

# AGRICOLA MARIANI

mangimi • giardinaggio • legna e pellet • antinfortunistica  
casalinghi • ferramenta • accessori per cani e gatti  
mangimi per conigli e polli NO OGM

**ECCEZIONALI  
OFFERTE**



**SUI NUOVI  
PRODOTTI**



**ARTICOLI  
MARE  
SCONTI  
DAL 20%  
AL 50%**



**ANTIPARASSITARI  
PER ANIMALI**



**ANTI-ZANZARE**



**Pellet di puro legno  
di faggio e abete  
classe A  
€ 4,30 al sacco  
15 kg**

**pellet di puro  
legno di abete, classe A1  
con certificazione EN PLUS  
€ 4,80 al sacco  
15 kg**



**ecologico - pulito - alto potere calorico  
ORDINE VALIDO DA UN MINIMO DI 40 SACCHI  
CONSEGNA GRATUITA (nel raggio di 30 km.)  
ENTRO E NON OLTRE IL 31 AGOSTO**

**chiuso per ferie dal 21 al 27 luglio**

**Loc. Ponte del sole, 34/35 • ORVIETO • Tel. 0763/344300**

[marianimassimiliano@arubapec.it](mailto:marianimassimiliano@arubapec.it)



L'estate è il periodo dell'anno in cui il fenomeno dell'abbandono subisce un'impennata. Solo nel 2013 sono stati abbandonati più di 60.000 cani.

# ANIMALI



## Cani: è di nuovo emergenza abbandoni

**S**ono oltre sessantamila i cani abbandonati o lasciati nei canili e nei rifugi italiani nel corso del 2013, con un **incremento di circa il 30%** rispetto allo scorso anno quando secondo le stime delle maggiori associazioni confermate dalle segnalazioni giunte al telefono amico di AIDAA si contavano circa 45.000 cani abbandonati. Secondo i dati raccolti dalle segnalazioni pervenute al telefono amico di AIDAA e dal monitoraggio effettuato costantemente su oltre 100 canili italiani dall'Associazione Italiana Difesa Animali ed Ambiente le segnalazioni di cani abbandonati o vaganti sulle strade ed autostrade italiane nel corso dell'anno sono state oltre 35.000 di queste solo nel mese di agosto sono state circa 4.000 le segnalazioni arrivate per cani abbandonati in città (circa 2000) ed

in autostrada (segnalazioni alle quali si rispondeva invitando a chiamare il numero verde abilitato per questo servizio). A queste segnalazioni vanno registrati i circa 22.000 cani portati o lasciati in canile e quelli abbandonati nelle pensioni e negli allevamenti a cui erano stati affidati per il periodo delle vacanze e non più recuperati. "Se da una parte è in diminuzione il numero dei cani segnalati vaganti sulle strade ed autostrade italiane - ci dice **Lorenzo Croce presidente nazionale di AIDAA** - dall'altra è in costante e continuo aumento il fenomeno dell'abbandono o della consegna dei cani di famiglia in canile, molti dei quali regolarmente detenute da famiglie che a causa della crisi non possono più mantenerli. I nostri dati si rifanno ad una stima legata alle segnalazioni i a noi arrivate ed al mo-

nitoraggio dei canili, ovviamente si tratta di dati parziali, ma sicuramente non lontani dalla realtà. Del resto vale la pena - conclude Croce - che in Italia abbiamo una popolazione canina di circa 10 milioni di esemplari, oltre a circa 700.000 cani randagi vaganti sul territorio e quasi 200.000 cani nei canili pronti ad essere adottati". Secondo i dati di AIDAA le segnalazioni di cani abbandonati o vaganti arrivate al telefono amico vedono in testa la Puglia, seguita a breve distanza da Campania, Sicilia, Calabria, Abruzzo, in diminuzione invece le chiamate da Sardegna, Molise e Lazio rispetto al 2012. Per le città la maglia nera delle segnalazioni rimane Napoli, seguita da Lecce, Taranto, Bari, Roma, Latina, Frosinone e Potenza. Tra le città del nord in aumento le segnalazioni provenienti da Torino e Parma.



### Come aiutare un animale in difficoltà?

**Cosa fare se trovi un cane vagante per strada?**

- 1) Avvicinalo con prudenza e controlla che abbia la medaglietta.
- 2) Se non ha niente che ti aiuti a risalire al suo padrone, puoi chiamare il CANILE MUNICIPALE di ORVIETO, Tel. 0763 316110.
- 3) Oppure chiama il numero verde 800.137.079 della Polizia di Stato, ti daranno indicazioni su cosa fare.

Da sempre gli Stati Uniti dettano le tendenze del mercato turistico. Quali sono dunque i trend previsti per il 2014?

**Secondo Daniel Levine**, direttore esecutivo dell'Avant-Guide Institute, saranno **7 i nuovi trend**, tutti con un unico comun denominatore, ossia la propensione per i viaggi alternativi.

Agli operatori turistici toccherà quindi l'arduo compito di trasformare i sogni in realtà, anche quelli più inusuali e bizzarri. Anzi, soprattutto a quelli più inusuali e bizzarri. Vediamo quali!

## 1 Luoghi inesplorati



**Cresce la domanda per raggiungere luoghi inesplorati e inaccessibili**, quei luoghi dove nessun turista è mai arrivato. E non stiamo parlando solo della terra ma dello spazio e dei fondali dell'oceano. Già perché proprio per il 2014 sono previsti i primi viaggi spaziali, seppur costosissimi, grazie all'attivazione dei voli Virgin Galactic. E non solo: per gli amanti del

deep sea tourism ci si potrà immergere negli abissi marini a bordo di sommergibili ipertecnologici. I viaggi non avranno quindi più nessun confine!

## 2 Alberghi di lusso griffati



**Sono in aumento gli hotel firmati dai grandi nomi della moda**: da Armani che ha aperto a Dubai e Milano alla suite Dior al St. Regis di New York, da Versace presente sulla Gold Coast australiana e a breve anche a Dubai a Bulgari a Bali fino a Missoni ad Edimburgo. Insomma ormai i clienti non si accontentano più di comprare vestiti od oggetti ma vogliono arricchire la propria 'brand experience', vivendo un'esperienza a 360°. E le fashion house ben rispondono a questa nuova esigenza.

