



Antica Ristoria del Portonaccio

Offre:
 una vasta scelta di piatti a base di pesce e di carne, inoltre si possono gustare prodotti tipici della zona e ottimi vini di produzione locale
 Ambiente raffinato - Ampio parcheggio - Aria condizionata
 giorno di chiusura mercoledì
Promozione per i nostri clienti abituali
 Su ogni prenotazione di banchetti per cerimonie si applica uno sconto del 10%



Via A. Costanzi, 67 ORVIETO SCALO (TR)
 Tel. e Fax 0763.300022 - Cell. 347.4424147
 ilportonaccio@tiscali.net.it

AMBIENTE

Alghe miracolose.

Le alghe possono risolvere insieme il problema dell'inquinamento causato dalle acque di scarico e quello della dipendenza dai combustibili fossili. Ne sono convinti i ricercatori statunitensi del Rochester Institute of Technology, che entro la primavera inaugureranno il primo impianto capace di estrarre i microrganismi da 4mila litri di acque reflue. Il progetto, spiega la rivista Wired, usa un organismo monocellulare chiamato Scenedesmus, usando le acque di un impianto della città di Irondequoit, nello stato di New York: 'Quest'alga e' capace di estrarre dall'acqua il 100% dell'ammoniaca, l'88% dei nitrati e il 99% dei fosfati, tutte sostanze fortemente inquinanti - spiega Jeff Lodge, capo del progetto - inoltre in 5 giorni le alghe riescono a

eliminare molti dei patogeni, come i coliformi'. Le alghe sono considerate il futuro dei biocarburanti soprattutto per il loro alto contenuto di lipidi, che possono essere facilmente convertiti in biodiesel. I progetti in questo campo si stanno moltiplicando: pochi giorni fa in Brasile e' stato annunciato l'inizio della produzione di biocarburante dalle alghe prodotte dai rigetti della distillazione della canna da zucchero, e anche in Italia tra poche settimane dovrebbe partire a Venezia un impianto pilota che usa le alghe della laguna.



SALUTE

Alcool...

Il consumo medio mondiale di alcool e' di 6,13 litri per abitante da piu' di 15 anni (calcolato su una media tra il 2003 e il 2005), secondo il rapporto Oms pubblicato lo scorso 11 febbraio. Per l'Organizzazione Mondiale della sanita' il 4% dei morti in tutto il mondo e' legato all'alcool, percentuale che diventa del 9% tra i giovani 15/29enni. Circa il 30% dell'alcool e' prodotto illegalmente. I Paesi che ne consumano di piu' sono Russia, Gran Bretagna, Francia, Germania ed Europa dell'est con piu' di 12,5 litri a testa per ogni anno. A seguire si trova il resto d'Europa, Argentina ed Australia con piu' di 10 litri. L'Oms nota che il consumo e' stabile dall'inizio degli anni 90 nei Paesi ricchi, ma che e' in forte aumento nei Paesi in via di sviluppo, in Asia e in Africa. L'80% dei Paesi registra la crescita essenzialmente presso i giovani. I consumi minori sono in Medio

Oriente, Maghreb e l'Africa in generale. Ma siccome buona parte della produzione non e' legale, i dati sono relativi. Birra, vino e superalcolici
 La birra domina nelle Americhe, in Oceania e nella maggior parte dei Paesi d'Europa. I francesi, gli italiani e gli argentini preferiscono il vino, cosi' come l'Europa dell'est, la Russia e l'Asia sono bevitori di superalcolici. In che modo si beve. I russi e gli ucraini hanno modi di consumo tra i piu' pericolosi per la salute, seguiti da Kazakshtan, Messico e Africa del Sud. I modi di consumo meno pericolosi, invece, si trovano nell'Europa dell'Ovest (Italia, Francia, Spagna, etc). Un'alta mortalita' I Paesi dell'ex-Urss sono i piu' colpiti dalla mortalita', tra il 10 e 14% della popolazione. Seguiti dall'America del Sud e centrale (5-10%). L'Europa (sistema sanitario e modi di consumo), l'Africa dell'Ovest e i Paesi Arabi (bassi consumi) sono i meno toccati dalla mortalita'.

AEROPORTI

Terminal mobile

Ogni inverno, l'aeroporto internazionale di Ginevra ha difficoltà a gestire il flusso di sciatori. Ora una soluzione c'è: l'aggiunta di un terminale simile a una tenda, che si monta in

una settimana, e quando non serve più lo si smonta, sempre in una settimana. Il primo al mondo. E' in funzione da tre settimane, ha sportelli per il check-in e distributori vari. Il terminal mobile serve sia nei periodi di afflusso straordinario di passeggeri, sia come riserva nel caso in cui gli edifici principali venissero danneggiati da un disastro naturale oppure in occasione di eventi sportivi eccezionali in zona. La "tenda" occupa 310 metri, è attrezzata per sbrigare le formalità di 200 passeggeri

in due ore, equivalenti ai posti a sedere di aerei del tipo Airbus 320 o Boeing 737. E' concepito come una struttura modulare, ossia la versione base consiste in un'unità per il decollo e una per lo sbarco, ma può essere ampliata a piacere.

in due ore, equivalenti ai posti a sedere di aerei del tipo Airbus 320 o Boeing 737. E' concepito come una struttura modulare, ossia la versione base consiste in un'unità per il decollo e una per lo sbarco, ma può essere ampliata a piacere.



Produzione propria
COLOMBE e PIZZE PASQUALI

Pane
 Pizza da asporto
 Dolci tipici

Rinfreschi su ordinazione



Riflessi *Dai un tocco di eleganza alle tue cerimonie*

*Bomboniere - Liste Nozze
Articoli da regalo*

05018 Orvieto (Tr)
Loc. Sferracavallo - Via Po, 20 - Tel. 0763.344863



Che vigili!

