

## Osteoporosi, i consigli per prevenirla.

Si sa che l'osteoporosi è legata soprattutto al sesso femminile; in Italia ne soffre una donna su tre ed un uomo su dieci. Le donne sono più a rischio perché il tasso di contenuto minerale osseo è costituzionalmente più basso rispetto a quello degli uomini e con la menopausa sono soggette ad una perdita più veloce di contenuto osseo, dovuto al calo di estrogeni.

L'osso diventa così poroso e fragile, più a rischio di fratture, che a loro volta non si consolidano facilmente proprio a causa della carenza di calcio. Così il circolo si chiude.

Le zone del corpo più a rischio sono i polsi, le vertebre ed il femore. La frattura del polso è piuttosto frequente ed è il primo segno di una diffusa fragilità delle ossa.

La frattura della vertebra è quella che più esplicitamente indica la presenza dell'osteoporosi; solitamente questo tipo di frattura causa uno schiacciamento di una o più vertebre (la cifosi), provocando un abbassamento di statura dovuto all'incurvamento della schiena.

Le fratture del femore sono le più pericolose in assoluto, anche perché si risolvono soltanto con la chirurgia. Inoltre, solitamente questo tipo di frattura colpisce persone anziane che si riprenderanno molto lentamente e mai completamente, subendo così

una riduzione o un annullamento della propria condizione di autonomia.

I fattori di rischio sono molteplici; il primo, l'abbiamo detto, è l'appartenenza al sesso femminile.

Seguono la menopausa precoce o chirurgica, l'ereditarietà, la carenza di calcio, la mancanza di attività sportiva, il consumo eccessivo di caffè, alcol e sigarette, l'uso di alcuni farmaci, come il cortisone o gli antiepilettici. Ma c'è un modo per fermare o almeno limitare i danni dell'osteoporosi: la prevenzione.

Una buona prevenzione si attua fin da giovanissime e si basa fondamentalmente su tre punti principali: alimenti ricchi di calcio, un'adeguata [http://glossario.pagine-](http://glossario.pagine-<br/>mediche.it/it/glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Attivitàfisica&ispopup=1',600,400)

[mediche.it/it/glossario\\_popup/glossario/search.aspx?text=Attivitàfisica&ispopup=1',600,400](http://glossario_popup/glossario/search.aspx?text=Attivitàfisica&ispopup=1',600,400)">attività fisica e soddisfacente assunzione di vitamina D.

Il primo passo della prevenzione è quello di adottare una dieta ricca di calcio, sostanza essenziale per la buona 'costruzione' delle ossa; la sua assunzione andrebbe continuata ad ogni età, poiché ogni età ha bisogno del suo specifico apporto di calcio in modo che le ossa possano svolgere la loro funzione al meglio.

Le dosi più alte vanno assunte durante l'adolescenza e dopo la menopausa; importante inoltre assumere anche sufficiente calcio durante la gravidanza poiché il bambino che cresce ne consuma parecchio e, se le riserve non

sono sufficienti, il feto lo preleva dalle riserve materne (cioè dallo scheletro).

Il calcio è abbondante nel latte e nei suoi derivati, innanzitutto, ma anche in alcune verdure (broccoli, cicoria, indivia, ecc.) e prodotti ittici (gamberi, calamari, ecc.) L'attività fisica previene l'osteoporosi perché le ossa vengono stimolate dall'esercizio fisico e, quindi, si irrobustiscono.

L'attività fisica va scelta in base all'età: da giovani tutte le attività (bicicletta, aerobica, calcio, pallavolo, ecc.) possono essere praticate senza alcun problema e senza alcuna limitazione; dopo i 50 anni l'esercizio fisico deve essere più dolce ed adeguato ad un fisico non più giovanissimo; camminare ed andare

### L'ERBOLARIO



**PM**

Profumeria **Moncelsi**

Da una grande scoperta "il segreto dell'eterna giovinezza"

Trattamenti per il viso alle cellule germinali vegetali attive



[comfo  
in the best s



in bicicletta sono sicuramente i migliori esercizi da poter effettuare ad ogni età.

La vitamina D aiuta l'intestino ad assorbire più calcio; è quindi fondamentale associarla alla dieta ricca di calcio per ottenere risultati

soddisfacenti. In caso di osteoporosi già presente o di età avanzata della paziente, è bene aumentare l'assunzione giornaliera, che normalmente si tiene sui 10 microgrammi al giorno.

In ogni caso, l'assunzione

di vitamina D va concordata con il medico di fiducia. La vitamina D viene prodotta dal corpo umano in presenza di sole; ecco perché viene spesso consigliato stare all'aria aperta durante le belle giornate: la vitamina D

si accumula nel corpo umano e va a rimpinguare le riserve che verranno utilizzate nei giorni invernali.

Questa sostanza si può trovare però anche in alcuni alimenti, come le uova, il burro o i pesci grassi.