## 3 No-frills business class

**Sempre più persone desiderano viaggiare comodamente**, con poltrone confortevoli a prezzi però accessibili. E di conseguenza sempre più compagnie aeree, come Flydubai e Jazeera Airways, si stanno attrezzando per offrire la no-frills business class, ossia posti a sedere spaziosi senza però il classico servizio business.



# I nuovi trend



## 4 Tour gastronomici sostenibili

**Sull'onda del turismo sostenibile e dell'interesse per il cibo biologico**, cresce la domanda di itinerari in cui si abbinano escursioni alla ricerca di cibo a vere e proprie lezioni di cucina: si raccolgono funghi, bacche, castagne e quanto altro è possibile reperire a seconda delle stagioni e successivamente si impara

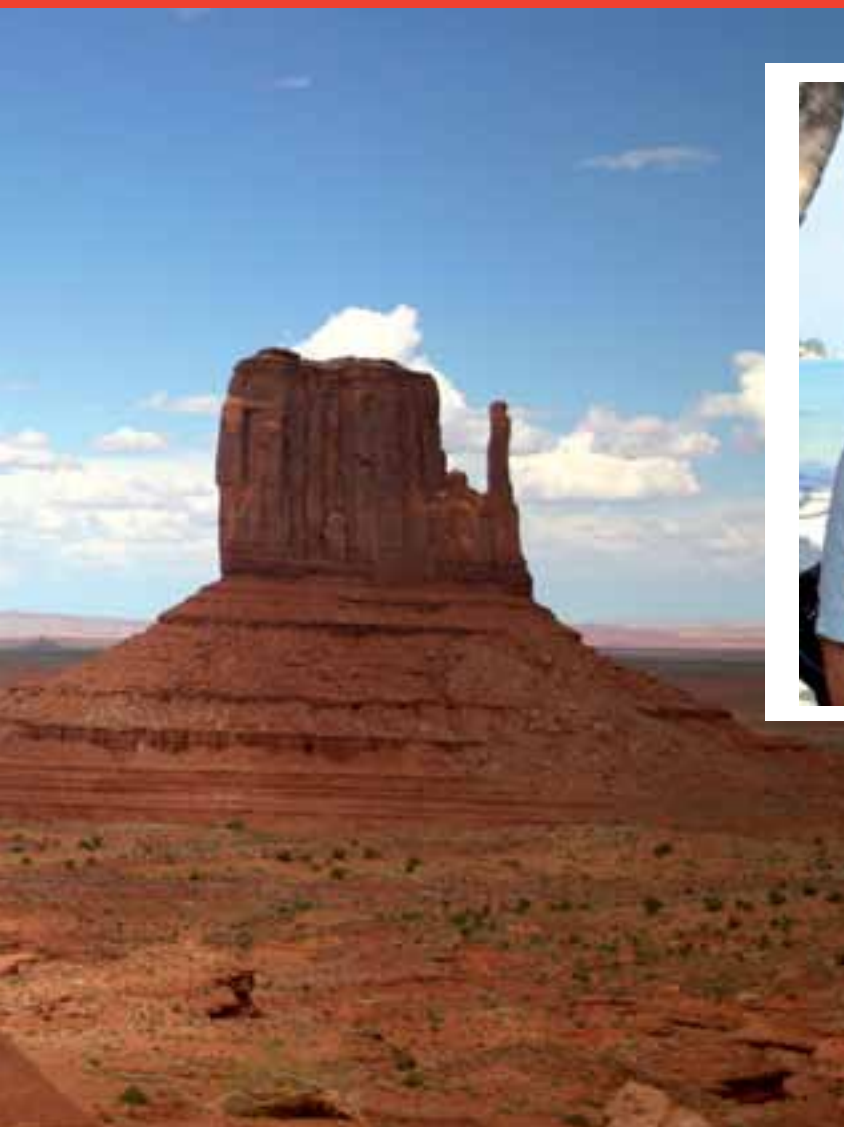
a cucinarli insieme ad amici o con la famiglia.

## 5 Tour della birra

**Torna di moda la birra**, soprattutto nella sua veste artigianale e biologica, tanto da posizionarsi come una nuova nicchia turistica, con alcuni







## La workation **7**

**Sempre più spesso, lavoro e vacanza** si fondono insieme, annullando il confine netto tra business e leisure. Sono in aumento infatti le famiglie che vengono coinvolte nei viaggi di lavoro oppure le persone che anche in vacanza non 'stac-



cano' e continuano ad essere operativi. I dispositivi mobili, la connessione wifi e le nuove tecnologie sicuramente hanno favorito questo trend e gli operatori turistici si stanno attrezzando per soddisfare anche questa nuova domanda.



# per il 2014

preparati creati ad hoc per essere gustate solo in loco.

## Tour della Marijuana **6**

Alla birra si accompagna il **marijuana tourism**, nato in seguito alla legalizzazione della cannabis a scopo ricreativo in Colorado. Gli operatori turistici locali non hanno infatti perso tempo e hanno già creato pacchetti a tema, con visita a caffè, negozi ed eventi, pensati per attrarre i fumatori di marijuana.