REATI

Tre vigili urbani di Milano, due agenti e un commissario aggiunto, sono stati buttati giù dal letto all'alba e si sono visti recapitare avvisi di garanzia per reati che variano dalla corruzione all'abuso d'ufficio, dalla truffa al falso ideologico. Dopo una perquisizione nelle loro case e uffici, sono stati sequestrati computer, qualche cd e qualche agenda, chiavette usb e, almeno in un caso, anche soldi in contanti per quattromila euro. Tra i reati anche abuso d'ufficio perché il commissario aggiunto avrebbe evitato a un amico del collega il pagamento di un verbale di oltre 4mila euro rimediato per avere esposto abusivamente una pubblicità non autorizzata dal Comune. Per gli altri due vigili, invece, il quadro è più in-

tricato. Dietro compenso di denaro - l'accusa ritiene il 30% del valore del verbale che i privati avrebbero dovuto pagare alle casse di Milano - avrebbero inserito fuori termine nel sistema informatico dei vigili decine e decine di ricorsi degli amici che poi si sarebbero in qualche modo smarriti nel dedalo dell'iter burocratico fino ad evaporare completamente. Un altro trucco per non far pagare il divieto di sosta, era inserire nella pratica un finto pass per invalidi e una finta dichiarazione (firmata col nome di un invalido vero) che certificasse un accompagnamento nel luogo della contravvenzione. L'inchiesta potrebbe essere solo a una prima fase e non si esclude possa coinvolgere altri vigili.

Lesioni della pelle legate al cancro.

MEDICINA

Le lesioni della pelle potrebbero innescare il cancro, secondo uno studio dell'Università della California di San Francisco. Il lavoro, pubblicato sulla rivista 'Proceedings of the National Academy of Sciences' (PNAS) mostra che le cellule staminali dei follicoli pelosi che portano mutazioni che causano il cancro, innescano una forma di cancro della pelle sulle lesioni della pelle stessa. I ricercatori hanno collegato il carcinoma delle cellule basali umane, una forma di cancro della pelle che può causare deturpazioni, con i problemi connessi alla cura delle ferite. Le cellule staminali follicolari aiutano i tessuti a rigenerarsi dopo una lesione ma le spiegazioni sullo sviluppo dei tumori sono ancora vaghe. Gli scienziati, con a capo Sunny Y. Wong e Jeremy F. Reiter, hanno creato topi transgenici capaci di produrre cellule staminali follicolari che portavano un gene coinvolto nel carcinoma delle cellule basali e che avrebbe potuto essere attivato e disattivato. L'attivazione dell'oncogene non è sufficiente per attivare il cancro nei topi, ma quando l'oncogene si attivava insieme ai danni nella pelle dorsale dei topi, i ricer-

catori hanno scoperto che le cellule staminali follicolari che erano nell'oncogene attivato, si spostavano dov'era la lesione e impiantavano nelle ferite tumori simili a carcinomi superficiali. Nel contempo i ricercatori hanno scoperto che le cellule staminali innestavano tumori anche quando la ferita si attivava dopo varie settimane dall'attivazione dell'oncogene.



Viagra e San Valentino.

VENDITE

La festa di San Valentino, celebrata da tutti gli innamorati del mondo con dolci, fiori e poesie d'amore, è anche il giorno in cui sono al massimo le prescrizioni per i farmaci che favoriscono l'erezione maschile (essenzialmente il Viagra del gigante farmaceutico Pfizer. Secondo l'agenzia Bloomberg sia Viagra che Cialis (della Eli Lilly & Co) registrano

numeri da capogiro nelle vendite delle farmacie Usa.



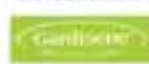
Tendaggi, Salotti, Materassi, Reti, Tessuti, Tende da sole, Lavorazioni personalizzate

il Tappezziere Enzo



di Fellicca Francesco

Novaflex
MATERASSI



VASTA SCELTA DI MODELLI CLASSICI E MODERNI

Via delle Acacie, 6 - Zona Art. CICONIA
Orvieto (TR) Tel. e Fax 0763.305132 - iltappezziereenzo@tiscali.it



Salda e Salsicciaccio: Via Teverina, 13
MONTICCIHIO (TR)
Tel. 0744.951040 Fax 0744.951715
www.salda.it



Nuova Gestione

TOELETATURA CANI E GATTI
ESCLUSIVAMENTE CON PRODOTTI NATURALI

Associazione
Culturale
Professionale
Toelettatura



- Attestato di partecipazione al Campionato Italiano di Toelettatura 4° classificata
- Partecipazione Corso nazionale di Toelettatura 6° edizione
- Partecipazione allo stage di Toelettatura sulla preparazione del Terrier Nero Russo



articolati per cani

Vasto assortimento mangimi

CIBAU

CIMiAO

TONUS

Club
prolife



Golosi

animalhouse

Via degli Aceri, 94 - Ciconia ORVIETO (TR) - Tel. 0763.305703 - 0763.590005 - Cell. 333.8869901

Orario: 9,00-13,00 - 16,00-20,00
Sabato orario continuato - Domenica chiuso
E' gradita la prenotazione

Pier Paolo Rossi
legno & legno

Arredamenti e Infissi
certificati **CE**

legno & legno

di Pier Paolo Rossi
Via del Commercio, 9 - BASCHIL - 347.3306470

Più valore al tuo business

LAVA PIU
LA LAVANDERIA SELF SERVICE

LAVANDERIA ECOLOGICA BOWE
di Anna Papani e Scilla Porri

Piazza del Commercio 5
05018, Orvieto Scalo

Tel. 393 7586120

IL FENOMENO

IL FENOMENO

a cura di Lorenzo Grasso

Non solo una scatola vuota, la tv intelligente.

Un fenomeno strano, che per molti potrebbe apparire non degno di nota, ma che io credo sia uno spaccato importante della nostra realtà italiana, dove tutti parlano e straparano di un paese fatto di teste vuote e non pensanti, abbruttite e stupide.

Un esempio è la Fiction Atelier Fontana: la storia delle tre sorelle sorpassano negli ascolti Il grande fratello.

La fiction Atelier Fontana. Le sorelle della moda, in onda su Rai Uno, giunta alla seconda ed ultima puntata ha battuto Il grande fratello 11 con Alessia Marcuzzi, in onda su Canale 5.

I dati auditel dimostrano che la fiction della Rai ha avuto quasi 9 milioni di spettatori con quasi il 30 di share, l'esito più alto per una fiction negli ultimi due anni: il reality della Marcuzzi ha avuto 4.980.000 spettatori totali.