## Bugiardi patologici: quando la bugia si mischia alla realtà.

Li chiamano bugiardi patologici: sono quegli individui che fondano tutta la loro vita su un'immensa bugia e in certi casi assurgono agli onori delle cronache per aver ottenuto anche importanti riconoscimenti o per aver compiuto gesti folli, come il suicidio o l'omicidio dei propri familiari, dopo essere stati scoperti.

Chirurghi, avvocati, giudici, studenti: spesso il bugiardo patologico riesce anche a costruirsi una brillante carriera e chi si è affidato a loro per cure mediche o consulenze professionali resta stupefatto di fronte alla notizia che in realtà tutto, dalla

carriera scolastica a quella universitaria, era fondato su un'enorme menzogna.

In alcuni casi tutto inizia con una bugia che può sembrare innocente: "ho superato quest'esame", con la certezza che prima o poi si recupererà.

Che ci sarà tempo e occasione. Ma poi gli esami irrisolti si accumulano, e arriva il momento della laurea e allora ecco che manca il coraggio per confessare ed uscire allo scoperto.

Da qui, il passo per la falsificazione di certificati di laurea e riconoscimenti è breve. Ma si ha notizia anche di bugiardi patologici che si sono costruiti identità e vite

diverse, come lo scrittore tedesco Karl May, che nei suoi 101 anni di vita ha messo in piedi ben 8 identità diverse. E spesso la menzogna patologica sfocia nel disturbo dissociato di personalità, perché mantenere per lunghi anni una doppia o tripla vita può confondere profondamente la percezione di ciò che è vero e ciò che non lo è.

Ma quali sono le cause della pseudologia (termine tecnico per definire l'ossessiva abitudine alla menzogna)? Nel 40% dei casi è associata ad una disfunzione a livello del sistema nervoso centrale, mentre uno studio recen-

te condotto da Adrian Raine dell'University of Southern California e apparso sul British Journal of Psychiatry ha scoperto che i bugiardi patologici avrebbero un cervello diverso da quello degli altri, caratterizzato da una minore quantità di materia grigia e una maggiore quantità di materia bianca.

Avrebbero, quindi, una ridotta capacità di apprendimento ma una maggiore capacità di far apprendere. Come spiega lo studioso, mentire richiede uno sforzo maggiore e anche la presenza di una più corposa rete di collegamento ad un livello più basso della sostanza grigia.

# 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 sabato: dalle 9 alle 13 e dalle 16,30 alle 20

dopo l'estate **RIGENERA LA TUA PELLE!**

**JUVENATE**  
NUOVO TRATTAMENTO  
RIGENERANTE VISO

**Estetica Danae**





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

## TAC CONE BEAM

**Il nostro studio ha a cuore la vostra sicurezza: per questo ha deciso di affrontare un grande investimento tecnologico ed economico per avere presso la sua sede una TC (tomografia computerizzata) unica ad Orvieto ma anche nei distretti più lontani.**

Ora possiamo effettuare esami radiografici con l'apparecchiatura tecnologicamente più avanzata per gli interventi di chirurgia, di implantologia e di ricostruzione ossea: ciò ci permette di offrirvi la massima sicurezza e la comodità di poter effettuare l'esame presso la nostra sede.

L'esame viene effettuato stando comodamente seduti o in posizione eretta in un'apparecchiatura completamente aperta: nessun problema di claustrofobia, perché non c'è bisogno di inserire la testa in alcun "tubo" come nelle vecchie TAC

La nuova tecnica di radiologia digitale che siamo lieti di presentare nel nostro studio, permette un'immagine a 3 dimensioni delle strutture anatomiche, per una precisa analisi prima di un intervento implantare o di chirurgia orale. Le immagini anatomiche e la possibilità di una totale ricostruzione in 3D, portano alla completa previsione implantologica, con una minore esposizione di radiazioni ionizzanti rispetto ai convenzionali scanner TC. Il Planmeca ProMax 3D con sensore piatto in nostra dotazione, permette di realizzare tutto; dal minimo dettaglio anatomico all'immagine maxillo-facciale completa

Si tratta di una TAC a raggio conico con flat panel di ultima generazione che utilizza un sistema di pulsazioni che innesca la sorgente radiogena solo quando necessario: la dose di radiazioni è quindi ridotta fino a 50 volte rispetto ad una TAC spirale tradizionale. L'esame radiologico inoltre è breve, al massimo qualche decina di secondi in funzione dell'estensione della zona da esaminare; il paziente è comodamente seduto in un'apparecchiatura moderna e di piccole dimensioni, eliminando ogni sensazione di paura e di claustrofobia.

