

## Regole di sicurezza per guardare la TV.

La televisione è un'alleata ed una compagna nei pomeriggi afosi come nelle giornate fredde, quando non è possibile uscire di casa. Ma anche per guardare la TV ci sono delle regole affinché il nostro corpo non ne risenta.

### LA POSIZIONE

La distanza dall'apparecchio è un parametro molto importante per non affaticare la vista e le articolazioni di schiena e testa. Non importa se sia un maxischermo oppure no, piatto, a cristalli liquidi oppure tradizionale; le regole da applicare sono sempre le stesse. Il televisore va messo ad un'altezza alla quale tutti sono in grado di fissare lo sguardo al centro dell'apparecchio e un po' verso il basso (un tavolino, un carrello, il vano nella parete attrezzata sono i luoghi ideali dove porre il televisore).

La distanza dall'apparecchio deve essere pari a 7 volte la sua grandezza. Tenendo conto che 1 pollice è uguale a 2.54 cm, se avete un televisore da 28 pollici dovrete mettere la

TV ad una distanza di circa 5 metri.

### L'ILLUMINAZIONE

L'ideale è un'illuminazione diffusa per rendere meno forte il contrasto tra il buio della stanza e le luminosità del televisore. Sconsigliato l'utilizzo di una luce dietro l'apparecchio, perché questo provoca degli aloni intorno ai margini della TV che rendono fastidiosa la visione; buona invece la scelta di un lume che proietti la luce sul soffitto. Se è pomeriggio, per vedere al meglio la TV è consigliabile abbassare le tapparelle in modo che la luce diventi omogenea.

### COME SEDERSI

Posto che è sconsigliato guardare la TV durante i pasti (sebbene la maggior parte di noi faccia in realtà proprio così) perché, soprattutto se il programma è degno di attenzione o avvincente (un thriller, una partita di calcio, un programma particolarmente interessante) si mangia più del dovuto e non si assapora nulla, con la conseguenza di avere più fame ed una digestione più lenta,

è sempre meglio avere alle spalle un buon appoggio. Se sedete sul divano, assicuratevi che il cuscino non sia troppo morbido, perché affondando potreste assumere una posizione sbagliata con la schiena. Se sedete sulla sedia, assicuratevi di appoggiare la schiena allo schienale ed i piedi ben piantati a terra; questa posizione vi permetterà di non sdraiarsi e di mantenere una stazione eretta. Se sedete a terra, appoggiate la schiena contro una parete per non incurvarla e non incrociate le gambe, perché questa abitudine porta al ristagno della circolazione.

### I BAMBINI

Sarebbe meglio che i bambini al di sotto dei 3 anni non vedessero assolutamente la televisione perché la loro vista è ancora molto delicata. Quelli più grandi, invece, dovrebbero osservare determinate regole: la TV va guardata per non più di un'ora di seguito oppure per due ore ma suddivise nell'arco della giornata almeno in tre volte. E' buona norma stimolarli a fare qualcos'altro,

del tipo giocare nella propria stanza, accompagnare voi o qualcun altro della famiglia a portare fuori il cane, a vedere degli amici che non sono ancora andati in vacanza, ecc. per evitare che si seggano davanti alla TV per troppe ore durante la giornata.

### E SE...

...vi bruciano gli occhi? Niente di meglio che una camomilla. Lasciatela raffreddare e poi fate degli impacchi sugli occhi; ritorneranno subito alla normalità.

...vi fa male il collo? Riscaldare una sciarpa con un phon ed avvolgetela intorno al collo; il calore vi donerà nuova scioltrezza.

...le articolazioni sono bloccate? Scioglietele facendo qualche piccolo esercizio lentamente, magari ruotando la testa a destra e a sinistra alternativamente, alzando ed abbassando le spalle e distendendo le ginocchia e flettendole verso il busto.

In ogni caso, la regola fondamentale è il buon senso e la limitazione.



## Farmacia Frisoni

via Monte Nibbio, 16 - ORVIETO SCALO  
tel. 0763/301949 - e-mail: [farmafrisoni@alice.it](mailto:farmafrisoni@alice.it)

IL NUOVO ORARIO DELLA FARMACIA FRISONI

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ: orario continuato dalle ore 9,00 alle 20,00 - SABATO: dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle ore 16,30 alle 20,00



## Estetica Danae

Piazza del Commercio, 5-7  
Centro commerciale Orvieto Scalo  
Tel. 0763 301933

## SKIN REGIMEN

NutriCosmeceuticals

Confort zone propone la nuova straordinaria

# "DIETA" ANTI-ETÀ

che utilizza una linea di cosmetici all'avanguardia creati da un team di medici e ricercatori per la giovinezza e la salute della pelle



[ confort zone ]  
in the best spas worldwide

# IMPLANTOLOGIA: Oggi sostituire la protesi mobile e con essa tutte le problematiche a lei connesse è realtà.

Le moderne tecniche implantologiche permettono in tutte le età di migliorare, mediante protesi fisse ancorate ad impianti, la qualità della vita. La possibilità di inserimento di impianti endo-ossei osteointegrati è oggi realizzabile sia in presenza di quantità di osso sufficiente sia nei casi limite di grave carenza (atrofie) quando la sua mancanza potrebbe compromettere le aspettative.

Oggi con tecniche chirurgiche ambulatoriali, poco invasive possiamo affrontare situazioni in partenza compromesse e risolvere casi in cui la ridotta quantità di osso potrebbe infi-

ciare il risultato.

**Il centro Odontoiatrico Arcone diretto dal Pof. Sergio Corbi e dal dott. Marco Gradi, Specialisti in chirurgia Implantare e Rigenerativa Ossea è in grado di offrire mediante tecniche chirurgiche innovative la risoluzione dei problemi connessi ai portatori di protesi mobile, e a tutti i pazienti con assenza di elementi dentari.**

Con protocolli semplificati si possono trattare casi di gravi mancanze di osso che molto spesso rendono impossibile la stabilità delle protesi mobili, ed è proprio in questi casi che

l'implantologia viene in aiuto, stabilizzando le così dette "DENTIERE".

La rigenerazione Ossea è oggi una delle ultime frontiere della chirurgia orale; non è più necessario sottoporre i pazienti a dolorosi interventi per il prelievo dell'osso; oggi infatti grazie all'introduzione da parte del Ministero della salute di banche dei tessuti è possibile sottoporsi ad interventi di ricostruzione ossea con predicibilità maggiore, e minore sofferenza per il paziente. IN determinate situazioni è poi possibile eseguire il posizionamento di impianti

ed eseguire la protesi nella stessa giornata; in altre situazioni invece occorrerà attendere la guarigione dei tessuti rigenerati (Osso e Gengiva) prima di procedere all'inserimento degli impianti ed alla realizzazione della protesi.

Il Centro offre pertanto la risoluzione dei problemi dell'edentulismo (mancanza di denti); i pazienti possono sottoporsi a prima visita gratuita e, consigliati dagli specialisti, identificare le idonee strategie per la risoluzione delle loro problematiche.



- Terapie Effettuate**
- CHIRURGIA MUCOGINGIVALE
  - CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSEA
  - CHIRURGIA ESTRATTIVA
  - PROTESI FISSA
  - PROTESI MOBILE
  - CONSERVATIVA
  - ENDODONZIA
  - ORTODONZIA
  - PARADONTOLOGIA
  - LASER A CO2
  - ABLAZIONE TARTARO
  - INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
  - ORO-PANORAMICA
  - TELECRANIO PER CEFALOMETRIA ORTODONTICA
  - STRATIGRAFIA DEL FONDI PER DISTURBI OCCLUSALI SAC
  - DENTILACAR PER IMPLANTOLOGIA MASSICCIO FACCEALE



**Prof. Sergio Corbi**  
 Medico Chirurgo Odontoiatra  
 Specialista in Chirurgia Maxillofacciale  
 Direttore del reparto di  
 Odontoiatria e Implantologia  
 Azienda Ospedaliera San Camillo di Roma.