Già nella prima puntata, andata in onda di domenica, la vicenda delle tre donne che da un paesino emiliano si sposta-

no a Roma fino a salire all'olimpico dell'alta

C'è anche da aggiungere che ad interpretare la più carismatica delle sorelle, Micol Fontana è proprio un'attrice nata in Mediaset, ossia Alessandra

Mastronardi che ha lavorato a I Cesaroni in onda su Canale 5 e da cui ora si è distaccata, o

lioni e seicentomila spettatori e il 24,48 per cento di share, cioè il programma più visto di RaiTre. Fabio Fazio & Roberto Saviano, insieme ai loro ospiti Nichi Vendola, Roberto Benigni e Claudio Abbado, hanno ottenuto picchi superiori a 9,3 milioni di spettatori e al 32 per cento di share.

Insomma ascolti topo soprattutto per una rete come Rai 3; il momento più alto è stato registrato alle 22.42: l'interpretazione di Benigni della canzone di Paolo Conte che dà il titolo alla trasmissione è stata seguita da 9 milioni 321 mila persone e il 32.02 per cento di share.

Nella stessa sera, su Canale 5, c'era guarda caso neanche farlo a posta la puntata del Grande Fratello, seguita da 4 milioni 850 mila telespettatori pari al 20 per cento di share. "I risultati degli ascolti hanno premiato la qualità di una pagina di televisione che solo la Rai poteva offrire al suo pubblico", ha detto il presidente della Rai Paolo Garimberti commentando i risultati dell'esordio di Fazio-Saviano. "Vieni via con me - continua il presidente - è andato oltre le aspettative realizzando il più alto share per Raitre degli ultimi dieci anni. Il programma è stato dunque un grande esercizio di libertà sia da parte degli autori sia da quella dei telespettatori. Quella libertà che, come avevo scritto rispondendo all'appello rivoltomi da Saviano, deve saper coniugare la scelta con la responsabilità". Chissà che forse fare bei programmi e creare un'adeguata contro-programmazione possa bastare per battere i format come il Grande Fratello? Forse il popolo italiano non è così stupido come si vuol far credere...

moda aveva sorpassato Amici di Maria De Filippi domenica scorsa, con 7.080.000 visitatori contro i 4.111.000. "Nonostante la moltiplicazione dei canali e una forte concorrenza, e' possibile raccogliere una platea così vasta - dice Fabrizio Del Noce, direttore di Rai Fiction - con un racconto che parla della storia del nostro paese, di persone e di valori come impegno, tenacia e capacità, che lo hanno reso grande".

Nonostante la differenza di target rispetto a Il grande fratello, è quindi stata possibile nello spettatore un'immediata simpatia nell'avventura di tre giovani che giungono ad avere successo mondiale: un coinvolgimento superiore a quello presente con i concorrenti de Il grande fratello.



a posto
La tua auto come nuova
www.aposto.it



OFFICINA AUTOSERVICE

Riparazione autoveicoli
Riparazione parabrezza
Vendita e assistenza pneumatici
Diagnosi computerizzata multimarca
Ricarica gas climatizzatore

YOKOHAMA
RIVENDITORE AUTORIZZATO

Nella nostra officina è possibile effettuare il tagliando di manutenzione della vostra NUOVA VETTURA ancora in garanzia

Via dei Muratori, 6 - ORVIETO - tel. 0763 316070

ITINERARY

Milano e il Museo del Novecento.

E' un puro insieme di concetti, fin dal primo sguardo, quando dalla Torre dell'Arengario un arabesco di luce azzurra scende lentamente sulla piazza del Duomo di Milano. E' il Neon costruito da Lucio Fontana per la IX Triennale del 1951, uno dei simboli del nuovo Museo del Novecento sorto a Milano. Un'installazione non un'architettura "Uno spazio da visitare con



il corpo per entrare in contatto con una serie infinita di capolavori, che abbiamo visto tante volte riprodotti sulle copertine dei libri di tutto il mondo", racconta l'architetto Italo Rota che, insieme a Fabio Fornasari ha disegnato il nuovo spazio museale. Una installazione per attivare il b-side di piazza del Duomo che ha sempre vissuto dell'eterno successo della Galleria. "Un riequilibrio necessario per un centro a trecentosessanta gradi, religioso e profano, che riflette l'anima della nostra città", puntualizza Rota. Esteso su una superficie di oltre 8mila metri quadri, il Museo del Novecento ospita quattrocento le opere che, appartenute a lungo alle Civiche raccolte del Comune di Milano, trovano finalmente casa. Il tutto pensato come un'omogenea opera d'arte: "Milano, il Museo e l'Arengario sono racchiusi in un percorso che si attraversa come una grande installazio-



ne che incorpora l'osservatore per mostrargli passo per passo gli incroci con gli episodi della storia



dell'arte più alti del Novecento", spiega Fornasari. Proprio per questo il percorso inizia dal Quarto Stato di Giuseppe Pellizza da Volpedo che è stato trasportato dalla Gam di Villa Reale sotto gli sguardi interrogatori dei milanesi. E' da qui che parte uno straordinario percorso alla scoperta dell'arte del XX secolo e in modo particolare di quelle correnti che hanno fatto grande la città di Milano. Prima di immergersi nel Futurismo, movimento che si è sviluppato proprio nel capoluogo lombardo a partire

dal 1909, si attraversa un'ampia sezione dedicata alle Avanguardie internazionali della collezione Jucker, acquisita dal Comune di Milano nel 1992 e di cui numerose opere sono presenti, oltre che in questa prima parte, in altre sezioni del museo. La sala delle Colonne è dedicata a Umberto Boccioni, con una collezione unica al mondo che comprende il manifesto pittorico del futurismo Elasticità. Quindi una sezione interamente dedicata al Futurismo con opere di Giacomo Balla, Carlo Carrà, Gino Severini, Ardengo Soffici, Achille Funi, Fortunato Depero, Mario Sironi. A Fontana è stato dedicato il salone della Torre dell'Arengario progettato come un'enorme opera ambientale allo scopo di allestire il soffitto del 1956 proveniente dall'Hotel del Golfo di Procchio all'Isola d'Elba e di fa librare nel vuoto il Neon del