Questo dispositivo tiene conto anche delle esigenze dei **piccoli pazienti**: la quantità di radiazioni viene controllata con l'esclusivo dispositivo

una maggior precisione di pianificazione degli interventi chirurgici ed anche, quando necessario, delle terapie ortodontiche. Informazioni così

ed i volumi necessari, la presenza di strutture anatomiche importanti

- L'estrazione di un dente del giudizio in una posizione



"Safe beam" che modifica automaticamente e personalizzata a seconda delle caratteristiche fisiche del paziente la quantità di radiazioni sulla base della grandezza di quest'ultimo. In questo modo un bambino può ricevere una dose fino al 40% inferiore rispetto alla già bassissima dose su un paziente adulto.

**Con un'unica scansione è possibile ottenere un numero illimitato di immagini ad alta qualità: Rx panoramica, Rx endorali, Tac dei mascellari, delle orbite, dell'orecchio e dei seni paranasali; ricostruzioni tridimensionali; studio delle articolazioni temporo-mandibolare; ricostruzione dei tessuti molli; teleradiografie del cranio.**

Un ulteriore vantaggio è dato dal fatto che l'esame venga eseguito in posizione eretta o da seduti. Il collegamento della macchina al computer consente poi l'utilizzo immediato dei dati raccolti. Le immagini tridimensionali ad altissima qualità permettono

precise agevolano la progettazione, ad esempio, di interventi per il posizionamento di impianti evitando approcci affrettati o non scrupolosi causati dalla bassa qualità delle immagini, come pure permettono l'effettuazione delle tecniche d'avanguardia come l'implantologia computer guidata, l'all-on-four e l'all-on-six.

Nel nostro Studio è possibile eseguire ortopantomografie (panoramiche) digitali ad altissima definizione grazie al sistema PLANMECA PROMAX 3D, apparecchio modernissimo che ci consente anche di eseguire TAC, secondo la metodica Cone Beam con una qualità decisamente superiore delle immagini 3D e con una dose di radiazioni per il Paziente molto ridotta, dalle 20 alle 50 volte inferiore rispetto ai sistemi tradizionali.

Non può sfuggire l'importanza clinica di questo esame. Consideriamo alcuni esempi, fra i tanti:

- Il posizionamento di uno o più impianti in modo decisamente sicuro e prevedibile, valutando la qualità dell'osso

anomala

- La diagnosi ed il trattamento di molte patologie: cisti, granulomi, fratture, lesioni di natura non determinata, etc.

- Lo studio dell'articolazione temporo-mandibolare

E' soprattutto nella programmazione degli interventi di implantologia che questa tecnologia trova la sua migliore applicazione. Infatti adesso è possibile calcolare perfettamente mediante dei software dedicati la posizione millimetrica dove collocare gli impianti, diminuendo così drasticamente i tempi di intervento ed i suoi postumi. Inoltre possiamo adesso preparare già prima una serie di denti provvisori da applicare immediatamente in modo che il nostro paziente esca subito già con una protesi fissa pronta all'uso! Le immagini acquisite sono ovviamente ad altissima definizione, indispensabili in uno studio implantologico dove i valori di riferimento sono millimetrici o submillimetrici.

**Tomografia computerizzata in sede.**

**Sicurezza e comodità della tecnologia più avanzata.**

# STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE



## Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MANDIBOLINGUALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSA
- CHIRURGIA ESTRAITIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIOXI
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELECRANO PER CEFALOMETRIA
- ORTODONZIA
- STRATIGRAFIA DEI CONDILI PER DISTURBI OCCASALI
- TAL
- DENTAL SCAN PER IMPLANTOLOGIA MASSICCIO TACCIALE

**FINANZIAMENTI  
A TASSO 0**



Prof. Sergio Corbi

**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

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

**STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO ARCONE**  
Strada dell'Arcone, 13 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302429 - 392 2926508 - [odontoiatria.arcone@libero.it](mailto:odontoiatria.arcone@libero.it)

# Domenica

## *giornata mondiale*

### VULCI e il Giardino dei Tarocchi di Capalbio

**Ritrovo dei partecipanti alle ore 07:30** in luogo da definire e partenza per il Parco naturalistico-archeologico di **Vulci**.  
Arrivo e visita alla **Necropoli Orientale**.

li. Ricco di fascino è l'interno della Tomba François, nota in tutto il mondo per il ciclo di affreschi. A poca distanza la tomba delle Iscrizioni, custode di importanti testimonianze di lingua etrusca e il Tumulo della Cuccumella, il più grande tumulo funerario in Italia, noto per il "labirinto" di sotterranei, emblematica testimonianza dei frenetici scavi condotti da Alessandro Torlonia tra il 1875 ed il 1876, alla ricerca di un tesoro.



Dopo una breve sosta per ammirare il **castello della Badia** si prosegue per la Necropoli. Le tombe da visitare sono la Tomba François, la Tomba delle Iscrizioni e il Tumulo della Cuccumella che, tra loro, presentano delle differenze sostanziali.