**Dott. Marco Gradi**  
 Specialista in Odontoiatria  
 e Protesi Dentaria.

**STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONO**  
 Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - Cell. 392 2926508

# AMICI DEL CUORE BENESSERE

## CACAO E CIOCCOLATO

di Luca Mantini

Il cacao ed il cioccolato oltre che scatenare l'interesse del numeroso popolo degli appassionati e dei golosi che, per certe similitudini, ricorda quello del vino, da circa 10 anni sono anche divenuti oggetto di studi e conseguenti dibattiti scientifici sulle loro proprietà legate poi al benessere e alla salute del consumatore.

Il cacao è una polvere ricavata da una pianta sempreverde denominata *Theobroma cacao* originaria dell'America centrale e meridionale (la prima prova del suo utilizzo sono dei vasi di terracotta Maya con tracce di polvere di cacao risalenti al 600 d.c. ritrovati nel Belize) da cui gli aztechi preparavano una bevanda o un cioccolato detto *Xocòatl*. La pianta cresce bene tra il 18° parallelo nord e il 15° sud dove sono presenti piogge intense, temperature tra i 18° e i 32°C e umidità intorno al 70%.

Le varietà (dette anche *Cru*) sono più di 3000 e derivano da un ibrido detto *Trinitario*, che rappresenta il 10% della produzione mondiale e si coltiva spt in Indonesia e nei Caraibi, e da 2 sottospecie denominate: *Criollo*, molto delicata e dalle basse rese ma dal sapore ricco e l'aroma pieno, rappresenta il 2% c.a. della produzione mondiale e coltivata spt in sud America e a Giava con i suoi *Cru*, come ad esempio i *Chuao*, *Porcellana* e *Sambirano*, apprezzati e utilizzati nelle produzioni dei migliori maestri cioccolatieri; *Forastero*, ha maggiori quantità di tannini e rappresenta l'88% della produzione mondiale e la sua coltivazione è sviluppata soprattutto in Africa (la varietà migliore è il *Nacional*). La richiesta mondiale di cacao è in continuo aumento come anche i prezzi.

Dopo questo rapido excursus sulla coltivazione vediamo più da vicino il cacao dal punto di vista chimico-organoleptico. Oltre agli zuccheri e alle proteine i semi contengono una frazione grassa detta burro di cacao (nel *Forastero* può arrivare fino al 60%), sali minerali, due alcaloidi importanti come la teobromina (2%) e la caffeina (0,2%) e c.a. 500 aromi (per ossidazione dei composti fenolici). Il burro di cacao è costituito principalmente da acidi grassi saturi (SFA) come il *Palmitico* e lo *Stearico* (quest'ultimo da una revisione sistematica di 400 studi clinici osservazionali e sperimentali, svolti dal 1965 al 2005, si può definire SFA neutro poiché non aumenta i livelli di colesterolo nel sangue) e bilanciati da un'ottima percentuale di ac. *Oleico* e ac. *Linoleico* (rispettivamente monoinsaturo e polinsaturo) e viene in parte separato dal cacao per l'utilizzo in molteplici prodotti non solo alimentari. A questo punto dal cacao (per essere definito tale deve avere max il 9% di acqua ed almeno il 20% di sostanza grassa residua, che nel cacao magro scende intorno al 10-12%), sotto forma di "torta" o polvere, con l'aggiunta del burro di cacao, lo zucchero e in molti casi di lecitina si produce il cioccolato fondente (min 45% di cacao). Attenzione però il consiglio è quello di leggere con attenzione gli ingredienti riportati sull'etichetta perché l'Europa ammette per la produzione del cioccolato fondente l'utilizzo, al posto del burro di cacao, di altri grassi vegetali come l'olio di palma o di cocco, che oltre ad alterare il sapore, hanno un'alta concentrazione di grassi saturi a corta catena che associati ai fitosteroli non hanno certo un effetto benefico sul quadro lipidico del consumatore. Altra cosa poi sono il cioccolato bianco che non contiene cacao (per questo motivo c'è chi non lo chiama nemmeno cioccolato) ma solo burro di cacao, latte e zucchero ed il cioccolato al latte che contiene una quantità variabile di cacao (di solito intorno al 30%), latte e zucchero. E' bene chiarire che quando si parla di effetti benefici o presunti tali ci si riferisce al cacao e al cioccolato fondente. Il cacao contiene inoltre buone quantità di potassio, di rame ed è una preziosa fonte di magnesio. Altro aspetto interessante del cioccolato fondente è che i tempi di permanenza nello stomaco vanno da una a due ore al massimo, per questo è prezioso anche per chi svolge un'attività fisica e ha bisogno di alimenti energetici ma facili da digerire (100 g. di cioccolato fondente apportano, infatti, 515 Kcal).

Tra i componenti del cacao che sono oggi sotto la lente d'ingrandimento ci sono i composti polifenolici ed in particolare i flavonoidi (epicatechine e flavan-3-diolli) che, oltre a prevenire l'irrancidimento del burro di cacao, hanno un effetto antiossidante anche nei confronti dei radicali prodotti dal metabolismo cellulare. Il cacao in polvere è l'alimento con il più alto contenuto di flavonoidi (100gr. di cacao ne

contengono 8 volte di più di 100 ml di vino rosso e 1,5 vs 100gr di mela) e di conseguenza più il cioccolato è amaro (fondente), più è alta la concentrazione di questi polifenoli. Studi condotti in vitro hanno dimostrato che i flavonoidi prevengono l'ossidazione delle LDL e VLDL, determinano una modulazione positiva del rapporto leucotrieni/prostaciline che porta a una diminuzione dei primi e a un aumento delle seconde mediando i processi infiammatori e forse riducendo anche la PCR (proteina C reattiva).

Da queste premesse è cominciato un fiorire di studi più o meno seri e significativi sulle ripercussioni positive dell'assunzione di cacao e cioccolato rispetto ad alcune patologie quali le cardiovascolari e le neurologiche.

Dal 2002 grazie anche ad alcuni studi condotti dal prof. Sudano ricercatore del Cardio Vascular Center dell'università di Zurigo si è cominciato a scrivere delle proprietà del cacao nel ridurre la pressione arteriosa fino a 5 mm Hg (ribadite nel 2006 dalla Fondazione Italiana per il Cuore, in occasione della "Giornata Mondiale per il Cuore", dal presidente prof. Paoletti, direttore del Dipartimento Scienze Farmacologiche dell'Università di Milano). Nel 2010 sull'*European Heart Journal* è stata pubblicata una ricerca condotta dal professor Bu-ijisse, che ha seguito un campione di 19.357 persone di età compresa fra i 35 e i 65 anni per un periodo minimo di 10 anni, rilevando che gli individui che consumavano una media di 7,5 grammi di cioccolato fondente al giorno presentavano un rischio di infarto o ictus inferiore del 39% rispetto a chi ne consumava mediamente 1,7 grammi al giorno (i 5,8 grammi di cioccolato di differenza tra i due gruppi equivalgono a meno di un quadratino di una barretta da 100 grammi). Un altro risultato emerso osservando i due gruppi, è che il primo gruppo aveva una pressione sanguigna mediamente inferiore di 1 mm Hg (sistolica) e 0,9 mm Hg (diastolica) rispetto a chi aveva consumato meno cioccolato. Gli esperti hanno così stimato che se gli individui che hanno mangiato meno cioccolata (di cui 219 su 10.000 hanno avuto un ictus o un infarto) avessero consumato 5,8 grammi di cioccolato in più al giorno, ci sarebbero stati 85 casi di infarto o ictus in meno ogni 10.000 soggetti, su un periodo di circa 10 anni.