**EL.CA.** s.n.c.  
Nucci Marcello & C.

PUNTO  
WIND

**Impianti di allarme  
Videosorveglianza**

CASTEL GIORGIO (Tr)  
Via delle Piane, 2/d - Tel. e Fax 0763.627622  
info@elcasnc.it - www.elcasnc.it

Caffè  
  
COSTANZI

**pizza tutti i giorni  
anche da asporto**

**happyhour  
tutti i week-end**

**snackbar**

**articoli per fumatori**

**ricariche telefoniche**



Via A. Costanzi, 60 Orvieto Scalo • Tel. 0763/302811



**Professional Training**

Ente di Formazione accreditato  
dalla Regione Umbria



**CORSI 2014**

---

**diventa  
estetista**

---

**Corso di  
QUALIFICA PROFESSIONALE**  
Apertura delle iscrizioni:

- 
- **Primo anno ore 900**

---

  - **Secondo anno ore 900**  
(acquisizione della qualifica professionale riconosciuta a norma di legge,  
che permette di svolgere la professione presso centri estetici)

---

  - **Anno specialistico ore 600**  
acquisizione della specializzazione che permette di aprire un proprio centro estetico
- 

**Per info ed iscrizioni Professional Training sas**

*Agenzia di Formazione*  
**ORVIETO – Via delle Acacie snc**

**Tel 366 7055465 • 0763/344598**

## NUOVA PARAFARMACIA FRISONI



- *Omeopatia* • *Misurazione pressione*
- *Erboristeria* • *Autoanalisi del sangue*



L'ERBOLARIO



### BIONIKE

- CON ACQUISTO DI 2 PRODOTTI IL TERZO È IN OMAGGIO

### RILASTIL

- CON L'ACQUISTO DI 1 SOLARE DOPOSOLE IN OMAGGIO

### AVENE

- con l'acquisto di 2 prodotti una borsa mare in omaggio

### ERBOLARIO

- con l'acquisto di 2 prodotti un pareo in omaggio
- con l'acquisto di 4 prodotti un poncho in omaggio

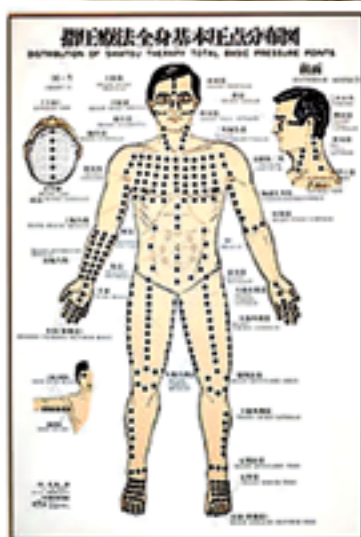


**ORARIO CONTINUATO APERTO ANCHE LA DOMENICA**

dal Lunedì al Sabato dalle 08,30 alle 20,00 - Domenica dalle 09.00 alle 20,00.



# Lo Shiatsu e i suoi benefici



**Siamo continuamente sottoposti a stimoli**, esterni o interni che il nostro corpo cerca di integrare. Lo stress è il momento fra la stimolazione e l'adattamento. In realtà questa è una fase positiva che permette al corpo di valutare lo stimolo ed adattarsi in modo appropriato. Spesso però non riesce ad adattarsi completamente alla stimolazione e gli rimane un residuo di stress, con il tempo questo si accumula nell'organismo creando effetti negativi nei vari sistemi. Il tessuto corporeo ha una sua memoria. Esso registra le immagini, i suoni, l'odore, il gusto e le stimolazioni che sono presenti durante una esperienza traumatica o durante un periodo di stress nella vita di una persona. La forza vitale viene ancorata così al sistema di stress e di compensazioni create del corpo, e non è disponibile per essere usata nel presente. Abbiamo due tipi di stress: micro-stress e macro-stress.

Il **micro stress** è dato dall'accumularsi nel tempo di abitudini negative, condizionamenti esterni, sentimenti inespressi, pensieri negativi, ecc. Il **macro stress** è dovuto a traumi improvvisi, shock, veleni, eventi drammatici, ecc.

**Lo stress ci può colpire a vari livelli:**

**FISICO** cattiva postura, traumi, incidenti.

**CHIMICO** cibo, ambiente, veleni.

**EMOTIVO** sentimenti inespressi, shock.

**PSICOLOGICO** condizionamenti, situazione drammatica.

**SPIRITUALE** non accettazione di sé, confronto negativo con un gruppo.

**Dalla mancanza di informazioni** risultante da uno stress irrisolto può avere inizio una condizione di vuoto e di bisogno profondi. Osservando la postura possiamo notare lo stress presente nell'organismo.

La funzione dei nostri sistemi energetici è direttamente collegata alla nostra condizione biologica, emotiva e psicologica, ed essa viene espressa dalla postura. Spesso noi cerchiamo di cambiare ma contemporaneamente siamo spaventati dal cambiamento, e sperimentiamo situazioni ripetitive, cambiano i luoghi e le persone ma l'impatto o il risultato finale sembra sempre lo stesso. Per ottenere cambiamenti reali all'esterno dobbiamo prima apportare dei cambiamenti dentro di noi.

**Pur essendo i problemi esistenziali** eguali per tutta l'umanità, il processo di guarigione è unico e speciale per ognuno di noi. È perciò necessario saper valutare le priorità nel trattamento. La priorità è la cosa più urgente (l'area del corpo o il sistema energetico che più urgentemente necessita di essere trattata o trattato), modificando la quale si crea una risposta di tutto il sistema energetico della persona. Una buona analogia per il concetto di priorità e la sequenza di trattamento è quella della combinazione di una cassaforte, per aprirla dobbiamo usare i numeri giusti nella sequenza giusta. Lo Shiatsu tramite l'azione della

pressione sui canali energetici aiuta l'organismo a integrare situazioni di stress irrisolto, facilita la comunicazione nei vari livelli sia fisico, emozionale e mentale e facilita la persona a esprimere il proprio potenziale creativo migliorando così il suo stato di salute.



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.*



## SOLITUDINE: CONOSCERLA PER CONOSCERSI



**Comprendere la propria solitudine** può aiutare a conoscere veramente se stessi, a capire che cosa ci aspettiamo dagli altri e dai nostri rapporti con loro, e può offrire una prospettiva nuova da cui guardare ciò che circonda.