1951. Da qui ci si affaccia su piazza del Duomo: una vista panoramica di 180° che permette di osservare la piazza e la Cattedrale. Al terzo piano si trova una sala dedicata ad Alberto Burri e alle opere degli anni Cinquanta dei maggiori maestri italiani. La sezione conclusiva, oltre 1200 metri quadri situati nella manica lunga al secondo piano di Palazzo Reale e collegati all'Arengario da una passerella sospesa, è dedicata agli anni Sessanta per poi proseguire con una grande sezione riservata all'arte cinetica e programmata, il realismo esistenziale, la pittura analitica e all'arte povera. Ed è proprio un regalo questo Museo, dato che sarà gratuito fino a tutto febbraio 2011 diventando, così, un luogo prestigioso, nel cuore della città, dove poter conoscere e approfondire l'arte del Novecento ammirando le grandi collezioni che Milano ha ereditato e costruito nel tempo incrementando le Civiche Raccolte milanesi. Un patrimonio della città che con questo museo diventa opportunità di conoscenza per tutti. E ci sono voluti 3 anni, tre anni di lavori per 140mila ore di attività complessive e una media di 80 operai e di 25 restauratori altamente specializzati in cantiere al giorno. E sono questi i numeri che rendono l'idea della grande attenzione che Palazzo Marino ha dedicato al recupero di un luogo emblematico della città. Con la trasformazione dell'Arengario la Moratti ha, infatti, voluto ridare vita a un lato di piazza Duomo che fino ad oggi ha vissuto in un buio quasi profondo. Si dice che i musei nascondono per mostrare, con questo progetto si è cercato di ribaltare questo assioma pensando ad un museo proiettato verso la città, che si snoda intorno a più fulcri.

FARMACIA

Disagio psicologico ed alimentazione.

La magrezza è oggi uno status symbol costantemente esaltato da mode e campagne pubblicitarie, cinema e tv. L'aggettivo anoressica è diventato, nell'uso comune e quotidiano, semplicemente un sinonimo di magrezza eccessiva. Eppure, l'anoressia e la sua "sorella" la bulimia sono gravi disagi psicologici che trovano nel fisico l'espressione di un malessere di vivere profondo. Ed è un malessere che non colpisce soltanto persone di un determinato stato sociale né di una ben distinta fascia d'età. È indubbio però che tanto anoressia quanto bulimia hanno una certa predilezione per le donne. Sebbene l'anoressia sia la forma più conosciuta di questo disagio, la bulimia, in realtà, ha più conseguenze sull'organismo in generale. L'anoressia, infatti, ha come "unico" effetto il calo del peso, mentre la bulimia, a causa del vomito indotto e dell'uso di diuretici e lassativi per disfarsi del cibo ingurgitato, provoca il danneggiamen-

to della valvola cardiaca, delle gengive e dei denti, la mancata assimilazione dei sali minerali e lo sconvolgimento delle funzioni intestinali. Anche la causa che scatena queste due reazioni così drastiche nei confronti del cibo varia: sembrerebbe che mentre l'anoressia è fondamentalmente provocata da un conflitto tra madre e figlia, la bulimia viene causata da una ribellione nei confronti del conformismo quotidiano. Cioè, il paziente bulimico è apparentemente un conformista, ma vi si adatta male e cerca nella trasgressione alimentare quella ribellione nei confronti del mondo che non ha il coraggio di attuare. I primi segni che tradiscono l'anoressia sono innanzitutto un dimagrimento eccessivo, ben al di sotto del normale ed un'immediata amenorrea; la bulimia, invece, è molto più subdola. Le alternanze tra abbuffate e vomito indotto o assunzione di lassativi si equilibrano in modo che non ci siano reali aspetti esteriori a segnare l'insorgenza della malattia. Inoltre, la persona

bulimica agisce di nascosto, quindi il suo problema non è facilmente ravvisabile. L'anoressica solitamente rifiuta di mangiare ed inventa una serie infinita di scuse per evitare di alimentarsi; se proprio non può fare a meno di sedersi a tavola, prende pochissimo cibo per poi lasciarlo comunque nel piatto, oppure lo nasconde nel tovagliolo per gettarlo in seguito. Man mano che la malattia progredisce, la persona si estranea sempre più, evitando accuratamente uscite in pubblico. La bulimia, invece, si è detto, non ha sintomi esteriori, ma la persona bulimica si vergogna delle eventuali abbuffate che manifesta in pubblico e del fatto che si debba nascondere per andare a vomitare in seguito, quindi anch'essa tenderà ad isolarsi dal mondo. Le crisi di bulimia possono durare anche un paio d'ore; la bulimica si fermerà soltanto quando avrà mangiato fino a scoppiare. È chiaro che tutte e due le malattie vanno innanzitutto trattate con la psicoterapia, ma anche un certo comportamento nei

confronti delle persone anoressiche o bulimiche può aiutare a rendersi conto della situazione. Con le anoressiche, è importante stabilire con il medico il limite oltre il quale la persona sa di non dover scendere, pena il ricovero ospedaliero. Inoltre, quando si mangia in famiglia bisogna apparecchiare anche per lei, in modo che si senta responsabilizzata verso la propria salute e che condivida le abitudini di famiglia, soprattutto riguardanti i pasti in comune; potrebbe essere utile anche servirla. La persona bulimica, invece, deve soprattutto mangiare pasti non troppo succulenti (poco sale, poco condimento e poche spezie), in un'atmosfera estremamente rilassata, in cui si parli di argomenti non troppo impegnativi. Le porzioni dovranno essere già pronte nei piatti in modo da evitare abbuffate. Sia nel caso di persone anoressiche che bulimiche il primo grande passo è però avere la consapevolezza di essere malate e di doversi curare immediatamente.

fonte: paginemediche.it

L'ERBOLARIO

PER LA BELLEZZA DEL CORPO

PER LA BELLEZZA DEL VISO

PER LA BELLEZZA DELLA PERSONA

Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16

ORVIETO SCALO

 tel. 0763/301949 - e-mail: farmafrisoni@alice.it

www.amicocuore.it

Fumo, stanato meccanismo chiave che innesca dipendenza.