Tra gli articoli usciti nel 2010 ci fu uno studio pubblicato su *Diabetic Medicine* dai ricercatori della Hull University guidati da Steve Atkin. In questo studio pilota della durata di 16 settimane furono reclutati dodici volontari affetti da diabete di tipo 2 che assunsero cioccolato fondente a % crescenti di cacao. Alla fine dell'esperimento le persone che avevano assunto il cioccolato maggiormente "fondente" quindi con più



polifenoli hanno fatto registrare un profilo lipidico migliore, con i livelli di colesterolo HDL in aumento e il colesterolo totale in diminuzione. Ma subito dopo l'organizzazione britannica Diabetes UK spiegò che questo studio pilota aveva bisogno di ulteriori approfondimenti, visto l'esiguo numero di pazienti arruolati e il conseguente messaggio semplicistico "mangiare cioccolato fa bene" dato all'opinione pubblica.

Nel 2011 è stata presentata a Parigi durante il Congresso Europeo di Cardiologia (ESC) una metanalisi di Oscar Franco e suoi collaboratori dell'Università di Cambridge, pubblicata dalla rivista *British Medical Journal*. In questo caso gli studiosi hanno analizzato 7 lavori (selezionati tra i 4576 presenti in letteratura) che dimostravano l'associazione tra consumo di questo alimento sotto forma di diverse preparazioni (tavolette, bevande o snack) e riduzione del rischio cardiovascolare (ictus, infarto, insufficienza cardiaca, e diabete) su un totale di circa 114 mila persone, sane e cardiopatiche. In 5 studi è stato dimostrato come chi mangiava più cioccolato (senza differenze significative tra quello nero e bianco) avesse un rischio cardiovascolare più basso: in particolare, è stata osservata una riduzione del 37% delle malattie cardiache e del 29% degli ictus rispetto a chi ne consumasse meno. In realtà, secondo gli autori della metanalisi, per ottenere gli effetti benefici sul cuore ne basta poco, un cioccolatino al giorno (circa 7,5 grammi), meglio se del tipo fondente, che contiene meno grassi e soprattutto meno zuccheri.

Il ruolo svolto dai flavonoidi è sottolineato anche dalla pubblicazione di un recente articolo scientifico su *Circulation*. L'indagine evidenzia il ruolo del cioccolato fondente nella prevenzione dell'aterosclerosi, grazie al suo potere antiossidante, all'azione positiva sul ciclo dell'ossido nitrico e alla diminuzione dell'aggregazione piastrinica. Lo studio, randomizzato in doppio cieco, prevedeva la somministrazione di 40 g di cioccolato fondente (al 70 per cento di cacao) vs "cioccolato" senza cacao in 22 pazienti in lista di attesa per trapianto cardiaco. Due ore dopo la somministrazione, nel gruppo cui era stato dato cioccolato fondente è stato osservato un incremento significativo del calibro coronarico (da  $2,36 \pm 0,51$  a  $2,51 \pm 0,59$  mm), mentre non si è registrata alcuna modifica nel gruppo di controllo. Sempre nel gruppo cioccolato fondente, l'aggregazione piastrinica è diminuita dal  $4,9 \pm 1,1$  al  $3,8 \pm 0,8$  per cento, mentre è rimasta immutata nel gruppo controllo. Da questi dati gli autori deducono che il cioccolato fondente, a due ore dalla somministrazione, induce vasodilatazione coronarica e riduce l'aggregazione piastrinica. Per passare al sistema nervoso centrale sulle proprietà del cacao nel migliorare le capacità cognitive e ridurre l'invecchiamento del cervello già nel 2009 in una conferenza tenuta al British Pharmacological Society di Edimburgo, il dott. Robert Williams, biochimico del Kings College di Londra, si cominciò a parlare delle proprietà dei flavonoidi ed in particolare le epicatechine di poter ridurre gli effetti del Morbo di Alzheimer poiché sono tra i pochi flavonoidi bioattivi che possono penetrare nei neuroni senza però aver effettuato riscontri clinici. Su *Hypertension* del 2012 è stata pubblicata una ricerca condotta dal team della Geriatria dell'ospedale di Avezzano e dall'Università dell'Aquila. Lo studio ha dimostrato che l'assunzione del cacao, nell'ambito di una dieta controllata, potenzia le performance mentali degli anziani. Sono stati 'osservati' 90 anziani affetti da declino cognitivo lieve suddivisi in modo casuale in 3 gruppi che hanno ricevuto ogni giorno, per 8 settimane, dosi diverse di bevanda con flavonoidi del cacao: 990 milligrammi (dose alta), 520 mg (media) o 45 mg (bassa). Le capacità cognitive degli anziani sono state valutate attraverso test neuropsicologici che esplorano le funzioni esecutive, la memoria a breve termine, la rapidità di pensiero e la capacità cognitiva complessiva.

Nel gruppo di anziani, selezionati per la ricerca, è stata inoltre rilevata una riduzione della pressione sanguigna, dello stress ossidativo e dell'insulino-resistenza. Proprio da quest'ultimo aspetto, secondo l'équipe di ricercatori dipende il miglioramento, nella misura del 40%, delle funzioni cognitive.

Secondo Giovambattista Desideri (Direttore del Reparto di Geriatria dell'ospedale di Avezzano) l'effetto positivo sembra essere mediato principalmente da un miglioramento della sensibilità all'insulina e dal miglioramento della funzione cardiovascolare. Resta ora da capire se questi benefici sul profilo cognitivo sono anche una conseguenza diretta del consumo di flavonoli del cacao.

All'ESC di Monaco di Baviera di quest'anno Steffen Desch dell'Heart Centre dell'università di Lipsia ha espresso i suoi dubbi in merito ai poteri antipertensivi e antinfiammatori del cioccolato fondente e criti-

cando la metanalisi di Franco presentata a Parigi. Desch spiega che per poter concludere definitivamente che il cioccolato è protettivo per cuore e arterie c'è bisogno di uno studio randomizzato, ossia confrontare il fondente con un alimento apparentemente identico ma privo di flavonoidi antiossidanti e con un numero congruo di pazienti. Gli stessi dubbi sono stati ribaditi anche dai ricercatori dell'Università di Kiel, poiché secondo loro ancora non si conosce il meccanismo con cui il cioccolato eserciterebbe la sua funzione protettiva vista la scarsa concentrazione plasmatica dei flavonoidi che si riscontra dopo l'assunzione di 7,5 gr. di cioccolato. In conclusione non esiste al momento un'evidenza solida dei benefici del cioccolato fondente sulla salute cardiovascolare, né una spiegazione esauriente sul suo meccanismo d'azione.

Altre molecole interessanti contenute nel cioccolato sono l'anandamide, un antidepressivo naturale capace di attivare il sistema serotoninergico e alzare il tono dell'umore e la feniletilamina e che sono indicate come coadiuvanti della terapia della sindrome depressiva. Ma anche in questo caso un ricercatore australiano, Gordon Parker, dalle pagine del *Journal of Affective Disorders* evidenzia che stando ai dati ottenuti gli effetti della cioccolata sull'umore terminano nel momento stesso in cui finisce di sciogliersi in bocca.