### Nuove solitudini

**È uno dei tanti paradossi della nostra società.** Viviamo nell'era della tecnologia, della comunicazione globale, nell'era di internet che ci permette in un solo istante di metterci in contatto con chiunque in qualsiasi parte del nostro pianeta. Eppure la nostra è un'epoca di solitudine, o meglio di nuove solitudini. Agli inizi del terzo millennio stiamo infatti assistendo alla nascita di tante solitudini completamente diverse da quelle che vivevano le precedenti generazioni. Viviamo a stretto contatto con la gente, ma è come se ne avessimo paura, difendiamo i nostri spazi per timore che ven-

gano invasi, poniamo dei limiti alla nostra disponibilità a "dialogare" con l'altro, difficilmente scendiamo in profondità, l'intimità ci confonde e ci sottrae energie da destinare alla frenetica quotidianità. In questo contesto si inserisce l'uso eccessivo di strumenti come il telefono, il cellulare, gli sms, internet, le chat, che consentono una comunicazione verbale in cui però il corpo è totalmente assente, una comunicazione spesso falsa e mascherata che rischia di favorire l'isolamento e l'incapacità di sostenere un autentico confronto con gli altri.

### La solitudine dei bambini e degli adolescenti

**I bambini di oggi crescono in una situazione certamente difficile;** rispetto ad un tempo, ci sono molti più figli unici che sono inseriti sempre più precocemente nella comunità scolastica, ma sono anche

circondati da un mondo di adulti-anziani. Inoltre, spesso manca loro il dialogo in famiglia anche perché i genitori hanno sempre meno tempo da dedicare loro. Giocano poco. Pensiamo al problema dell'obesità che è emerso negli ultimi tempi, e che si spiega non solo sulla base delle cattive abitudini alimentari, ma anche sul fatto che i bambini si muovono poco e passano troppo tempo davanti ai videogiochi o alla televisione.

**Anche l'adolescenza soffre di solitudine.** È un periodo molto difficile che comporta profondi cambiamenti, non solo a livello fisico, ma anche psicologico. I giovani di oggi solo apparentemente sembrano avere tutto ciò che gli occorre; in realtà mancano loro le cose più importanti: un'identità sicura e dei saldi punti di riferimento. È difficile crearsi una propria identità in un mondo così confuso, veloce ed esigente, un mondo dove i modelli a cui ispirarsi sono per lo più quelli falsi, inconsistenti ed irraggiungibili della televisione. Da questo spesso deriva un senso di impotenza ed inadeguatezza che si oppone alla creazione di una vera individualità. I genitori, poi, sono spesso presenti solo attraverso oggetti e regali. Dallo stereo al motorino, all'automobile, alla vacanza dispendiosa. Tutto ciò contribuisce a disorientare l'adolescente e soprattutto a farlo sentire meno sicuro e più solo.

### La solitudine degli anziani

**L'attuale sistema socio-economico produce solitudine** e a farne le spese sono

le persone più deboli, fra le quali proprio gli anziani. Chi non è parte del sistema produttivo perde il suo valore, vive lentamente una morte sociale attraverso la perdita dello status e della sua "utilità". La persona si sente esclusa, isolata, sola. A questo si aggiunge la grande trasformazione della famiglia, che ha fatto sì che l'anziano si trovi sempre più solo ad affrontare i vari problemi. Con le sue necessità egli diviene un peso per una piccola famiglia.

### La solitudine in famiglia

**Fra questi due estremi, l'adolescenza e la vecchiaia,** ci sono tante altre solitudini, prima fra tutte quella della famiglia. Una famiglia in crisi, una famiglia in cui le unioni appaiono sempre più precarie e dove gli spazi per il dialogo e la comunicazione sono sempre più ristretti. La difficoltà di conciliare tempi di vita e di lavoro è sicuramente una delle cause che sottraggono alla famiglia l'attenzione e la cura necessarie per la sua stessa sopravvivenza. La mancanza di tempo, le preoccupazioni, tolgono spesso quelle energie che dovrebbero essere destinate a rafforzare il nucleo familiare per impedire che alla fine ci si ritrovi estranei e soli proprio al suo interno.

**Bambini, giovani, anziani, tutti noi** che viviamo passivamente questa attuale crisi silenziosa, permeata di noia, di solitudine, di autismo tecnologico, dovremmo allora cercare di rallentare il nostro tempo per trovare altre risorse, creatività, e per dare un "nuovo senso" alle cose.





# amici del cuore PREVENZIONE



## PASTA E INDICE GLICEMICO

di Luca Mantini

**L**a pasta è ancora l'alimento principe degli italiani e, in seguito alla crisi, dal 2012 i suoi consumi sono tornati lievemente a crescere (28kg+2kg pasta fresca pro capite fonte Coldiretti contro i 43 kg nel 1999). Molte diete ed il 51% dei consumatori però la relega, in una ipotetica piramide alimentare, non certo tra gli alimenti che ne formano la base per il timore che il suo indice glicemico non sia ottimale e che faccia ingrassare, dando così un'importanza all'indice glicemico sempre più crescente (il capostipite è stato il metodo Montignac indicando l'IG come il fondamento del regime alimentare) fino al punto di essere sicuramente sopravvalutato. L'indice glicemico è la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di 50 g del carboidrato

in esame rispetto a 50 g di glucosio (letteratura scientifica) o di pane bianco ed è espresso in termini percentuali. La tabella più famosa è la International table of glycemic index and glyce-mic load values (Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. Human Nutrition Unit, School of Molecular and Micro-bial Biosciences, University of Sydney, NSW, Australia pubblicata su Am J Clin Nutr. 2003 Apr; 77(4): 994) ma l'osservazione importante da fare è che per ogni alimento l'indice dipende da molte variabili che per la pasta sono ad es. la varietà di grano duro, il contenuto in fibre (sia solubili che insolubili producono una diminuzione della velocità di transito intestinale e dell'assorbimento dei carboidrati, interferendo con l'IG), il metodo e la durata di cottura (più la pasta è al dente

più è basso l'IG) e gli altri ingredienti della ricetta (la pasta al pesto avrà IG diverso dalla pasta al pomodoro). Altra considerazione da fare è che più il condimento della pasta è ricco di grassi più la digestione tende a rallentare; ne consegue che i carboidrati in esso contenuto entrano in circolo in modo più lento. Il tipico esempio è rappresentato dalla differenza nella digestione di latte intero e latte scremato.