Ricercatori statunitensi dello Scripps Research Institute (Florida) hanno individuato un meccanismo chiave che innesca la dipendenza da nicotina. Lo studio guidato da Paul Kenny, pubblicato sulla rivista 'Nature', ha condotto all'identificazione di un sentiero del nostro cervello che regola la vulnerabilità al tabacco. Una scoperta che potrebbe aprire nuovi spiragli alla messa a punto di innovative terapie 'anti-bionde', tant'è che i ricercatori che hanno siglato lo studio sono già al lavoro su un nuovo programma di ricerca per battere questa nuova strada in team con i colleghi dell'Università della Pennsylvania. Nel mirino degli scienziati è finito un recettore che regola le risposte cerebrali alla nicotina. Inibendo la proteina in questione in topi ingegnerizzati in laboratorio, gli studiosi hanno potuto constatare che

gli animali erano portati a consumare molta più nicotina del normale. Questo effetto, ipotizzano dunque i ricercatori, potrebbe essere invertito stimolando l'espressione del recettore al centro dello studio e spegnere così la voglia di 'bionde'. "Crediamo che questi dati traccino un nuovo quadro per la comprensione delle spinte motivazionali al consumo di nicotina - sottolinea Kenny - indicando le vie del cervello che regolano la vulnerabilità alla dipendenza da tabacco". In particolare, sotto la lente di ingrandimento degli studiosi è finita la subunità del recettore nicotinico alfa 5, e la sua particolare attività in un'area cerebrale definita abenulo-interpeduncolare. La nicotina, hanno così svelato i ricercatori, attiva in quest'area del nostro cervello il recettore nicotinico in questione, innescando una reazione che può potenzialmente smorzare la voglia di tabacco. Il fumo, ricordano le statistiche citate su 'Nature', è una delle principali cause di morte in tutto il pianeta, con oltre 5 milioni di persone che ogni anno perdono la vita. Nelle morti per cancro al polmone, il fumo è considerata la causa principale in oltre il 90% dei casi.

Tifo spaccacuore, pi morti quando la squadra di casa perde.

Essere 'tifosi da morire' non è più un modo di dire. È una verità scientifica, almeno quando si tratta di football americano. Uno studio condotto a Los Angeles e pubblicato su 'Clinical Cardiology' rivela infatti che, quando la squadra di casa perde al Super Bowl, i tassi di mortalità per cause cardiovascolari aumentano fino a oltre un quarto. Non solo fra gli uomini, ma anche tra le donne, e più tra gli anziani che fra i giovani. Gli scienziati coordinati da Robert A. Kloner, dell'Heart Institute presso il Good Samaritan Hospital-Keck School of Medicine dell'Università della California del Sud di Los Angeles, hanno voluto misurare sul campo gli effetti dello stress da sconfitta che dilaga tra la popolazione quando al Super Bowl viene battuta la squadra del cuore. Per farlo, l'equipe Usa ha confrontato i dati di mortalità per cause cardiovascolari dopo i Super Bowl del 1980, quando

i Los Angeles Rams furono battuti da Pittsburgh Steelers, e del 1984, quando i Los Angeles Raiders vinsero contro i Washington Redskins. Ebbene, mentre la sconfitta dell'80 aveva aumentato le morti cardiache sia tra gli uomini che tra le donne, e negli anziani più che nei giovani, la vittoria dell'84 aveva ridotto le morti specie fra gli anziani e le donne. Nel dettaglio, la sconfitta della squadra di Los Angeles si era tradotta in un aumento del 15% di tutti i decessi cardiocircolatori nei maschi e addirittura in un +27% tra le femmine, mentre l'incremento fra gli anziani era del 22%. "Medici e pazienti - osserva Kloner - dovrebbero essere consapevoli del fatto che lo stress da partita 'chiave' provoca una risposta emozionale che può anche scatenare un evento cardiaco". E in certi casi - propone l'esperto - potrebbero essere indicati programmi di riduzione dello stress o farmaci ad hoc.



ASSOCIAZIONE AMICI DEL CUORE DI ORVIETO

TESSERAMENTO 2011



QUOTA ISCRIZIONE € 13
Il tesseramento potrà essere effettuato presso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto in presso "Ritrovata Barone" - via Duomo, 10 - Orvieto - tel. 0763 347016

altre modalità di tesseramento sono riservate sul C/C bancario Cassa di Risparmio di Orvieto e 011704 intestati all'Associazione Amici del Cuore

PER INFORMAZIONI
0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075



amico cuore

L'ansia e lo stress si combattono in acqua.

L'acqua è un elemento che accompagna costantemente la vita e produce effetti importanti anche sulla sfera psicoaffettiva: l'assenza di forma, la trasparenza, il movimento della superficie, gli spruzzi, sono elementi che stimolano la curiosità e permettono l'attività simbolica. Per tali ragioni la riabilitazione in vasca terapeutica viene

contesto percettivo che, attraverso i movimenti di sfioramento sulla superficie cutanea e l'uso di oggetti o di pesi, consente di "dosare" in modo molto fine gli stimoli propriocettivi e programmare le stimolazioni esteroceettive.

Sotto l'aspetto psicologico, la discesa in piscina rappresenta un momento fondamentale di verifica delle proprie possibilità, in quanto stimola l'elaborazio-

za, stimola le immagini visive e libera le emozioni.

Inoltre, rallentando ogni movimento, l'immersione in acqua aiuta a ritrovare tempi e ritmi più calmi e regolari, con potenziamento dell'effetto rilassante ed anti-stress: durante il rilassamento, infatti, compaiono importanti cambiamenti fisiologici rappresentati dal rilascio di endorfine (i nostri antidolorifici naturali !!!) e di altre sostanze prodotte dal nostro Sistema Nervoso, per antagonizzare naturalmente gli effetti causati dall'adrenalina, mediatore dello stress, con notevole riduzione dei livelli di ansietà e miglioramento dell'umore.

Presso il nostro Centro si effettuano terapie fisiche sfruttando



Il Girasole

Obbedienza alla Vita

Tecniche Distensive di Psicomotricità Funzionale in acqua il cui obiettivo principale è la mobilitazione passiva delle diverse parti del corpo. Tali terapie sono consigliate al paziente adulto affetto da ansia, DAP, stress, irritabilità, disturbi dell'umore e, comunque, in generale, da patologie in cui il detensionamento corporeo, generi un apporto benefico psicofisico.