Trasferimento al **ristorante Il Casale dell'Osteria e pranzo:**  
*antipasto con salumi, verdure, cipolline in agrodolce e bruschette, fettuccine al sugo d'anatra, arista al morellino con funghi porcini, contorno di verdure, acqua, vino, frutta di stagione e caffè.*

**29 settembre 2013**

*giornata mondiale del cuore*

**VERSO UN CUORE PIÙ SANO**



WORLD HEART DAY



# 29 settembre 2013

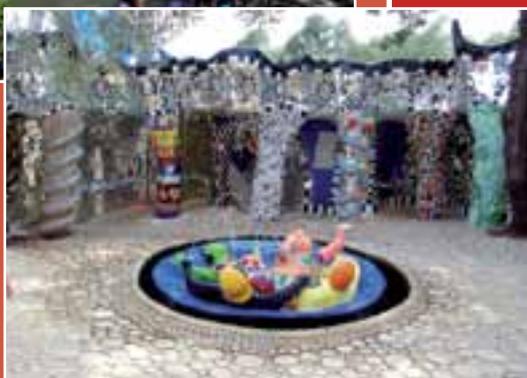
## del cuore



Nel pomeriggio, sosta al Giardino dei Tarocchi di Capalbio, un parco artistico composto da ciclopiche sculture, alte dai 12 ai 15 metri, raffiguranti i 22 arcani maggiori dei tarocchi che Niki de Saint Phalle ha creato sulla collina Garavicchio, nel comune di Capalbio.

Il giardino è un vero e proprio museo a cielo aperto, perfettamente inserito nel paesaggio collinare della Maremma, un parco di eccezionale fascino, unico al mondo, uno degli esempi d'arte ambientale più importanti d'Italia.

Al termine, partenza per il rientro ad Orvieto.



Quota individuale di partecipazione:  
€ 65,00

#### LA QUOTA COMPRENDE:

- viaggio in pullman Gran Turismo,
- ingresso e visita guidata alla Necropoli di Vulci,
- ingresso al Giardino dei Tarocchi,
- pranzo al ristorante il Casale dell'Osteria con bevande e caffè,
- assicurazione medica.

#### INFORMAZIONI:

- **Segreteria Amici del Cuore di Orvieto:** cell. 337 472585
- **"Barone di Marcellini Rosalba"** via del Duomo 10 – Orvieto Tel. 0763.341769
- **Prenotazioni** fino ad esaurimento dei posti disponibili c/o **Effegi Viaggi**



via Garibaldi 7 – Orvieto  
Tel. 0763.344666

29 settembre 2013  
giornata mondiale del cuore

VERSO UN CUORE PIÙ SANO



# Alimentazione, stili di vita attivi

Il cambiamento dello stile di vita imposto dall'industrializzazione e dalla globalizzazione ha determinato un esodo della popolazione italiana dalle campagne verso gli agglomerati urbani determinando un cambiamento radicale dello stile di vita che da tipo "muscolare" è diventato "cerebrale", e di conseguenza da un tipo di vita basato sul movimento giornaliero e sull'attività fisica continua si è passati ad uno stile fortemente sedentario.

Le abitudini alimentari soprattutto dei bambini e dei giovani adulti hanno risentito fortemente di questo cambiamento, ma non si sono adeguate al ridotto fabbisogno energetico e la spinta verso un consumo eccessivo mediato dalla pubblicità ossessiva verso prodotti alimentari ipercalorici ha condotto ad una situazione di squilibrio alimentare inadeguato alle esigenze di un corretto accrescimento.

L'alimentazione squilibrata rappresenta la base per l'instaurarsi di patologie metaboliche come il diabete, ma anche per disturbi cardio vascolari, come l'ipertensione e le malattie delle coronarie (angina e infarto) e cerebrali (in prevalenza ictus), per tumori di ogni genere, in prevalenza dell'apparato gastrointestinale (in primis il tumore del colon), per il tumore del seno e per l'instaurarsi delle patologie artrosiche a carico del ginocchio e dell'anca in età avanzata.

Di seguito una tabella che indica i paramorfismi dell'apparato muscolo - scheletrico, metabolico, cardiorespiratorio e psicologico causati dalla sedentarietà e da una scorretta alimentazione e i benefici determinati sugli stessi apparati dalla corretta attività fisica e da una sana alimentazione:

## EFFETTI NEGATIVI CAUSATI DALLA SEDENTARIETÀ:

### paramorfismi dell'apparato muscolo - scheletrico

- cifosi cervico - dorsale accentuata
- scoliosi funzionale o atteggiamento scoliotico
- iperlordosi lombare
- varismo e valgismo dei piedi
- piede piatto

### paramorfismi metabolici

- rapporto pondero - staturale sfavorevole
- alterazione. del controllo diencefalico dell'appetito
- alterazione del metabolismo glicidico e lipidico

### paramorfismi dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio

- tachicardia da esercizio
- gittata sistolica ridotta
- circolazione periferica inadeguata alle richieste
- pressione arteriosa inadeguata alle richieste
- volumi polmonari ridotti
- tachipnea da esercizio
- potenza aerobica ridotta