Per concludere consiglieri di avvicinarsi ai piaceri del cioccolato o di una cioccolata calda senza pensare ai suoi veri o presunti benefici salutistici ma di scegliersi un cacao o una tavoletta prodotta dai migliori maestri cioccolatieri e appagare le proprie papille gustative e non solo. Molteplici sono, infatti, le sensazioni che entrano in gioco sia sul piano olfattivo che su quello gustativo, senza però sottovalutare gli altri sensi (vista, udito e tatto), quando si assaggia un alimento complesso come è il cioccolato. Per quanto riguarda l'aspetto olfattivo emerge, in primis, l'aromaticità del cioccolato (ricordo che i c.a. 500 aromi derivano direttamente dal cacao o si sviluppano durante le fasi di produzione del cioccolato) con i suoi sentori di fiori, erbe, funghi, spezie, vaniglia, legno, caffè, tabacco, frutta matura, essiccata e secca, frutti rossi, agrumi, confettura, miele, caramello, pane tostato e crema di latte. Degli aromi si valuta la persistenza, l'intensità e la complessità. Sul piano gustativo ampio e ricco è il ventaglio delle sensazioni che conferiscono al cioccolato un'identità complessa. I gusti presenti nella nostra bocca sono principalmente tre: dolcezza, amarezza e acidità ma a volte compare il quarto cioè la grassezza (legata alla presenza più o meno cospicua del burro di cacao). La dolcezza è propria del cacao più pregiato. L'amarezza e l'acidità, se eccessive, sono dovute alla scarsa fermentazione o alla scarsa qualità del cacao (più frequente con il Forastero). Importante è anche la funzione tattile del palato che ci fa percepire la rotondità, la granulosità o finezza (dovuta alla composizione in particelle estremamente fini e alla loro emulsione nel burro di cacao è ovvio quindi che più un cioccolato è fine, più è gradevole) e la palatabilità del cioccolato. Ultima componente da valutare è l'astringenza, vero nemico numero uno del cioccolato tanto che dev'essere quasi assente, ed è dovuta alla diminuzione dell'azione lubrificante della saliva (stessa sensazione che si ha quando si mangiano alcuni tipi di frutta poco matura).

Premesso che la scelta della marca dipende principalmente dai gusti, quelle che per me vi faranno fare un vero e proprio viaggio tra i piaceri del cioccolato sono marche come Domori, Amedei, Venchi, Gobino, Peyrano e Valrhona (con tutte le loro desinenze di cru di alta qualità e di abbinamenti con frutta secca o candita o spezie) oppure marche un po' più commerciali ma non certo da scartare come Caffarel e Lindt, fino ad alcune produzioni top di marche come Perugia (Nestlé), Novi (Elah Dufour) e Cote d'Or (Kraft). Per chi vuole assaggiare il cioccolato prodotto con la lavorazione a "freddo" come avveniva in epoca precolombiana (Xocòatl) deve cercare il cioccolato di Modica ed in particolare dell'Antica Dolceria Bonajuto.

Per finire non si può dimenticare la possibilità di gustare il cioccolato abbinandolo ad un bicchiere di vino. L'accostamento del vino al cioccolato non è un'operazione facile e tra i pochi che si prestano troviamo il classico Barolo chinato e l'Ala (Antico liquore amarascato) ma possono andar bene anche il Recioto della Valpolicella, il Sagrantino di Montefalco passito e l'Aleatico di Puglia oppure vini più o meno ossidati come il Marsala, lo spagnolo Jerez Pedro Ximenez, il portoghese Porto Vintage e l'ungherese Tokaji Aszù.

Per chi invece non ama il vino non gli rimane che abbinare il cioccolato ad un rhum agricolo o ad un cognac invecchiato.

Buona degustazione.



# SPEDITO A CASA A TUTTI GLI ASSOCIATI



Disponibile online sul sito  
[www.cittacardioprotetta.it](http://www.cittacardioprotetta.it) e  
[www.cestisticazzurraorvieto.it](http://www.cestisticazzurraorvieto.it)



## A TUTTO CUORE

**DONA IL TUO 5 x 1000  
agli Amici del Cuore di Orvieto**



Aiutateci nella lotta contro l'arresto cardiaco.  
Avete già fatto tanto.  
Grazie al vostro aiuto,  
potremmo fare ancora di più.

Per donare il 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto basta una firma nell'apposito riquadro della denuncia dei redditi, riportando il codice fiscale della nostra Associazione:

**C.F. 00633020557**





AMICI DEL CUORE DI ORVIETO  
**ABBADIA MEDICA &**

SUCCESSO DELLA  
**CONVENZIONE** TRA  
AMICI DEL CUORE E  
ABBADIA MEDICA

**PER:**

Visite cardiologiche  
Elettrocardiogrammi  
Elettrocardiogrammi da sforzo  
Ecocardiogrammi  
Esami holter  
Ecodoppler vascolari  
Fisioterapia  
Medicina dello sport

**DA GIUGNO**

Screening cardiovascolare  
Screening aorta addominale  
Pacchetto diabetologico

Per informazioni:  
**ABBADIA MEDICA**

Poliambulatorio Medico Specialistico  
Direttore Sanitario: dott. Giampiero Giordano  
Strada dell'Arcone 13 Q - 05018 Orvieto (TR)  
tel. 0763 301592 - cell 328 5885966  
[abbadiamedica@alice.it](mailto:abbadiamedica@alice.it)



## NEWS - NEUROLOGIA

Dott. Luigi De Santis, specialista in Neurologia e Psichiatria - Università Perugia, già direttore del Dipartimento Neuro Scienze "Azienda Ospedaliera Terni". Il Dott. Luigi De Santis svolge la propria attività di consulenza presso Abbadia Medica e si occupa prevalentemente delle seguenti patologie:

- Diagnosi e cura di Epilessie e sindromi epilettiche, Parkinson e Parkinsonismi, cefalee (tensive, emicraniche, etc...) sclerosi multipla, sclerosi laterale amiotrofica, demenze (alzheimer, demenze vascolari), malattie vascolari cerebrali (ischemiche ed emorragiche), ictus giovanile.
- Sindromi depressive e disturbi bipolari, psicosi, disturbi d'ansia e di allarme, disturbi di panico e disturbi ossessivo - compulsivi.
- Malattie psicosomatiche

## NEWS - INVECCHIAMENTO CEREBRALE FISIOLOGICO O DEMENZA

Dott. Francesco Lalli, specialista in Neurologia, Dirigente medico ASUR Marche, Area Vasta n.1, Responsabile Unità Valutativa Alzheimer di Pesaro, consulente presso Abbadia Medica.



*La prima paziente (Auguste D.) affetta da Malattia di Alzheimer in cura dal 1901 al 1906 (Francoforte, Germania)*

*Dr. Alois Alzheimer;  
Allgemeine Zeitschrift für  
Psychiatrie und Psychisch-  
Gerichtliche Medizin (1907)  
(pp 146-148)*

La rivista medica Allgemeine Zeitschrift für Psychiatrie und Psychisch-Gerichtliche Medizin (1907) con la presentazione del caso di Auguste D. da parte del Dr. Alois Alzheimer (pp 146-148)

La premessa indispensabile nell'affrontare la problematica della demenza è la valutazione del principale aspetto di tipo demografico del progressivo invecchiamento della popolazione.

Secondo i dati più recenti, in Italia gli ultrasessantacinquenni sono oltre dieci milioni e rappresentano il 17,7% della popolazione complessiva; il nostro è oggi l'unico paese al mondo in cui la percentuale degli ultrasessantacinquenni ha superato quella dei ragazzi con meno di quindici anni (14,5%).