Vengono inoltre effettuati trattamenti che combinano alle metodiche più classiche, prese di tecnica WATSU (un massaggio che unisce le qualità rigeneranti dell'acqua alle tecniche base dello shiatsu) e Tecniche di Visualizzazioni, con ottimi risultati nelle patologie d'ansia e con importante funzione in ambito preventivo.



utilizzata oggi come una possibilità di trattamento complementare degli STATI D'ANSIA E DELLA SINDROME DA STRESS.

La temperatura ottimale di 32° dell'acqua favorisce il rilassamento e produce benefici effetti sul corpo umano in particolare, sul sistema nervoso, sui sistemi muscolare e delle articolazioni. Il principio del galleggiamento e la spinta idrostatica permettono di rilassare tutto l'apparato muscolo-legamentoso, e la resistenza passiva al movimento, opposta dall'acqua, genera un benefico massaggio al corpo immerso, offrendo sollievo e riducendo la tensione muscolare, stimolando l'attività del sistema respiratorio, cardiocircolatorio e gli apparati venoso e linfatico. In acqua si sfrutta la risorsa dell'ampia modulabilità del



ne di vissuti emozionali, in contatto con stimolazioni ludiche e regressive; l'ambiente acquatico costituisce un setting adatto al lavoro di recupero di un rapporto positivo con la realtà circostante e il mezzo liquido, adattandosi a tutte le forme, avvolge il corpo assecondandolo, cullandolo, accarezzandolo e sostenendolo; il galleggiamento dona la sensazione di leggerez-



Centro SRED Il Girasole obbedienza alla vita

Il Girasole è un centro socio riabilitativo educativo diurno e ambulatoriale, che rappresenta una struttura di intervento multidisciplinare nella riabilitazione in età evolutiva e d'intervento riabilitativo nell'ambito

psicomotorio e idrokinesiterapico per l'utenza adulta.

Attività:

Osservazione psicologica, linguistica, psicomotoria, fisioterapia, musicoterapica; consulenza medica specialistica;

psicoterapia; logoterapia musicoterapia fisiokinesiterapia (individuale e di gruppo); idrokinesiterapia (individuale e di gruppo) psicomotricità (individuale e di gruppo),

psicomotricità in acqua (individuale e di gruppo), consulenza e sostegno psicologico alle famiglie; progetti psico-educativi; laboratori ludico-riabilitativi; consulenza scolastica (GLH) attività progettuali di promozione della salute.

Centro Il Girasole - obbedienza alla vita -

Ente Asilo Cardinale Cerretti - MORRANO DI ORVIETO (TR) - Tel. 0763 215015 - Fax 0763 215746

e-mail: ilgirasole@effatah.it - www.ilgirasole.effatah.it

Shiatsu e periartrite scapolo-omerale.

L'arto superiore è suddiviso in tre segmenti, braccio, avambraccio, mano ed include tre articolazioni: spalla, gomito, polso.

Il trattamento dell'arto superiore è considerato molto importante nello shiatsu per le varie patologie, traumatiche e non, che lo possono interessare: dalla periartrite scapolo-omerale all'infiammazione delle articolazioni (borsiti, epicondiliti), alla lassità legamentosa dell'articolazione della spalla, ai postumi di lussazione e sublussazione della spalla, del gomito, e del dito pollice, alla sindrome del tunnel car-

pale, alle paresi, alle anchilosi post-traumatiche, alle distorsioni e insaccamenti delle dita, per finire ai postumi di fratture.

Ne illo specifico riguardante le tante patologie dell'arto superiore, in questo articolo parleremo della "periartrite scapolo-omerale" e di come il trattamento shiatsu possa favorire una diminuzione del dolore ed un miglioramento della mobilità.

Per periartrite si intende l'infiammazione del tessuto connettivo circostante un'articolazione.

Esso segue, in genere, alla infiammazione di una borsa articolare e colpisce, con modalità differenti, anche muscoli, tendini, legamenti e nervi circostanti l'articolazione stessa.

Le possibili cause possiamo distinguerle in primitive (degenerazioni dei capi articolari) e secondarie (fattori traumatici, post traumatici).



Quando la periartrite colpisce l'articolazione scapolo omerale può risultare interessata la sola componente extra articolare senza che siano interessate le componenti ossee che for-



mano l'articolazione; se invece anche le ossa subiscono le modificazioni classiche di uno stato artrosico, la patologia che ne deriva assume maggiore consistenza e la sintomatologia dolorosa è solitamente ancor più violenta.



Proprio per quanto appena detto anche il tipo di dolore avvertito e riferito non è sempre identico; si passa dal dolore lancinante fisso in uno o più punti a quello migrante, oppure si ha un dolore forte anche da fermo, o ancora una sensazione di tumefazione dell'arto, accompagnata da incapacità funzionale dello stesso.

In ogni caso chi è affetto da tale patologia tende a non utilizzare la spalla ed a non articolarla per non avvertire il dolore. Tale situazione, protratta nel tempo porta ad un'ipotrofia della muscolatura della spalla e del

braccio, nonché ad un irrigidimento del muscolo pettorale e, a volte anche dei muscoli propri dell'articolazione, in particolare dei rotatori. Senza dubbio le terapie più appropriate per chi soffre di periartrite scapolo-omerale sono quella fisiochinesiterapica ed il trattamento shiatsu.

L'operatore shiatsu inizia operando digitopressioni sulla zona cervico-dorsale, passando poi alla spalla e all'arto superiore ed eseguendo poi manovre di trazione dell'arto, accompagnate da rotazioni interne ed esterne. Queste manovre possono poi essere associate ad esercizi di ginnastica che irrobustiscono tutte le strutture molli dell'articolazione, con diminuzione del dolore ed incentivazione alla riarticolazione della spalla e del braccio.

Utile sarebbe anche applicare una borsa del ghiaccio sulla parte interessata, per un'ora prima di eseguire questi esercizi e per mezz'ora dopo averli eseguiti.