### paramorfismi psicologici

- instabilità emotiva
- balbuzie
- disorganizzazione del tempo libero
- ridotta socialità

## EFFETTI BENEFICI INDOTTI DALL'ESERCIZIO FISICO

### apparato muscolo - scheletrico

- corretta postura
- migliore mobilità articolare
- tonicità delle masse muscolari

### sistema endocrino - metabolico

- rapporto pondero-staturale favorevole
- aumento della massa magra attiva e riduzione della massa grassa
- corretta regolazione del controllo diencefalico dell'appetito
- corretto assetto glico-lipidico

### apparato cardiocircolatorio e respiratorio

- bradicardia
- buona gittata sistolica
- migliore irrorazione periferica
- facilitato ritorno venoso
- buona pressione arteriosa
- bradipnea
- incremento dei volumi polmonari
- rapida riduzione della f.c. dopo sforzo
- aumento della potenza aerobica

### comportamento e personalità

- buon controllo emotivo
- buona adattabilità
- valida autostima
- buona capacità di socializzazione

Il nostro corpo ha bisogno di esser ascoltato e "capito".

Per entrare in sintonia con il nostro organismo bisogna mettersi in una condizione di equilibrio permanente dettata dalla pratica quasi quoti-

diana di:

- attività fisica moderata
- alimentazione corretta
- riposo prevalentemente notturno e recupero tra le varie fasi dell'allenamento

ALLENAMENTO

RIPOSO

ALIMENTAZIONE

CONDIZIONE OTTIMALE

29 settembre 2013

giornata mondiale del cuore

VERSO UN CUORE PIÙ SANO



WORLD HEART DAY



di **Giovanni Boni**,  
*medico dello sport,*  
*presidente FMSI Regione Umbria*

# e percezione del corpo.

Un'alimentazione equilibrata è in grado di assicurare un corretto nutrimento al nostro organismo, e soprattutto la nostra alimentazione mediterranea può soddisfare tutte le esigenze anche quando l'organismo è sottoposto ad un notevole sovraccarico di lavoro come durante competizioni sportive di tipo agonistico anche di notevole durata di intensità e di tempo (come per le fasi finali dei campionati e le gare a tappe).

Di seguito la piramide alimentare degli alimenti che illustra come alla base della condizione di salute ci sia tanto movimento ma soprattutto il consumo più volte al giorno della frutta e della verdura.



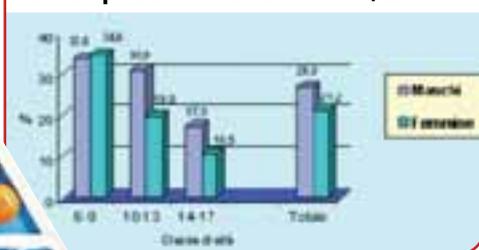
## I disturbi dell'alimentazione hanno origini diverse:

i bambini sono particolarmente a rischio e gli studi scientifici ci dimostrano come i soggetti obesi sono in grado di aumentare il rischio di sviluppare patologie cardiache, ictus diabete e anche tumori.

L'obesità è più diffusa tra le categorie più svantaggiate, dettate anche dal fatto che in Europa 2/3 degli adulti pratica un'attività fisica insufficiente.

Ad oggi, anche in Italia, il sovrappeso è il disturbo infantile più comune: le statistiche ci illustrano che un bambino su quattro è in sovrappeso e uno su dieci è obeso. Un bambino obeso ha un'alta probabilità di rimanere obeso anche da adulto riducendo l'aspettativa di vita di cinque anni se persisteranno gli attuali livelli di obesità.

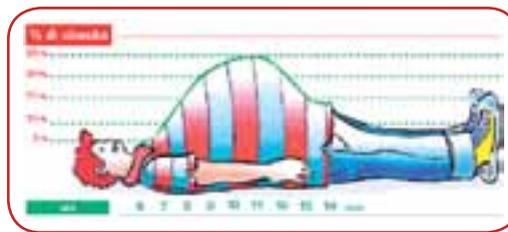
### Bambini e adolescenti con eccesso di peso in Italia - 1999/2000



In Italia circa il 20% sovrappeso, il 4% obesi

Il problema interessa soprattutto la fascia di età 6-13

anni, e "predilige" i maschi rispetto alle coetanee



## Esistono diverse cause che conducono all'obesità infantile:

- **obesità socio genetica**
- **obesità di sviluppo** (bambini nei quali l'obesità insorge nella prima infanzia)
- **obesità reattiva** (bambini con un normale rapporto di peso rispetto alla propria statura nei quali l'obesità insorge in seguito ad un fattore scatenante: la nascita di un fratellino, un intervento chirurgico, la separazione dei genitori, ecc.)