Si è soliti collocare il processo d'invecchiamento lungo un continuum ai cui estremi si trovano l'invecchiamento fisiologico, da un lato, e tutte le patologie che vanno sotto la denominazione di demenza, dall'altro. Tra questi due estremi può essere collocata una situazione intermedia nella quale si osserva un deterioramento cognitivo che non soddisfa i criteri per la diagnosi di demenza, ma che merita particolare attenzione perché potrebbe beneficiare di un intervento precoce o potrebbe rappresentare un iniziale segno di patologia. Tale condizione, definita negli anni in modo differente, oggi

è conosciuta con il termine inglese di Mild Cognitive Impairment (MCI), che significa deterioramento cognitivo lieve; esso può rappresentare uno stato di transizione tra invecchiamento fisiologico e patologia ed è caratterizzato da un aumentato rischio di sviluppare demenza. Nel soggetto con MCI osserviamo la compromissione selettiva della memoria e/o di altre funzioni cognitive, maggiore di quanto atteso per età, scolarità e livello socio-culturale, senza che questa interferisca nelle normali attività della vita quotidiana. Quasi tutti gli studi concordano nell'affermare che il 12% circa dei soggetti che presentano un MCI in un anno svilupperà una demenza e di questi il 75% circa una demenza di Alzheimer (quando la funzione prevalentemente compromessa risulta la memoria).

Un problema di memoria è quindi un sintomo che va attentamente valutato dal medico per un possibile intervento precoce.

Quali sono gli elementi che devono fare sospettare che ci possa essere un quadro di demenza iniziale? Dimenticare le cose con maggiore frequenza, mettere gli oggetti nei posti sbagliati, disorientamento nel tempo e nello spazio, difficoltà nel fare i calcoli, difficoltà a trovare termini di uso comune o utilizzare termini inappropriati, ma anche perdita d'iniziativa, rapide alterazioni dell'umore o del comportamento, alterazioni della personalità, azioni non adeguate al contesto. Tutti questi elementi insieme o isolatamente devono determinare una difficoltà nelle attività quotidiane.

Compito del medico è quello di valutare nel singolo caso se siamo di fronte ad un invecchiamento fisiologico o a una demenza in fase iniziale.

## NEWS - CHIRURGIA PLASTICA PER VIVERE MEGLIO

Dott.ssa Anna De Leo, specialista in chirurgia della mano e chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica, Ordine dei Medici-Chirurghi e degli Odontoiatri di Palermo, General Medical-Council of London, European Hand Surgery Diploma, consulente presso Abbadia Medica.

*"L'immagine è fondamentale nelle relazioni sociali e per piacersi", dice la dottoressa Anna De Leo.*

Oggi sempre più persone si avvicinano alla chirurgia plastica e questo perché l'importanza di una immagine tonica e piacevole è fondamentale nelle relazioni sociali, ma anche nella vita professionale. Tutti vogliamo mantenere una figura gradevole. I pazienti si rivolgono al chirurgo

plastico sia per migliorare l'aspetto estetico sia per ripristinare una funzione magari persa con un trauma o un incidente stradale o ancora per una malformazione qualche volta dovuta anche a problemi oncologici. L'evoluzione delle tecniche di chirurgia plastica e anestesiologiche consente oggi interventi mininvasivi, con consequenziale riduzione sia dei tempi di ricovero che dei costi complessivi. Molti sono per esempio i pazienti che scelgono trattamenti estetici non chirurgici durante la pausa pranzo - afferma la dottoressa Anna De Leo, specialista in chirurgia plastica e un diploma europeo di chirurgia della mano, che da anni svolge attività al-

tamente qualificata in Italia e all'estero - sono rapidi e non invasivi. Inoltre, in clima di spending review, la ricerca sui nuovi trattamenti risulta fondamentale per mettere a disposizione dei pazienti tutte le soluzioni praticabili in campo medico e con costi accessibili a tutti. È comunque importante rivolgersi sempre a professionisti di attestata esperienza

## NEWS - ALLERGOLOGIA

Dott. Francesco Bizzarri, specialista in allergologia e pneumologia svolge da anni la propria attività di consulenza presso Abbadia Medica.

### ASMA INDOTTO DA TEMPORALI IN CORSO DI STAGIONI POLLINICHE

E' esperienza comune dei medici sentirsi dire dagli asmatici che la loro malattia peggiora in concomitanza con i temporali. La spiegazione del fenomeno è che, mentre una pioggia non violenta porta a terra i pollini e pulisce l'aria, l'acquazzone improvviso e intenso tipico del temporale abbassa i pollini presenti nell'atmosfera ma, contemporaneamente, ne rompe i granuli. Così se di norma i pollini hanno un diametro di circa 30  $\mu$  e provocano soltanto una fastidiosa rinite, una volta spezzati, liberano antigeni ugualmente sensibilizzanti ma molto più piccoli (meno di 10  $\mu$  di diametro). Il risultato è che l'allergene viene disperso in grosse quantità in una sorta di micro particolato che può essere respirato e veicolato in profondità, fino ai bronchi e può anche determinare l'insorgenza di una crisi violenta d'asma. Il pericolo

che il temporale scateni un effetto tanto dirompente si verifica, ovviamente, solo durante la stagione pollinica, quando i pollini sono dispersi nella'aria.



### LA TERAPIA DELLA RINITE ALLERGICA

La terapia farmacologica della rinite allergica si fonda sostanzialmente sull'uso associato di antistaminici per via orale e di glucocorticoidi per via inalatoria oltre che, eventualmente, nei casi di monosensibilizzazione allergica, dell'immunoterapia specifica. La terapia con glucocorticoidi si combina, infatti, in maniera ottimale con gli antistaminici di ultima generazione come, in particolare, desloratadina e levocetirizina, che si assumono per via orale, mentre l'azelastina è particolarmente attiva per somministrazione inalatoria endonasale. Utile anche l'associazione di antileucotrieni, come il montelukast. Le terapie associate con glucocorticoidi e antistaminici, effettuate con continuità e tempi protratti, riescono a ridurre nel rinopatico i rischi di insorgenza di asma.

Allora l'asma è clinicamente evidente, la terapia va ovviamente integrata a seconda della gravità, utilizzando farmaci di base e sintomatici in varia associazione tra loro, come glucocorticoidi inalatori e antileucotrieni, nonché broncodilatatori B2 stimolanti.



## NEWS

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

- INIZIATO LO STUDIO ED IL TRATTAMENTO DEGLI ACUFENI
- SEDUTA SETTIMANALE DI MEDICINA DELLO SPORT
- IN PIENA ATTIVITA' IL CENTRO DI DIAGNOSTICA ECOGRAFICA ED IL CENTRO DI DIAGNOSTICA ECODOPPLER.
- DERMATOLOGIA
- PSICOLOGIA
- IN PIENA ATTIVITA' L'ARTO-SCAN
- NUOVI CORSI DI MEDITAZIONE
- INIZIATO IL CORSO DI PANCAFIT
- MEDICINA ESTETICA

# ABBADIA MEDICA

**Poliambulatorio Medico Specialistico**  
determinazione dirigenziale n. 7342 12.10.2011  
direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

Strada dell' Arcone, 13/Q  
05018 ORVIETO (TR)  
Tel. 0763/301592  
Fax. 0763/214433  
Cell. 328 5885966  
[www.abbadiamedica.it](http://www.abbadiamedica.it)  
[abbadiamedica@alice.it](mailto:abbadiamedica@alice.it)







ASSOCIAZIONE DIABETE ORVIETO  
ONLUS

## *Comunicato ai soci:*

è convocata per

**SABATO 27 Aprile 2013**

alle ore 16:30

### **1'Assemblea Generale dei Soci**

presso il Centro Sociale di Orvieto Scalo (ex scuola media)  
in Via Monte Nibbio 6, nelle vicinanze di Piazza del Commercio.



