono ospitare microrganismi e batteri pronti a insinuarsi nelle delicate membrane oculari.

Questo pericolo si amplifica esponenzialmente per chi utilizza le lenti a contatto: la lente può trattenere l'acqua contaminata a diretto contatto con la cornea, creando l'ambiente ideale per infezioni anche severe e difficili da eradicare. La regola aurea in questi contesti prevede l'uso sistematico di occhiali o maschere durante il nuoto e la rimozione immediata delle lenti a contatto dopo il bagno, preferendo l'uso di lenti giornaliere usa e getta. Adottare queste piccole ma rigorose abitudini consente di godere appieno della stagione estiva, preservando un bene prezioso e fragile come la nostra vista e ricordando che la salute degli occhi passa sempre attraverso gesti semplici di protezione e consapevolezza. 

TMS

Stimolazione Magnetica Transcranica

Trattamento innovativo, personalizzato e non invasivo
con efficacia terapeutica, scientificamente provata

Dipendenza da droghe



Dipendenza da alcool



Tabagismo



Lupopatie



Bipolarismo



Depressione



Post ictus



Dolore cronico fibromialgico



In esclusiva regionale presso:



Fenice
Polispecialistica

Piediripa di Macerata - via Velluti 108
tel. 0733.281734
www.fenicepolispecialistica.it

L'oro rosso del Sudafrica: perché il Rooibos è l'alleato perfetto per l'estate

Quando il caldo estivo si fa sentire, mantenere un'adeguata idratazione diventa fondamentale. Spesso ci si trova a scegliere tra la semplicità dell'acqua e le insidie delle bevande zuccherine industriali. Una valida alternativa naturale e priva di calorie è il Rooibos, noto anche come "tè rosso africano". Ricavato dalle foglie di un arbusto della regione del Cederberg in Sudafrica, questo infuso possiede caratteristiche nutrizionali che lo rendono ideale per i mesi più caldi.

A differenza delle tradizionali bevande sportive, il Rooibos agisce come un integratore minerale naturale. Ricco di magnesio, potassio, calcio, zinco e ferro, aiuta a reintegrare i sali persi con la sudorazione senza ricorrere a zuccheri aggiunti o additivi artificiali. La sua completa assenza di caffeina permette di consumarlo in grandi quantità in qualsiasi momento della giornata, anche la sera, assicurando un'idratazione profonda senza alterare il sonno o provocare gli effetti diuretici tipici del tè tradizionale. Un altro elemento fondamentale è il suo basso contenuto di tannini, che gli conferisce un sapore naturalmente dolce e rotondo, oltre a renderlo molto leggero e digeribile per lo stomaco. A livello cellulare, la presenza di antiossidanti unici come l'aspatina contribuisce a contrastare lo stress ossidativo legato all'esposizione ai raggi solari.

Prepararlo è facilissimo: si può optare per la classica infusione a caldo lasciata poi raffreddare in frigorifero, oppure per l'estrazione a freddo lasciando le foglie a riposo in acqua fredda per 6-8 ore. Aggiungendo qualche fetta di limone, zenzero o foglie di menta, si ottiene una bevanda estiva dissetante, salutare e naturalmente priva di zuccheri. 



Petra Foltynova
*Titolare ARTEP
Sforzacosta*

“Da un punto di vista scientifico e fisiologico, l'introduzione del Rooibos nella routine quotidiana estiva offre vantaggi concreti per l'organismo, legati alla sua composizione molecolare. ●●



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:

Stefano Romagnoli
Elena Donati
Paola Pieroni
Moreno Marcucci
Giacomo Tucci
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	BLACK TEA
Matcha Tea	Darjeeling Tea
Sencha Tea	Assam Tea
Bancha Tea	Pu Erh Tea
Kukicha 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

stAros pharma



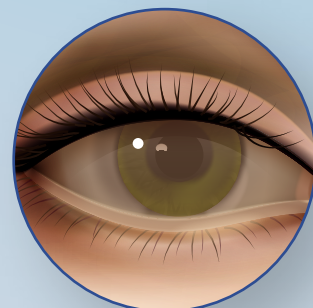
16 Garze

Igiene e Cura
Periocularare,
Lubrificante e
Lenitivo



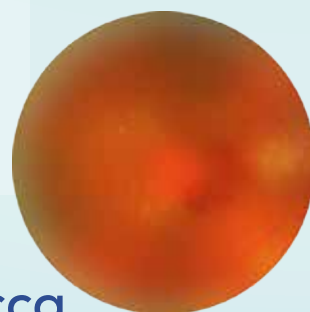
Soluzione
oftalmica
8 ml

Lenitivo,
Lubrificante,
Antiossidante
Corneale



45 cpr/525mg

Antiossidante,
Antidegenerativo
Mitocondriale,
Protegge la retina
dalla DMLE forma secca



45 cpr/665mg

Antiossidante,
Antidegenerativo
Mitocondriale,
Protegge l'endotelio
vasale,
Protegge la retina
dalla DMLE forma umida