Importante risulta essere l'ambiente familiare e l'esempio dato dai genitori: se i genitori sono obesi i figli hanno maggiore probabilità di essere in sovrappeso e lo stesso vale per l'attività fisica: i figli di genitori sedentari hanno più difficoltà a perdere peso in correlazione con uno stile di vita di movimento.

Da notare come lo stile di vita acquisito nell'infanzia tende ad essere mantenuto anche nel corso della vita e quindi è fondamentale

che durante questo periodo sensibile dell'accrescimento i genitori mostrino un'attenzione verso l'alimentazione dei propri figli condividendo i pasti con loro, già dalla colazione, trasformando il momento del

pasto stesso in un momento conviviale, di scambio di opinioni, di racconti, di progetti da vivere durante la giornata e di emozioni e di esperienze da raccontare durante il pranzo e soprattutto la cena.

Bisogna assolutamente spegnere la televisione durante il pasto e concentrarsi molto sul dialogo: il momento della condivisione del cibo deve rappresentare un'occasione di condivisione di bene collettivo.

Il momento del pasto rappresenta una fase centrale per l'evoluzione emotiva del bambino.

Nell'obesità l'uso della TV riduce la spesa energetica (T.N. Robinson Robinson, 1998) e aumenta l'introito di cibo attraverso lo stimolo della pubblicità. (D. Kunkell Kunkell, 2002).

Mentre si guarda la TV infatti si riduce la percezione della qualità del cibo introdotto e la percezione della sazietà. I cibi consumati sono preferibilmente rappresentati da: dolci nei bambini più piccoli, e panini, focacce, crackers, patatine nei bambini più grandi.

29 settembre 2013

giornata mondiale del cuore

VERSO UN CUORE PIÙ SANO





In molti casi molti genitori non si accorgono di avere bambini in sovrappeso o non percepiscono a fondo il problema.

“L'obesità non è una condizione desiderabile per un bambino ed ancor più per un adolescente, nel quale anche il sovrappeso modesto rappresenta una barriera insormontabile in una società ossessionata dalla magrezza” (Hilde Bruch 1975).

In molti ragazzi con alterazione del proprio equilibrio pondero staturale si verifica una sovrastima del proprio rapporto di salute e una sottostima del rischio cardiovascolare e di patologie correlate all'eccesso di peso e per questo ancor di più bisogna creare un ambiente anche al di fuori di quello familiare dove i giovani possano trovare uno stimolo per praticare

attività fisica in maniera equilibrata in relazione alla necessità di mantenere, migliorare o curare il proprio stato di benessere psico fisico.

**Nel bambino i valori di riferimento per lo stato di sovrappeso e obesità utilizzano abitualmente i percentili del BMI:**

**85°- 97° = sovrappeso  
> 97° = obesità**

L'indice di massa corporea (BMI body mass index) dato dal rapporto tra il peso espresso in Kg e la statura in metri al quadrato. I dati ottenuti sono stati confrontati con quelli della popolazione di riferimento per quell'età (percentili).

età	10°	50°	90°
10	15	18	23
11	15	18	23
12	16	19	23
13	17	20	23
14	17	20	24

età	10°	50°	90°
10	15	16	21
11	15	17	22
12	15	18	23
13	16	19	24
14	16	19	24

**Body mass index secondo l'età (anni). Tabella dei percentili, femmine color rosa e maschi color azzurro.**



#### indice ponderale di LiVi

dato dal rapporto tra la radice cubica del peso in grammi e la statura in metri. L'indice permette di classificare il giovane in magrissimo, magro, normale, corpulento, sovrappeso.

Magrissimo	< 21,9
Magro	22,0 - 22,9
Normale	23,0 - 23,9
Corpulento	24,0 - 24,9
Sovrappeso	> 24,9

#### indice di Grant

dato dal rapporto tra la statura eretta e la circonferenza del polso, fornisce dati sulla taglia corporea (piccola media e grande).

taglia corporea	maschi	femmine
Piccola	<9,6	<9,9
Media	9,6-10,4	9,-10,9
Grande	>10,4	>10,9

**29 settembre 2013**

*giornata mondiale del cuore*

**VERSO UN CUORE PIÙ SANO**



WORLD HEART DAY



Di seguito una proposta di regime alimentare giornaliero da divulgare ai bambini e ai genitori dei piccoli atleti:

## LA GIORNATA ALIMENTARE DEL BAMBINO

### COLAZIONE

Scegliere tra

- Una tazza di latte con tre quattro biscotti secchi o integrali
- Una tazza di latte o uno yogurt con fiocchi di cereali
- Un vasetto di yogurt, con frutta fresca e una fetta di pane con marmellata
- Una tazza di latte con una fetta di crostata
- Una spremuta di arancia, due fette biscottate con marmellata o nutella

### MERENDA A SCUOLA

Scegliere tra

- Una fetta di pane anche tostato + marmellata
- Due fette di pane tagliato fine con prosciutto crudo/cotto
- 1 pacchetto di cracker
- 1 succo di frutta (125 ml)
- 1 pezzo di pizza bianco o al pomodoro da 60 g
- Un frutto di stagione