Se desideri ricevere al tuo indirizzo

- *nostre comunicazioni*
- *conoscere i programmi*
- *iniziative*

telefona al 0763.302569 - 3381853610  
0763.626059 - 3281520252  
0763.832195 - 3474534850  
3383502826

# ASSOCIATI



# DONA IL TUO 5X1000



*l'Associazione che pensa alla tua salute*

## “UN COMPRENSORIO CONTRO L'EPIDEMIA DIABETE”

# PREVENZIONE PRIMARIA DEL DIABETE DI TIPO 2

su tutto il comprensorio orvietano

CON LA PIENA DISPONIBILITA' DEI SINDACI

PERCHE' RITENUTO “PROGETTO DI GRANDE VALENZA SOCIALE”

Comuni interessati:

ORVIETO  
CASTEL GIORGIO  
CASTEL VISCARDO  
FABRO  
MONTELEONE  
MONTEGABBIONE  
PARRANO  
FICULLE  
BASCHI  
ALLERONA  
PORANO  
MONTECCHIO  
ALVIANO



Se hai una Età compresa  
fra 40 e 79 anni

RIEMPI il Questionario  
che ti arriverà a casa  
e riconsegnalo al tuo medico di famiglia

**DIABETE calcola il rischio**  
compilando attentamente il questionario:

**Dati anagrafici, antropometrici, malattie, farmaci e stile di vita**

Quanti anni hai?  
 Meno di 45 anni  
 45-54 anni  
 55-64 anni  
 Oltre 65 anni

Quale è la misura della tua circonferenza vita in cm?  
 UOMO: meno di 94 cm - DONNA: meno di 80 cm  
 UOMO: 94 - 102 cm - DONNA: 80 - 88 cm  
 UOMO: oltre 102 cm - DONNA: oltre 88 cm

La circonferenza vita si misura a metà strada fra l'ultima costola e la spina iliaca, come mostrato in figura, all'incirca 1-2 cm sopra l'ombelico

Quanto pesi, in kg, senza abiti?  
 ..... Kg

Quanto sei alto in cm, senza scarpe?  
 ..... Cm

Fai esercizio fisico per almeno 30 minuti quasi tutti i giorni?  
 Sì  
 No

Hai mai usato farmaci per la pressione alta?  
 Sì  
 No

A qualcuno della tua famiglia è stato diagnosticato il diabete?  
 No  
 Sì: nonni, zii, cugini ma non genitori o fratelli  
 Sì: genitori, fratelli o sorelle o propri figli

Quanto spesso mangi frutta o verdura?  
 Tutti i giorni  
 Non tutti i giorni

Hai mai avuto la glicemia alta (in un esame del sangue o durante una malattia o in gravidanza)?  
 No  
 Sì

**Informazioni personali**

Cognome/Nome  
 Indirizzo  
 Telefono/E-mail  
 Medico curante

Autorizza il trattamento dei propri dati secondo il D.L. n. 196 sulla privacy, per sole finalità di ricerca?  Sì  No

L'autorizzazione al trattamento dei dati (riga sopra) è fondamentale. Grazie per la tua partecipazione!

Per donare il tuo 5x1000 basta una firma nell'apposito spazio della denuncia dei redditi riportando il Codice Fiscale dell'Associazione:

**Cod. Fiscale 01244090559**

Dal mese di dicembre 2012 **La Sanitaria Paci** si è trasferita presso i locali della **Parafarmacia Belati Healthcare**, arricchendo così il nostro Centro Salute di una preziosa collaborazione.

L'integrazione di più servizi mira ad ampliare il progetto della **BELATI HEALTHCARE:**

*la creazione di un Centro Servizi sempre piu' completo che sia in grado di soddisfare le diverse esigenze dei nostri clienti.*



**BELATI**  
HEALTHCARE

PARAFARMACIA  
VETERINARIA  
SANITARIA  
ORTOPEDIA

**SALUTE: Hai un problema?  
Noi la soluzione.**

**I NOSTRI SERVIZI:**

**Alimenti celiaci convenzionati ASL**

Dieta LINEAMED

Analisi glicemia, colesterolo e trigliceridi

Analisi del capello e della pelle

Misurazione gratuita della pressione

Veterinaria

Cosmesi uomo-donna

Fitoterapia

Omeopatia

Sanitaria

Infanzia

Zona nursery (zona allattamento e cambio pannolino)

Noleggio tiralatte

Noleggio bilancia elettrica

Noleggio Pulsossimetro

Noleggio stampelle



REACTINE  
**€ 9,90** (cad)



ARVENUM  
**€ 11,90** (cad)



COLLUTORIO TANTUM VERDE  
**€ 2,99** (cad)



DEODORANTI BIONIKE  
**€ 6,95** (cad)



VICHY CREME VISO  
**1+1 omaggio**



SOMATOLINE  
**-15%** su tutta la linea





**Dott. DANILO URBANI**

**Direttore Sanitario**

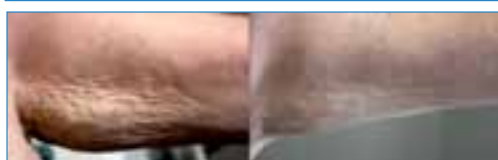
**C.O.M.E.F. Srl**

Centro Operativo Medicina Estetica e Fisiologica  
Assistenza specialistica in medicina estetica, dietologica e prestazioni riabilitative

## RASSODARE E RINGIOVANIRE SENZA INIEZIONI.

Una nuova sostanza, derivante dalla modificazione di un peeling, ci viene oggi in aiuto per compattare i cedimenti, soprattutto nel collo, nelle braccia, nell'interno coscia, nell'addome, nel seno e nel viso.

Fino a non molto tempo fa questo era ottenuto con le "punturine" di acido ialuronico come rivitalizzante, e di varie altre sostanze più o meno efficaci, che andavano a stimolare la produzione di collagene, quindi il rassodamento. La creazione del TCA modulato (l'acido tricloroacetico al 33%, usato per coagulare la pelle e farla cadere per poi essere sostituita con pelle nuova, con dolore, isolamento sociale e divieto di esposizione solare per mesi), ha aperto un nuovo capitolo nel trattamento degli inestetismi cutanei (macchie, cicatrici da acne, cicatrici



traumatiche, cedimenti dei tessuti), in quanto è stata tolta la componente aggressiva di acido, ed è stata potenziata l'azione rassodante sul sottocutaneo. Questo ha portato a poterlo usare anche in estate, senza disagi, con risultati di tensione della pelle, che, molto evidenti nelle prime 48 ore, poi regrediscono per lasciare un miglioramento stabile, progressivo con i successivi trattamenti.



di frequenza Frazionale, che la precede creando microfori attraverso cui la sostanza penetra più facilmente, e asportando la parte più superficiale e usurata della



pelle, e dalla Risonanza Quantica Molecolare (Rexonage), tecnologia già in uso da parte del dott. Urbani dal 2009, che stimola le cellule staminali adulte, per un effettivo ringiovanimento dei tessuti trattati.

La combinazione di queste due metodiche, che possono essere anche usate separatamente a seconda dei casi, risponde in maniera eccellente all'esigenza di combinare assoluta efficacia, stabilità dei risultati e completa assenza di invasività, anzi, piacevolezza della terapia.

**C.O.M.E.F. via Arno, 28 Sferacavallo (TR)**

tel: 0763 344440 cell. Dott. Urbani Danilo: 333 3340210

www.comefmedicinaestetica.it mail: urbani.danilo@comefmedicinaestetica.it

**VALUTAZIONE GRATUITA  
dello stato di cedimento  
primo trattamento  
a prezzo scontato**

Le offerte hanno posti limitati telefonare per appuntamento



**Dott. ANTONIO ROSATELLI**

**Biologo Nutrizionista**

**A.C.S.I.A.N.**

Le intolleranze alimentari rientrano nel più vasto capitolo noto come "reazioni avverse agli alimenti".