**Gli alimenti ottenuti** dal grano duro hanno in genere un indice glicemico minore rispetto a quelli di grano tenero, infatti, la maggior dimensione dei granuli di farina richiedono un tempo più lungo per la loro digestione da parte degli enzimi (amilasi).

**Nell'ambito del grano duro** poi ci



### A TUTTO CUORE

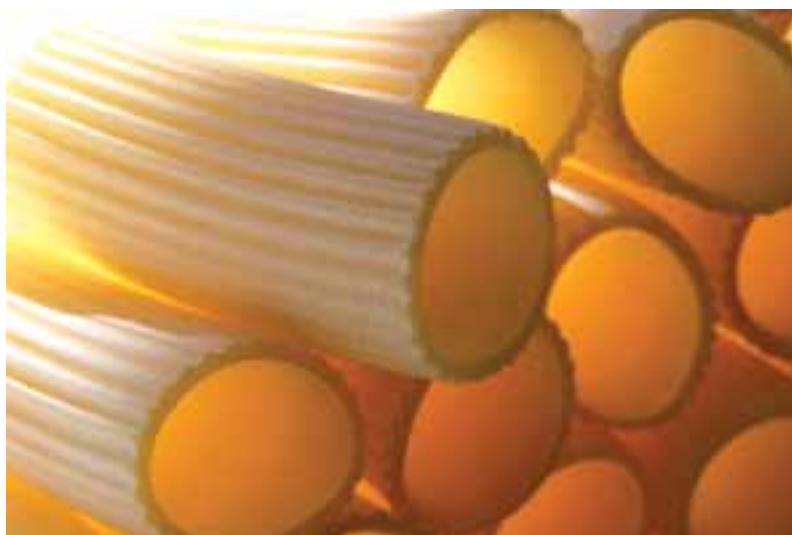
**DONA IL TUO 5 x 1000 agli Amici del Cuore di Orvieto**

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 PREVENZIONE



sono varietà come la Senatore Cappelli (utilizzata per produrre pasta di qualità) che hanno caratteristiche nutrizionali e organolettiche superiori alle varietà più utilizzate dai pastifici industriali. Ridimensionata l'importanza dell'indice glicemico (sicuramente più significativo è il carico glicemico) si possono mangiare tranquillamente 70 grammi circa di pasta al giorno, 80-90 se integrale, cucinata al dente (anche qui devo però tranquillizzare chi la ama più cotta perché mio nonno la mangiava stracotta ed è vissuto 103 anni!), scelta tra quelle a essiccazione lenta a basse temperature meglio se trafileta in bronzo e non in teflon. La

maggior parte della pasta in commercio è prodotta con tecnologie moderne che utilizzano l'essiccazione in 4-6 ore ad alte temperature che accorciano la durata della lavorazione; anche con questo sistema la pasta tiene la cottura, ma può perdere le caratteristiche di elasticità e consistenza per il degrado della componente proteica principale detta glutine che è anche responsabile del tempo di cottura (se l'acqua di cottura è biancastra e viscosa significa che la pasta ha perso molto amido, per cui ha poco glutine o glutine denaturato, vale a dire di qualità modesta). Per chi ogni tanto vuole regalarsi della pasta prodotta con cereali particolari

la scelta spazia dal kamut alla quinoa, dal farro al grano saraceno (i pizzoccheri della Valtellina ne sono un esempio). Tra i pastifici migliori possiamo citare il pugliese Cavaliere (Maglie-LE) ed i campani Afeltra, Gentile, Liguori e Garofalo (tutti di Gragnano-NA) Rummo (Benevento) e Baronìa (Flumeri-AV). Tra gli abruzzesi è da ricordare il pastificio Verrigni (Roseto degli Abruzzi-TE) ed il Cavalier Cocco (Fara San Martino-CH), come ottimo è il marchigiano Mancini (Fermo) ed il pastificio trentino Felicetti (Predazzo -TN), il più settentrionale d'Italia, che produce in una terra famosa più per la polenta e per i canederli.



## AMICI DEL CUORE ISCRIVERSI CONVIENE



Iscriviti all'Associazione Amici del Cuore, o rinnova la tua adesione e scopri tutti i vantaggi di farne parte:

- essere informato sulle nostre attività
- avere sconti presso il centro Abbadia Medica
- sostenere i nostri progetti

### QUOTA ISCRIZIONE € 13

L'iscrizione potrà essere effettuata attraverso i rappresentanti degli Amici del Cuore di Orvieto,

• Negozio Fiori e Piante "Blue Roses" di Rita Mecarelli, p.zza Ippolito Scalza, 8/a - Tel. 0763 344020

• Bar Blandini Ettore, p.zza XX settembre, 26 - Viceno - Tel. 0763 361138

• 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

Il **bollettino** all'interno della rivista è rivolto a coloro che desiderano iscriversi o rinnovare la propria adesione, non ai **Soci in regola** con il pagamento della quota 2014.





## ■ ANGIOLOGIA

- Visita specialistica
- Ecocolordoppler tronchi sovra aortici
- Ecocolordoppler aorta addominale
- Ecocolordoppler arterioso e venoso arti inferiori

## ■ CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolordoppler cardiaco
- ECG dinamico secondo Holter 24 ore
- ECG dinamico secondo Holter settimana
- Controllo della terapia anticoagulante
- Valutazione chinesiológica e trattamento

## ■ CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiológica e trattamento

## ■ CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELL'ANCA

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL PIEDE E

### DELLA CAVIGLIA

- Visita specialistica

## ■ DIABETOLOGIA

- Visita specialistica

## ■ CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolordoppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome,

- degli arti superiori ed inferiori
- Ecodoppler per lo studio del varicocele

## ■ CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- Infiltrazioni articolari eco guidate
- Ecografia epatobiliare e pancreatica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
- Ecografia anca neonatale

## ■ CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEO-ARTICOLARE E MUSCOLO-SCHELETRICO

- Terapia medica antalgica
- Mesoterapia antalgica
- Agopuntura di sintesi funzionale antalgica
- Carbossiterapia antalgica
- Terapie infiltrative articolari