Concludendo possiamo pertanto dire quindi che lo shiatsu è molto utile nell'alleviare il dolore nella periartrite scapolo omerale e può essere praticamente risolutivo quando la sintomatologia è la conseguenza di un'artrosi cervicale.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi
Si riceve per appuntamento presso gli studi di
Orvieto (TR)
Castiglione in Teverina (VT)
Viterbo (VT).

La rieducazione perineale... ancora un tabù ???

La parte inferiore del nostro corpo viene identificata con il termine PAVIMENTO PELVICO o PERINEALE. È una zona formata da tessuto connettivale e muscolare che si estende come una "amaca" dal pube al coccige ed alle tuberosità ischiatiche e nella sua struttura ingloba gli sfinteri vescicale, vaginale e rettale.

Svolge il compito di chiudere lo iato inferiore del bacino dando sostegno agli organi interni in esso contenuti e di controllare le funzioni sfinteriche garantendo la continenza urinaria e fecale e mantenendo una vita sessuale soddisfacente sia in ambito femminile che maschile. Il pavimento pelvico può entrare in disfunzione e ciò eventualmente si verifica dopo i quarant'anni di età se non sopraggiungono prima traumi lesivi del nervo pudendo. In genere sono interessate a questa problematica maggiormente le donne ma non ne sono esenti neanche gli uomini.

La percentuale di individui coinvolti, secondo le ultime stime, si aggira intorno al 40% della popolazione. Dopo i cinquant'anni le persone che presentano problemi giornalieri con continuità sono una percentuale del 12/15 % circa.

La disfunzione del pavimento pelvico può evolvere nella direzione di deficit funzionale con conseguente situazione in "ipotonia/ipotrofia" o nella direzione di sovraccarico funzionale con conseguente situazione in "ipertonia/ipertrofia".

In condizione IPO avremo una situazione deficitaria per rilassamento muscolare e/o cedimento connettivale con diverse conseguenze in funzione della gravità della situazione. Partendo dalla più semplice incontinenza urinaria post-parto nelle giovani donne, alle più complesse quali prolassi vescicali (cistocele) o rettili (rettocele) o ce-

nale ed escretoria e difficoltà ad avere rapporti sessuali presentando dolore all'atto della penetrazione.

Entrambe le condizioni possono derivare da diverse cause:

- funzionali come dopo un parto, fisiologico,
- ormonali che intervengono con la menopausa/andropausa,
- chimiche date da possibili intossicazioni che alterano i tessuti connettivali,
- meccaniche conseguenti a squilibri posturali dove si verifica un posizionamento errato del bacino che facilita la dislocazione degli organi in esso contenuti.

Le influenze di tale problema si ripercuotono pure a livello psicologico con coinvolgimento anche della sfera relazionale e sociale. Non è una questione che si affronta apertamente, la maggior parte delle donne tende a sottovalutare queste problematiche e addirittura non vuole neanche prenderle in considerazione. Vi è sempre una componente di disagio e di vergogna, in qualità di retaggio culturale, che condiziona la presa in carico del problema e di conseguenza anche della sua soluzione.

La **RIABILITAZIONE PERINEALE** è il trattamento conservativo idoneo ad affrontare questa problematica, nella maggioranza dei casi, se adottato in tempi utili, risulta essere risolutivo o quantomeno evita di affrontare un iter chirurgico che viene destinato ai casi più complessi.

Il pioniere della rieducazione perineale fu il ginecologo statunitense Arnold Kegel circa una settantina di anni orsono. Negli anni '70 l'interesse per la riabilitazione perineale prese via anche in Europa e alla fine degli anni '80 crebbe l'interesse anche da parte italiana verso queste metodiche conserva-

tive facenti le veci degli interventi chirurgici ben più invasivi.

La riabilitazione perineale si avvale di una serie di tecniche finalizzate a migliorare la contrattilità (forza) e il tono (resistenza) della muscolatura del pavimento pelvico, con conseguente miglioramento della continenza urinaria e fecale, con riscoperta di una vita sessuale soddisfacente in termini di sensibilità vaginale, sensazione orgasmica e riduzione dell'eiaculazione precoce che assilla una quota rilevante degli uomini dopo una certa età.

Le principali tecniche riabilitati-

e/o prolasso anche con la sola applicazione di questa tecnica e con un lavoro protratto nel tempo per circa 3 mesi.

L'ELETTROSTIMOLAZIONE PERINEALE avviene tramite una sonda vaginale per le donne e rettale per gli uomini, attraverso cui vengono erogate delle correnti che hanno lo scopo di riattivare una muscolatura troppo indebolita e che non risponde più a stimoli fisiologici. Si tratta quindi di una contrazione indotta passivamente, per facilitare la ripresa dell'attività contrattile. È utile anche per favorire la presa di coscienza di quali sono i muscoli del piano perineale e di come si contraggono.

Il **BIOFEEDBACK** è una strumentazione che trasforma gli eventi biologici in segnali uditivi, sonori e tattili. In pratica si effettua sempre tramite una sonda endovaginale o endorettale collegate ad un computer e fondamentalmente è una ginnasti-



ve sono rappresentate dalla chinesiologia, dal biofeedback e dall'elettrostimolazione funzionale, queste

ultime sono tecniche strumentali. L'obiettivo è il miglioramento delle "performances" perineali in modo da consentire al pavimento pelvico di espletare correttamente le proprie funzioni.

La **CHINESITERAPIA PELVI-PERINEALE** svolge un ruolo particolarmente importante senza considerare il fatto che è anche la componente più accessibile e fruibile dai pazienti e sicuramente la più facilmente accettata, si tratta in fin dei conti di "ginnastica". Il programma si svolge seguendo una sequenza propedeutica che parte dalla presa di coscienza dei muscoli perineali per continuare con il rinforzo muscolare selettivo eliminando le co-contrazioni muscolari sinergiche e completando il lavoro con l'inserimento della contrazione perineale nel contesto ergonomico e funzionale, non tralasciando la correzione posturale del bacino e di tutte le strutture ad esso collegate.