### PRANZO

Far precedere il pasto da un piatto di insalata con uno o due pomodori da condimento, ½ finocchio, un filo di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale (aggiungere o variare i condimenti a piacere)

Scegliere tra

- Pasta di semola di grano duro (spaghetti o penne, un piatto da 60 – 70g)
- Parmigiano grattugiato (un cucchiaino) 10 g e /o salsa di pomodoro
- Oppure un cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Un piatto di riso parboiled (70 – 80 g)
- Un minestrone di verdure con pasta (cubetti) con l'aggiunta di
- Un frutto di stagione

### SPUNTINO DEL POMERIGGIO

Scegliere tra

- 1 panino con 1 fetta di pane + prosciutto cotto o crudo / marmellata
- Un bicchiere di latte (150 g) con 1 fetta di pane tostato con marmellata
- Un bicchiere di latte con 2 fette biscottate e marmellata
- 1 bicchiere di Frullato di latte e frutta fresca
- 1 Yogurt alla frutta
- Una fetta di crostata con marmellata e una spremuta di arancia
- Un frutto di stagione
- Un gelato

### CENA

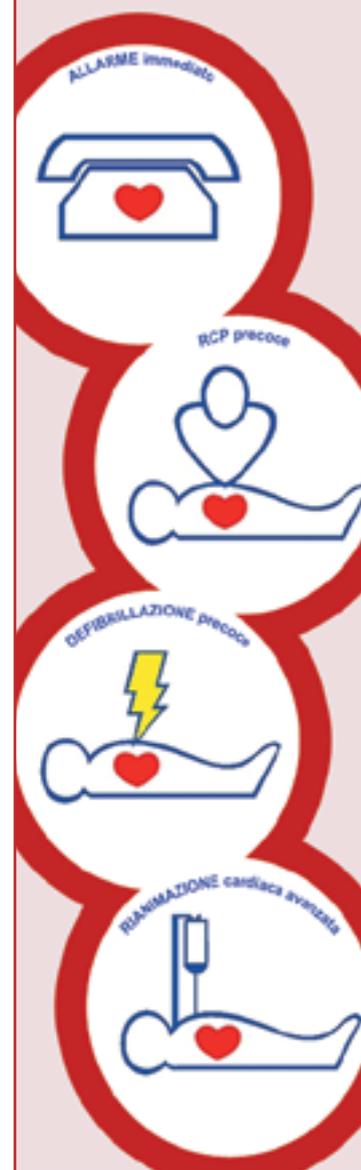
Far precedere il pasto da un piatto di insalata con uno o due pomodori da condimento, ½ finocchio, un filo di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale (aggiungere o variare i condimenti a piacere)

Scegliere tra

- Filetti di merluzzo 150 g (pesce almeno due giorni a settimana)
- Una fettina da 150 – 200 gr di petto di pollo, vitello, petto di tacchino
- Uova al tegamino
- Tonno sgocciolato condito con un filo di olio extravergine d'oliva con l'aggiunta di
- Una fetta di pane
- Un frutto di stagione

# Corsi blsd

per conoscere  
la catena della  
sopravvivenza



Per informazioni  
e prenotazioni:

'Abbadia Medica'  
Strada dell'Arcone, 13/Q  
Orvieto  
Tel 0763/301592  
Fax 0763/214433

29 settembre 2013  
giornata mondiale del cuore

VERSO UN CUORE PIÙ SANO



PER NUOVI SOSTENITORI  
PER RINNOVARE VECCHI SOSTENITORI  
**2014**



# PER TROVARE NUOVI AMICI DEL CUORE

**Adesioni dal 1° Ottobre 2013**

**QUOTA ISCRIZIONE € 13**

L'iscrizione potrà essere effettuata: presso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto, presso "Barone di Marcellini Rosalba" - Via del Duomo, 10 - Orvieto Tel 0763 341769 o presso Abbadia Medica - Strada dell'Arcone 13Q - Tel. 0763 301592

Altre modalità d'iscrizione sono:

versamento C/C postale n. 10162055 o versamento C/C bancario Cassa di Risparmio di Orvieto n. 01137014 intestati all'Associazione Amici del Cuore

**PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075**



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

RINNOVATA LA  
**CONVENZIONE** TRA  
AMICI DEL CUORE E  
ABBADIA MEDICA  
PER IL **2014**

Consulenze cardiologiche  
Elettrocardiogrammi  
Elettrocardiogrammi da sforzo  
Ecocardiogrammi  
Esami holter 24 ore  
Esami holter della settimana  
Ecodoppler vascolari  
Fisiokinesiterapia  
Medicina dello sport

Screening cardiovascolare  
Screening aorta addominale  
Pacchetto diabetologico  
Pacchetto cardiologico  
Pacchetto cardiovascolare