## ■ DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

## ■ DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

## ■ ENDOCRINOLOGIA E ANDROLOGIA

- Visita specialistica

## ■ FISIATRIA

- Visita specialistica

## ■ FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia - Magnetoterapia

- Laserterapia
- Ultrasuoni - Ionoforesi - Tecar
- Frensi Lorenz Therapy - Energia vibratoria
- Massoterapia - Massaggi integrati
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- Preparazione ad interventi di chirurgia protesica
- Rieducazione post-traumatica e post-operatoria
- Rieducazione motoria e funzionale
- Ginnastica posturale individuale e collettiva
- Rieducazione posturale metodo Mezieres
- Rieducazione posturale metodo raggi-pancafit
- Yoga - Pilates - Fisio-pilates in gravidanza
- Rieducazione in acqua

## ■ GASTROENTEROLOGIA

- Visita specialistica

## ■ MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

## ■ MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

## ■ MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione - Biostimolazione - Cavitazione Linfodrenaggio - Mesoterapia omotossicologia
- Radiofrequenza

## ■ NEFROLOGIA

- Visita specialistica

## ■ NEUROCHIRURGIA

- Visita specialistica

### NEUROFISIOLOGIA

- Elettroencefalografia
- Elettromiografia

## RAGGIUNGERE IL CENTRO MEDICO CON IL BUS

via Garibaldi --> Strada dell'Arcone LINEA 5

7:40 9:05 10:05 1:05 12:05 13:05 14:05 16:05 17:05 19:05

Strada dell'Arcone --> via Garibaldi LINEA 5

8:55 9:55 10:50 11:55 12:55 13:55 15:55 16:55 18:55



# E DIAGNOSTICHE

## ■ NEUROLOGIA

- Visita specialistica

## ■ OCULISTICA

- Visita specialistica con tonometria e fundus oculi
- Visita specialistica per chirurgia della cataratta, del glaucoma, degli annessi e della retina
- Consulenza per laser terapia Argon e YAG per la patologia della retina, del glaucoma e della cataratta, per esami diagnostici strumentali per la patologia del glaucoma e della retina (GLAID, campo visivo computerizzato, OCT, ecografia oculare, ecc.), per l'eliminazione di miopia, astigmatismo ed ipermetropia

## ■ ORTOPEDIA

- Visita specialistica

## ■ OSTEOPATIA

- Valutazione e trattamenti di terapia manuale

## ■ OSTEOPOROSI

- Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC)
- Visita specialistica

## ■ OSTETRICA E GINECOLOGIA

- Visita specialistica
- Pap test - Colposcopia
- Visita senologica con ecografia mammaria
- Ecografia ginecologica
- Ecocolordoppler - Isterosonoscopia
- Ecografia ostetrica
- Ecografia morfologica - Ecografia 3D - 4D - 5D
- Flussimetria
- Diagnosi prenatale:
  - Amniocentesi
  - Screening biochimico anomalie cromosomiche fetali
  - Cardiotocografia

- Sterilità

- Ecomonitoraggio dell'ovulazione

## ■ OTORINOLARINGOIATRIA

- Visita specialistica
- Esame audiometrico ed impedenziometrico
- Consulenza per chirurgia del naso, per chirurgia faringolaringea, per chirurgia dell'orecchio e del collo, per chirurgia oncologica ORL
- Diagnosi e terapia della vertigine, della sordità e degli acufeni

## ■ PNEUMOLOGIA E ALLERGOLOGIA

- Visita specialistica con spirometria

## ■ PODOLOGIA

- Trattamento di unghie ipertrofiche, micotiche, deformate, di lesioni periungueali e verruche plantari e digitali, di ipercheratosi cutanee, cheratosi, discheratosi e lesioni conseguenti, e ulcerazioni trofiche

- Rieducazione ungueale. Prevenzione e cura del piede piatto infantile, del piede doloroso e artrosico, del piede diabetico. Ortesi digitali in silicone per dita a martello e alluce valgo. Valutazione dei carichi plantari ed eventuale indicazione per plantari.

## ■ POSTUROLOGIA

- Valutazione specialistica

## ■ PSICHIATRIA

- Visita specialistica
- Disturbi della sessualità
- Psicoterapia individuale e di coppia

## ■ PSICOLOGIA

- Consulenza specialistica

## ■ SCIENZE DELLA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA

- Consulenza specialistica

## ■ UROLOGIA

- Visita specialistica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia vescico prostatica sovrapubica e transrettale
- Uroflussimetria

## ■ MOC

- Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) con tecnica DEXA (Dual X-ray Absorptiometry)

## ■ RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE

- Per studio piede, caviglia, ginocchio, mano, polso e gomito.

## ■ A DOMICILIO

- Consulenze cliniche e strumentali, prestazioni massofisioterapiche, servizi infermieristici

## ■ SALA RIUNIONI PER MEETING SCIENTIFICI

## ■ PALESTRA PER GINNASTICA POSTURALE COLLETTIVA, YOGA, PILATES, FISIO-PILATES IN GRAVIDANZA, MEDITAZIONE

## ■ CORSI DI RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE CON USO DEL DEFIBRILLATORE AUTOMATICO PER LAICI

Aggiornamento luglio 2014

# 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)



# LA PARODONTITE

## La parodontite o piorrea

Piorrea (letteralmente "travasamento di pus") è un nome desueto al quale oggi di preferisce il termine parodontite, che sta a indicare una infiammazione del parodonto, ovvero dei tessuti che stanno intorno al dente.

## Cos'è la piorrea

La piorrea è un'infezione cronica delle strutture parodontali, causata da batteri, soprattutto anaerobici, che decorre per lungo tempo in modo indolore, ma se trascurata può portare alla perdita dei denti. Nel nostro cavo orale vivono circa 500 ceppi diversi di batteri, tenuti sotto controllo dal sistema immunitario. Se l'igiene orale è trascurata, i batteri formano delle placche appiccicose nelle quali possono moltiplicarsi indisturbati, la famosa placca batterica o placca dentale. I batteri provocano dapprima gengivite, che si manifesta con gengive che sanguinano quando si spazzolano i denti. Se la gengivite è trascurata e perdura per molto tempo, l'infiammazione può estendersi alle strutture circostanti, distruggendo le fibre parodontali e l'osso alveolare che sorregge i denti: ecco che compare la piorrea. In questo stadio si formano dei solchi o tasche parodontali, delle fessure dapprima gengivali, poi ossee, che minano la stabilità del dente, portando alla sua perdita.