Le allergie immediate e le intolleranze alimentari comportano la produzione di anticorpi rivolti contro le proteine degli alimenti. Questa reazione è finalizzata alla eliminazione di quelle proteine che l'organismo riconosce come estranee.

La rapida comparsa dei sintomi nelle allergie immediate rende facile individuare l'alimento che scatena la reazione, al contrario la sintomatologia ritardata, caratteristica delle intolleranze, rende

più difficile individuare il cibo responsabile, sia da parte dello stesso paziente che del medico curante. **Solamente l'1,4% della popolazione soffre di allergie alimentari** immediate diagnosticate (dosaggio IgE, RAST e Prik test). Mentre una quantità molto maggiore di persone accusa disturbi legati al consumo di alcuni alimenti anche se i test allergici sono negativi.

Infatti è stato stimato che circa il **40% della popolazione sospetta di essere intollerante** ad alcuni cibi. Quindi si rende necessario disporre di uno strumento diagnostico valido per conoscere e curare questo tipo di reazioni.

**Le intolleranze alimentari rappresentano un fenomeno in aumento**, al punto che la ricerca scientifica dedica molte energie nella messa a punto di test affidabili che aiutino il medico ad individuarle e curarle (Kemeny et al. 1986; Taylor et al. 1988; Foster et al. 2003; Cave et al. 2004).

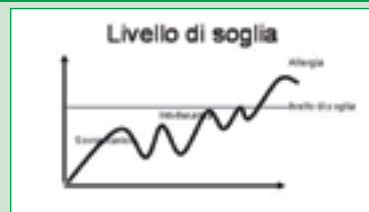
**Esiste una correlazione fra intolleranza e allergia alimentare:** un sovraccarico alimentare, può, dopo un periodo più o meno lungo di latenza durante il quale si è instaurata intolleranza, sfociare in allergia immediata agli alimenti.

Inoltre diversi studi scientifici hanno dimostrato che le intolleranze alimentari sono predittive anche dello sviluppo di allergie ad inalanti (Calkhoven et al. 1991; Kemeny et al. 1991; Hidvegi et al. 2002).

L'intolleranza agisce per accumulo e può essere paragonata ad una sorta di "intossicazione" associata alla produzione di anticorpi (IgG)

### INTOLLERANZE ALIMENTARI

- Produzione di immunoglobuline IgG
- Dose-dipendente
- I sintomi sono meno intensi e compaiono a distanza di tempo dall'assunzione del cibo (48-72 ore)



che concorrono all'instaurarsi di una **situazione infiammatoria** che può manifestarsi a carico di vari organi e apparati.

**Ulteriori informazioni potete chiederle al centro A.C.S.I.A.N. associazione centro studi delle intolleranze alimentari e della nutrizione dove potete effettuare test per individuare se siete intolleranti a qualche alimento o conservante che consumate abitualmente che vi provoca disturbi soprattutto a livello gastrointestinale: www.acsian.it o tel. 349.7256747**

## Diaframma, cervicalgie e Metodo Meziérès.

I dolori cervicali, sempre più diffusi, hanno le più disparate manifestazioni (mal di testa, torcicollo, dolori agli arti superiori, nausea) ed anche le più diverse origini (discopatie, ernie al disco, traumi, contratture muscolari).

**Una causa meno nota ma sulla quale vorremmo focalizzare la nostra attenzione è la non corretta respirazione ed il conseguente blocco diaframmatico.**

**Sembra strano ma il respirare in modo non corretto può portare a conseguenze sulla postura e a dolori di varia natura.**

Provate a mettere una mano sulla pancia e a fare una respirazione. Se durante l'inspirazione non sentite che la pancia si gonfia, probabilmente avete una respirazione alterata e fate parte della numerosa schiera di persone che respirano prevalentemente con il torace (respirazione non fisiologica).

In condizioni normali l'inspirazione dovrebbe essere eseguita dal diaframma (lamina muscolo-tendinea che separa la cavità toracica dalla cavità



Tutto questo provoca una retrazione del diaframma, per scarso utilizzo ed ad una contrattura dei muscoli inspiratori accessori (sternocleidomastoideo, gli scaleni, il piccolo e grande pettorale, il gran dentato, il gran dorsale, l'elevatore della scapola e il trapezio), per esagerato e inadeguato

**ciendo un lavoro profondo e duraturo su tutta la muscolatura della colonna.**

Le posture del Metodo Méziérès sono varie e molto personali, legate ad una attenta analisi del cliente, apparentemente semplici ma composte da sottili correzioni che rendono questo metodo infallibile!! E' un trattamento adatto a tutte le età, grazie alla facile adattabilità alle varie situazioni.



noi abbiamo, fatto di stress, problemi familiari e lavorativi, ansie. Tutto ciò porta a respirare superficialmente e prevalentemente con la porzione superiore delle coste e a mantenere per tutta la giornata un blocco inspiratorio (in paro-

utilizzo. Infatti questi muscoli, che al lato pratico dovrebbero intervenire solo in caso di sforzi fisici, entrano in gioco praticamente sempre a causa di una scorretto stile di vita. Poiché la maggior parte di questi muscoli si inserisce sul collo, un'alterata ed inadeguata respirazione può generare cervicalgie e dolori diffusi a livello cervicale

**Per entrare nel mondo del Méziérès unica ed indispensabile caratteristica richiesta è "la forza di volontà" per il resto ognuno di noi può lavorare con questo metodo ottenendo ottimi risultati".**



addominale), mentre l'espirazione dovrebbe avvenire passivamente, a meno che l'atto espiratorio sia forzato, in questo caso interverrebbe il muscolo trasverso dell'addome. La causa di una non corretta respirazione è legata allo stile di vita moderno che tutti

le povere non buttiamo fuori l'aria quasi mai). In questo modo il diaframma rimane bloccato in basso (blocco inspiratorio) e i muscoli cosiddetti accessori devono sobbarcarsi un lavoro che in realtà dovrebbe assolvere il diaframma.

**Il Metodo Méziérès è un trattamento posturale in cui uno degli elementi centrali è lo "sbocco diaframmatico" e pertanto trova indicazione anche nelle cervicalgie.**

**Il lavoro si divide in una parte iniziale dove il cliente è totalmente passivo, il meziérista lavora manualmente sul diaframma attraverso Ponçage e Trais tirès, piccoli massaggi di scollamento nelle inserzioni costali. E di una seconda parte totalmente attiva, dove il cliente attraverso la respirazione e le diverse posture allunga le fibre diaframmatiche, migliorando la capacità respiratoria ma anche fa-**



Per ulteriori informazioni  
**Claudia Micocci**  
338/4048511

Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini Sistema Namikoshi  
Insegnante A.I.M.I. Associazione  
massaggio infantile

Si riceve per appuntamento  
presso gli studi di  
Orvieto (TR)  
Castiglione in Teverina (VT)  
Viterbo (VT).