Si sono notati notevoli miglioramenti del quadro disfunzionale in pazienti con incontinenza vescicale

ca attiva che venendo monitorata aiuta a riconoscere ed a contrarre correttamente o rilassare la muscolatura del pavimento pelvico. Grazie alla tecnologia, il paziente è in grado di percepire segnali visivi e/o acustici che lo guidano nell'apprendimento del corretto controllo muscolare.

Ultimamente la riabilitazione perineale, di pertinenza prevalentemente femminile, viene proposta anche agli uomini per l'efficacia che ha nel trattare quadri di eiaculazione precoce, disfunzione sessuale maschile più diffusa rappresentando il 40% delle consultazioni uro-andrologiche. Secondo lo studioso H. S. Kaplan essa è l'incapacità di attuare un efficace controllo volontario sui muscoli che regolano il riflesso di eiaculazione. I protocolli terapeutici sono gli stessi che vengono applicati anche nell'ambito ginecologico: la chinesiologia, l'elettrostimolazione ed il biofeedback.

Mariella Melon

Fisioterapista

Ortho-bionomista

Insegnante di Ortho-bionomy



dimento della volta della vagina con prolasso uterino per le donne più avanti con gli anni o eiaculazione precoce per gli uomini.

In condizione IPER invece avremo una situazione di maggior tensione muscolare e rigidità connettivale con conseguente difficoltà minzio-



IMPRESA&FISCO



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferacavallo ORVIETO - www.studioorbvieto.it
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studioorbvieto.it

Un vostro cliente sottoposto a procedura fallimentare: cosa fare?

Quando un vostro cliente è purtroppo sottoposto a procedura fallimentare, "probabilmente" vi arriverà una lettera da parte del Curatore.

Quest'ultimo è un professionista che ha il compito di assistere il Giudice Delegato e il Tribunale nell'ambito della procedura fallimentare. Egli ha l'obiettivo di inquadrare la situazione debitoria alla data del fallimento, di stilare l'inventario dei beni esistenti, di trasformare in denaro il valore di questi, di distribuire quanto ricavato tra coloro che vantano crediti verso la ditta o società fallita, in conformità a una graduatoria che tenga conto delle garanzie e dei privilegi (es. credito artigiano, dipendente, ipotecario ecc.).

La sentenza che dichiara il fallimento inibisce o ferma qualsiasi azione individuale esecutiva o cautelare parte di qualunque creditore e apre il concorso di questi ultimi sul patrimonio del fallito (par condicio creditorum). Una volta ricevuta la lettera, pertanto, il consiglio è di rivolgervi a un commercialista, o a un avvocato, che vi possa aiutare a compilare la domanda per l'insinuazione nel passivo fallimentare, nei tempi e modi giusti.

Il curatore, quindi, esaminerà le domande d'insinuazione pervenute al fine di indicare quali creditori, nonché per quale importo, ammettere.

Sarà, poi, il Giudice, in pubblica udienza, a decidere su ogni

domanda, avuto riguardo alle eccezioni del curatore, a quelle rilevabili d'ufficio e a quelle di altri interessati, anche sulla base dei documenti presentati. Sa la vostra domanda di ammissione al passivo è stata accolta, non vi rimane che attendere lo sviluppo della procedura.

Il Curatore preparerà il programma di liquidazione, nel quale specificherà come s'intenda procedere per liquidare i beni fallimentari, al fine di garantire la massima soddisfazione possibile. Il Curatore, tra l'altro, indicherà se esista l'opportunità di esercitare provvisoriamente l'azienda fallita o di disporre l'affitto, oppure se vi siano proposte alternative (concordato, cessione unitaria

dell'azienda, ecc.).

Per mezzo del programma di liquidazione, pertanto, il creditore può farsi un'idea delle probabilità di recuperare il credito che egli vanta.



A cura di:

Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista
Revisore dei Conti
Partner STUDIO RB

RAVEDIMENTO OPEROSO. Dal 1 febbraio aumentano le sanzioni.

Con l'entrata in vigore della Legge n. 220/2010 a decorrere dal 1° febbraio 2011, risulta più oneroso per i contribuenti regolarizzare gli insufficienti o omessi versamenti iva, irpef e delle ritenute nonché altre violazioni per le quali è prevista la procedura del ravvedimento operoso quali la mancata presentazione dell'F24 a zero, l'omessa presentazione dei modelli Unici e 770, ecc. Come noto, tramite la procedura del ravvedimento operoso, il contribuente può spontaneamente regolarizzare errori o illeciti fiscali non ancora constatati dall'Amministrazione Finanziaria. A tal fine, il contribuente deve effettuare l'adempimento omesso o irrego-

larmente eseguito, versare la sanzione in misura ridotta, versare gli eventuali interessi computati al tasso legale che dal 2011, è pari all'1,5%. L'articolo 1, comma 20 della Legge 220/2010 ha previsto, a decorrere dal 1° febbraio 2011, un aumento delle sanzioni dovute in caso di regolarizzazione spontanea delle violazioni tributarie tramite il ravvedimento operoso. In particolare, la sanzione in misura ridotta passa da un dodicesimo a un decimo del minimo, in caso di mancato pagamento del tributo sanato nel termine di trenta giorni dalla scadenza del termine stabilito (quindi al 3%); da un decimo ad un ottavo del minimo, in caso di

mancato pagamento del tributo, sanato entro il termine per la presentazione della dichiarazione relativa all'anno nel corso del quale è stata commessa la violazione ovvero, quando non è prevista dichiarazione periodica, entro un anno dall'omissione o dall'errore (quindi al 3,75%); da un dodicesimo ad un decimo del minimo, in caso di mancata presentazione della dichiarazione nei termini di legge sanata entro 90 giorni dalla scadenza (quindi 25 euro a dichiarazione). Nell'ipotesi di mancata presentazione del Modello F24 a zero, è prevista, ai fini del ravvedimento, la presentazione dello stesso ed il relativo contestuale versamento della sanzione

ridotta di euro 6,00 se il modello viene presentato entro 5 giorni dalla scadenza originaria ovvero di euro 19,00 se il modello viene presentato successivamente ma comunque entro il termine di presentazione della dichiarazione dei redditi.



A cura di:

Rag. Andrea Rellini
Consulente fiscale e del Lavoro
Partner STUDIO RB