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)

# ABBADIA MEDICA

**poliambulatorio medico specialistico**

direttore sanitario: dott. Giampiero Giordano

ALLERGOLOGIA  
 ANGIOLOGIA  
 CARDIOLOGIA  
 CHIRURGIA CARDIACA E VASCOLARE  
 CHINESIOLOGIA  
 CHIRURGIA GENERALE  
 CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE  
 CHIRURGIA DEL GINOCCHIO  
 CHIRURGIA DELLA MANO  
 CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA  
 CHIRURGIA ESTETICA  
 CHIRURGIA PLASTICA RICOSTRUTTIVA  
 DIABETOLOGIA  
 CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER  
 CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA  
 DIETOLOGIA  
 DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA  
 ENDOCRINOLOGIA E ANDROLOGIA  
 FISIATRIA  
 FISIOCHINESITERAPIA  
 GASTROENTEROLOGIA  
 LOGOPEDIA  
 MEDICINA DELLO SPORT  
 MEDICINA ESTETICA

NEUROCHIRURGIA  
 NEUROFISIOLOGIA  
 NEUROLOGIA  
 OCULISTICA  
 ORTOPEDIA  
 OSTEOPATIA  
 OSTETRICIA E GINECOLOGIA  
 OTORINOLARINGOIATRIA  
 PNEUMOLOGIA E ALLERGOLOGIA  
 PODOLOGIA  
 POSTUROLOGIA  
 PSICHIATRIA  
 PSICOLOGIA  
 RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE  
 UROLOGIA

**Promozione di Abbadia Medica per defibrillatori automatici**

- per famiglia
- per condomini
- per società sportive
- per impianti sportivi
- per palestre

- SALA RIUNIONI
- PALESTRA

Corsi di: pilates, yoga, piloga, pilates in gravidanza training autogeno, meditazione, prevenzione delle cadute in over 65

Corsi di rianimazione cardiopolmonare compreso uso del defibrillatore automatico per laici



**Abbadia Medica è convenzionata con:**  
 AMICI DEL CUORE DI ORVIETO  
 ANCESCAO  
 ARACRO  
 CGL VITERBO  
 CISL  
 CNA PENSIONATI  
 CO.BA.R.



**• NOVITÀ:**

**Presso Abbadia Medica è possibile avere le certificazioni di idoneità sportiva ludica, non agonistica, agonistica e visite di idoneità per concorsi pubblici e militari.**

I certificati di idoneità sportiva ludica, non agonistica e agonistica rilasciati agli sportivi visitati presso ABBADIA MEDICA possiedono un valore oltre che medico sportivo anche medico legale in quanto il nostro istituto è un centro privato di medicina dello sport **autorizzato dalla Regione Umbria.**



# Medicina dello sport

Certificazione attività agonistica



**Voi siete importanti**

Presso Abbadia Medica si eseguono visite di medicina sportiva (autorizzazione regionale N.7494 del 25.09.2012) per certificare la idoneità allo sport non agonistico e la idoneità allo sport agonistico attraverso visite mediche con ecg a riposo e dopo step-test, spirometria ed esame urine ed attraverso visite mediche con ecg da sforzo al cicloergometro, spirometria ed esame urine. Tutto questo secondo la normativa nazionale ma con la possibilità di approfondire sia in prevenzione che al bisogno la idoneità allo sport agonistico con ecocardiogramma o con ecg dinamico secondo holter.

Prestano, poi, attività di consulenti presso Abbadia Medica, per lo sportivo e per l'atleta, fisioterapisti, chinesologi, podologi, osteopati, fisiatristi, ortopedici con specializzazione sul ginocchio, sulla caviglia, sul piede, neurochirurghi per la colonna vertebrale. E' possibile eseguire in tempi brevi ed a costi interessanti, sia per la diagnosi, ma anche per il controllo del trauma, ecografie muscolo-tendinee e risonanza magnetica articolare (artoscans).

Ma Abbadia Medica, con Sportsalus importante ed insostituibile partner in questo impegno, dedica tutta una serie di attività e competenze agli sportivi e agli atleti in modo da fornire servizi di eccellenza che li supportino sia nella preparazione che nella prevenzione dell'infortunio sportivo che nel miglioramento della performance in allenamento ed in gara.

Di fondamentale importanza per lo sport, è ovviamente l'approccio ed il trattamento all'infortunio sportivo per ridurre i tempi e per evitare le recidive. Il tutto per la promozione della salute e della longevità atletica.

La Direzione Sanitaria  
Dr. Giampiero Giordano

**ABBADIA MEDICA**

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO  
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

Strada dell'Arcone 13Q - 05018 ORVIETO (TR)

Tel +39 0763 301592 - Fax +39 0763 214433

Cell 328 5885966 - E-mail: [abbadiamedica@alice.it](mailto:abbadiamedica@alice.it)

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