**Dott. Paola Simoncini**  
Psicologa, Psicoterapeuta.  
Riceve presso il suo studio di Orvieto  
su appuntamento:  
Tel. 339 6424329  
*Il primo colloquio è gratuito.*

## “Un vuoto nell’esistenza” e le nuove dipendenze.

In questi ultimi anni si parla sempre più spesso delle cosiddette nuove dipendenze o, per usare un termine inglese, delle “new addictions”, cioè di quei comportamenti socialmente accettati, tra i quali la dipendenza dal gioco d’azzardo, da internet, dallo shopping, dal lavoro, dal sesso, dal lavoro e dalle relazioni affettive, che, ripetuti ossessivamente, fino all’estremo o in modo continuamente vano e insensato, smettono di svolgere il loro ruolo sociale per “schiavizzare” l’essere umano. Tali forme di dipendenza pur non comportando l’uso di sostanze psicoattive, hanno effetti che sono altrettanto preoccupanti ed a volte persino devastanti. Il problema vero sembra essere quello di come riempire l’esistenza. Queste nuove forme di dipendenza sono in espansione e mettono radici su incertezze, immaturità, false speranze, sicurezze apparenti. Le trasformazioni della nostra epoca hanno determinato cambiamenti significativi negli stili di vita individuali e collettivi generando, accanto a nuovi benessere, anche falsi bisogni e nuove inquietudini. Uomini, donne, giovani e adolescenti, super-impegnati, costretti a vivere situazioni sociali, affettive e lavorative di ambizione, di immagine, di efficienza, spesso in realtà sono persone fragili.

### I meccanismi psicologici e fisici delle dipendenze

Una dipendenza fisica è caratterizzata dai seguenti meccanismi: addiction (insieme degli effetti fisici), tolleranza (risposta del sistema nervoso all’assunzione continua di sostanze psicoattive che alzano la soglia di risposta), astinenza (fenomeni di scompenso causati dalla mancata assunzione) e craving (desiderio intenso di assunzione

della sostanza). Il craving è uno dei meccanismi psicologici più tipici delle dipendenze perché si basa su un pressante bisogno che assume i tratti della compulsività. Si tratta quindi di una reazione dell’individuo che non si scatena solo verso una sostanza psicoattiva, ma ha un raggio d’azione ben più largo: oggetti, azioni o persone.

### LE NUOVE DIPENDENZE SONO :

- **dipendenza affettiva:** la ricerca continua di conferme dall’altro proviene dall’incapacità di darsela da sé. L’altro diventa così lo specchio e il nutrimento dal quale finiamo col dipendere.

Una relazione affettiva così fondata si basa su una disparità di fondo, che alla lunga non farà che creare malessere.

- **i dipendenti sessuali,** invece di approcciarsi alla sessualità come gioco, relazione, comunicazione, scambio di piacere, momento privilegiato dell’intimità, la vivono in modo ossessivo, relazionandosi ad essa per confrontarsi con il dolore, prendersi cura di sé, rilassarsi dallo stress.

- **la dipendenza dal gioco** è l’unica dipendenza legale senza uso di droghe riconosciuta ufficialmente dalla psichiatria come un’alterazione psichica originata dal disturbo del controllo degli impulsi. Gli impulsi incontrollati sono accompagnati da una forte tensione emotiva e non si lasciano influenzare dal pensiero riflessivo.

- **shopping compulsivo,** le cause di tale forma di dipendenza, sia negli uomini che nelle donne, sono molteplici: senso di solitudine o di vuoto esistenziale e le forme di personalità impulsiva, narcisistica e

insicura.

- **dipendenza da internet,** in questo grande gruppo di dipendenze troviamo non solo quella televisiva (largamente studiata da diversi anni a questa parte), ma anche forme di dipendenza legate ad oggetti e tecnologie relativamente nuovi, come il computer ed Internet, le chat, i cellulari, la play station, i giochi interattivi, ecc. Il tutto in considerazione anche del fatto che negli ultimi anni si è consolidata l’equazione “tempo libero = uso dei mezzi di comunicazione di massa”.

- **la dipendenza dal lavoro,** molte persone evadono dai problemi relazionali o familiari, dal sentimento di vuoto interiore, buttandosi sul lavoro. Essi aggirano i problemi quotidiani. Il lavoro non ha più la funzione di garantire la base essenziale per sopravvivere, ma diventa una droga, che ci aiuta a superare le inquietudini esistenziali ed i problemi familiari.



## AZ COSTRUZIONI S.R.L.

- Vendita piastrelle, rubinetteria, sanitari, arredo bagno, stufe a pellet, tutto per la casa



- Nuove costruzioni di ogni genere



- Piazzali e esterni piscine in ciottoli di pietra e disegni a tema

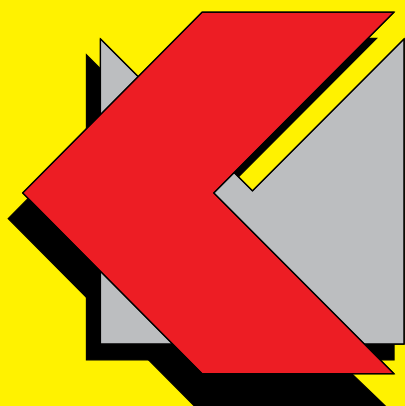


- Ristrutturazione casali, civili abitazioni e locali commerciali



- **ESPERIENZA DECENNALE**, dalla ristrutturazione del bagno alla costruzione della tua nuova casa completa in ogni suo dettaglio.
- Preventivi e sopralluoghi gratuiti
- **SCONTI PARTICOLARI PER LAVORI DA ESEGUIRE ENTRO LUGLIO 2013**

CONTATTI: 338-9601925 - 328-2412476 - 0761-780496 - e-mail: [az\\_costruzionisrl@libero.it](mailto:az_costruzionisrl@libero.it)  
 DEPOSITO: Località Cerreto n° 26 – 01020 – Lubriano (VT)



**CICOGNOLO**

mobili

**FUORI  
TUTTO**

**ULTIME  
OCCASIONI**

PER RINNOVO ESPOSIZIONE

**SCONTI  
fino  
al**

**60%**





# MEGA INCENTIVI 2013

SCOPRI IL  
CONTO TERMICO  
ACQUISTI UNA STUFA  
CON CONTRIBUTO  
STATALE FINO  
AL

**100%**

# ACQUISTI GRATIS CON IL CONTO TERMICO



**CASTIGLIONE** in Tev. (VT)

Via di Paterno 7 - Tel. 0761/947120 - 0761/948058

## ARREDA IL TUO GIARDINO:



pergola libera  
€ 200,00  
cm. 300x300



casetta in legno  
€ 315,00  
cm. 120x100x210

COSTRUZIONI E  
STRUTTURE IN LEGNO,  
ARREDO ESTERNO E FAI DA TE,  
PISCINE INTERRATE  
E FUORITERRA.

## GRIGLIATI E FIORIERE:



fioriera  
€ 16,00



fioriera  
€ 25,00  
40x40



fioriera  
€ 18,00



cancello incrociato  
€ 26,00  
cm. 100x100



fioriera  
€ 67,00  
cm. 100x180

## RECINZIONI E BORDURE:



bordura con  
testa smussata  
€ 14,00  
cm. 250x5x30



recinzione  
bassa dritta  
€ 7,50  
cm. 120x40



grigliato  
diagonale  
€ 25,00  
cm. 60x180  
€ 38,00  
cm. 100x180

## ORTI DA BALCONE:



orto alto  
€ 83,00  
cm. 60x80x80



orto alto  
€ 99,00  
cm. 120x60x87



tavolo da lavoro  
€ 183,00  
cm. 129x45x90



serra doppia  
€ 52,00  
cm. 100x50x26/34h

AFFIDATI AI PROFESSIONISTI DELLA BIOEDILIZIA

**VIENI A TROVARCI**  
PER UN PREVENTIVO GRATUITO!

Carni

anch

Primo!

Carni R

Ho scelto  
Superconti

**Superconti**  
SUPERMERCATI

ORVIETO - Str. della Direttissima

Aperto tutti i giorni 8.30|20.00 - Domenica 9.00|20.00