## Le cause della piorrea

La causa principale per la maggioranza dei casi di piorrea è la cattiva igiene orale, che causa l'accumulo della placca batterica, la quale provoca prima la gengivite e poi la piorrea. L'igiene orale gioca un ruolo determinante soprattutto in presenza di altri fattori di rischio. Il fumo è un'altro fattore di rischio importante: la piorrea nei fumatori, infatti, avanza spesso più



rapidamente e ha un decorso più aggressivo e refrattario alle cure.

La causa genetica è un fattore molto importante: oggi si sa che circa il 30% della popolazione possiede un genotipo che predispone alla

piorrea. Attualmente esistono test in grado di identificare questi pazienti, che dovranno essere sorvegliati in modo particolare e mantenere una perfetta igiene orale.

Anche lo stress (che indebolisce le difese immunitarie) e altre condizioni come la gravidanza e alcune patologie (diabete con glicemia alta, AIDS, alcune poliartriti su base immunitaria) predispongono all'insorgenza della piorrea.

## La prevenzione e la cura della piorrea

La piorrea è una malattia subdola perché i primi sintomi non sono molto caratteristici. Il sanguinamento gengivale in fase di spazzolamento, il gonfiore del bordo gengivale e l'alitosi (alito

cattivo), allentamenti o migrazioni di elementi dentari sono di solito sintomi di una piorrea già avanzata. La diagnosi definitiva della piorrea è a cura dello specialista esperto nella cura della malattia parodontale. Solitamente si utilizzano radiografie e sonde parodontali graduate per verificare la profondità delle tasche parodontali di ogni dente. Tasche parodontali di profondità superiore ai 4 mm segnalano spesso una piorrea già avanzata. La terapia della piorrea prevede diversi stadi, a seconda della gravità e di come il paziente risponde alle cure.

La terapia iniziale mira a migliorare l'igiene orale del paziente, rimuovendo tartaro e placche batteriche, lucidando le superficie dentarie e ottimizzando l'igiene orale quotidiana.

Se dopo 1-3 mesi le tasche profonde sono ancora presenti, si procede alla levigatura sottogengivale delle radici, in anestesia locale, finalizzata alla rimozione del tartaro sottogengivale.

Il trattamento antibiotico contro la piorrea può essere molto utile, soprattutto se mirato, rivolto contro i germi specifici determinati con un semplice test microbiologico (PadoTest), gli antibiotici vengono somministrati per 1-2 settimane.

Nel nostro studio i casi più gravi di piorrea si trattano con il laser chirurgico a Diodo, in grado di vaporizzare tutti i microrganismi e di raggiungere con la sua fibra molto sottile le tasche parodontali, ottenendo in questo modo la sterilizzazione delle stesse e stimolando la rigenerazione cellulare.

La terapia chirurgica classica viene presa in considerazione soltanto quando permangono tasche profonde dopo gli altri trattamenti. Oggi, grazie alle ultime tecniche, è possibile non solo rimuovere le tasche parodontali, ma anche rigenerare i tessuti distrutti innestando bio-materiali ossei e epitelio-connettivali.



### Terapie Effettuate

- CHIRURGIA MUCOGENGIVALE
- CHIRURGIA RIGENERATIVA OSSA
- CHIRURGIA ESTRATTIVA
- PROTESI FISSA
- PROTESI MOBILE
- CONSERVATIVA
- ENDODONZIA
- ORTODONZIA
- PARADONTOLOGIA
- LASER A DIODO
- ABLAZIONE TARTARO
- INTERVENTI DI CHIRURGIA IN SEDAZIONE COSCIENTE
- ORTOPANORAMICA
- TELLURANO PER CEFALOMETRIA
- ORTODONZIA
- STRATIGRAFIA DEI CONTATTI PER DISTURBI OCCLUSALI
- TAC
- 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.

## COLAZIONE

La colazione ha un ruolo molto importante e può influire sull'andamento della giornata, dall'umore alla sensazione di fame. Fare colazione tutti i giorni aiuta a prevenire malattie importanti come l'obesità, le malattie cardiovascolari e il diabete. La colazione può essere proteica oppure glucidica.

## COLAZIONE PROTEICA

La colazione proteica mette un freno all'appetito per l'intera giornata ed è un ottimo alleato per tenere sotto controllo il peso, contribuendo ad aumentare la concentrazione nel sangue dell'ormone YY, legato al senso di sazietà. Ecco alcuni esempi di colazione proteica (dominanza delle proteine sui carboidrati glicemici): una bevanda calda (thè verde, thè, orzo) senza zucchero, un alimento proteico (porzione di prosciutto crudo magro o bresaola, frittata, ricotta vaccina), un alimento glucidico (pane integrale di segale, pane integrale di frumento, frutta fresca di stagione) e frutta secca a scelta (pinoli, nocciole, noci, mandorle). La frutta secca contiene proteine ad alto valore biologico con limitato contenuto di carboidrati glicemici, un'elevata dose di acidi grassi insaturi omega 3 e fibra alimentare idrosolubile.

## COLAZIONE GLUCIDICA

La colazione glucidica è la tipica colazione italiana, può essere composta da una tisana o orzo, un alimento glucidico (fiocchi di frumento integrale o biscotti secchi frutta fresca muesli) e un alimento proteico (Yogurt, latte di soia, latte vegetale, latte di capra). Con questo modello si assicura una dominanza di carboidrati sulle proteine. La bevanda calda favorisce il reflusso gastrocolico del mattino, che produce al suo interno un forte movimento peristaltico e ci spinge ad

## LA GIORNATA ALIMENTARE



“andare in bagno”. Fare una buona colazione è una sana scelta per avere igiene e benessere intestinale.

## SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Mangiare ogni tre ore contribuisce alla gestione della concentrazione del glucosio nel sangue, quindi non saltare mai gli spuntini. A metà mattina si può mangiare spuntini vegetali, frutta o centrifugati che svolgono un'azione antiossidante e alcalinizzante della matrice extra cellulare del tessuto connettivo.

## PRANZO

Il pranzo va consumato seduti e lontano da computer e televisore. La portata principale (piatto proteico a base di carne, pesce e formaggi oppure piatti glucidici con pasta legumi o cereali) è bene che venga accompagnata da una porzione di verdura cruda prima e una porzione di verdura cotta dopo. Il piatto di verdura cruda genera sazietà e apporta fibra alimentare capace di controllare l'assorbimento intestinale di glucosio, aminoacidi grassi e colesterolo. Molto importanti sono i cereali integrali. Riso integrale, farro decorticato, miglio, orzo, quinoa, segale, avena, kamut e cereali in fiocchi forniscono amido, proteine, minerali e vitamine. Chi soffre di diabete o insulino-resistenza dovrebbe preferire orzo e avena integrale, che sono ricchi di fibra idrosolubile. I cereali integrali hanno un'azione protettiva su utero e mammella nella donna e sulla prostrata nell'uomo.

I legumi sono fondamentali per la nostra alimentazione. Contengono car-

boidrati complessi e grassi insaturi, minerali e fibra alimentare. Inoltre, hanno elevate quantità di fosforo, calcio e alcune vitamine del gruppo B. Associare i cereali con i legumi è un'ottima scelta nutrizionale per migliorare il valore biologico delle proteine contenute in entrambi gli alimenti.

La pasta rispetto ai cereali integrali o ai legumi è sottoposta a processi di raffinazione e contiene meno fibra, è meno saziante a parità di peso, possiede più carboidrati e contiene glutine.

Le proteine animali devono essere consumate nelle giuste proporzioni. Mangiare soprattutto pesce azzurro e salmone per il loro contenuto di omega-3: proteggono il cuore, controllano il colesterolo, i trigliceridi e la pressione sanguigna. Il pesce deve essere presente in tavola almeno due volte a settimana. Il pane può essere consumato tutti i giorni anche per chi segue un piano alimentare controllato. Da preferire il pane integrale, meglio ancora se di segale che ha un basso contenuto di carboidrati glicemici. La verdura cotta può favorire l'assorbimento di diverse molecole come i caroteni e migliorare la tolleranza della fibra alimentare nell'intestino tenue e nel colon. L'olio extravergine di oliva non dovrebbe mai mancare nei pasti principali. Ha un'azione protettiva sui villi intestinali favorendo la digestione e l'assorbimento intestinale.

## SPUNTINO

A metà pomeriggio, è bene mangiare uno snack a base di frutta che garantisce il sapore e l'apporto di una dose contenuta di carboi-



**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

**Centro Estetico Eden**  
Via Cupa 58, Castel Giorgio

**Ambulatorio Medico**  
Via G. Marconi 5, Porano

**Ambulatorio Medico**  
L.go Buonarroti 5, Allerona Scalo

Tel. 328 8633173

azzurra\_fini@hotmail.it

drati glicemici. Si potrebbero fare anche dei centrifugati di frutta e ortaggi, utili per migliorare la diuresi, il meteorismo intestinale e per abbassare il colesterolo.

## CENA

L'ultimo pasto della giornata ha la stessa organizzazione del pranzo, prediligendo però un piatto proteico, per tenere sotto controllo i valori di glicemia, insulina e quindi la secrezione di colesterolo durante la notte. Quindi una tipica cena potrebbe essere verdura cruda, alimento proteico animale come carne bianca o rossa, o pesce o legumi verdura cotta e pane. I legumi possono essere consumati anche come minestrone o crema vegetale per ottenere una sana digestione notturna.

## SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (ipertensione, dislipidemie, ecc.)
- Piani alimentari con esclusione degli alimenti non tollerati
- Piani alimentari dimagranti
- Piani alimentari per vegetariani
- Attività di consulenza alimentare per palestre, centri fitness ed estetici
- Corsi di educazione alimentare
- Progetti di educazione alimentare



speciale estate


# Acquista un televisore



con spesa superiore a € 499  
e con solo **1 €** in più  
avrà un **Tablet Samsung 7**  
o un **TV 22 Pollici**

Offerta non cumulabile con altre iniziative in corso

**MERCATONE DI ORVIETO**

Via Monte Cimino, 23 • Orvieto (TR) 

APERTO TUTTI I GIORNI 09:00 - 13:00 / 15:30 - 20:00  
DOMENICA POMERIGGIO 15:00 - 20:00



L'ELETTRONICA CHE TI ASCOLTA





**Tutto Legno** di Pacifici Paolo

Costruzioni in legno - Arredo urbano - Arredo giardino - Piscine



1



2



3

PENSILINA mm. 2000x914x952 € 180,00  
mm. 3000x914x952 € 210,00

POSTO MACCHINA mm. 5000x2960x2600 € 460,00

PERGOLA CON GRIGLIA mm. 2100x700x2100 € 120,00

PEDANA PAVIMENTO mm. 500x500x36 € 6,50 al pezzo



4

# ARTICOLI IN LEGNO PER ESTERNO



5

ALTALENA SINGOLA cm. 240x256x240h € 199,00

CASSETTA ADDOSSATA mm. 2010x1050x2170 € 335,00

ORTO ALTO A 8 VANI mm. 1200x600x870h € 110,00

FRANGIVENTO APERTO mm. 1800x1800 € 150,00



6

7



7



via dei Vasari 20 - Orvieto TR - Tel. 0763 349567 - Cell.335 1240583

Via A. Costanzi, 86 - Orvieto scalo

e-mail: [info@strutturelegno.com](mailto:info@strutturelegno.com) - web: [www.strutturelegno.com](http://www.strutturelegno.com)



... Vivi diVino...

**VXXI** altarocca  
wine  
resort



party&aperitive   meeting&incentive   events   restaurant   relax&spa

Altarocca Wine Resort | Rocca Ripeseña 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroccapwinesort.com