



# VITERBO SOTTERRANEA

VISITA GUIDATA  
DEGUSTAZIONE DI PRODOTTI TIPICI  
BOOKSHOP

VITERBO, PIAZZA DELLA MORTE +39 0761 220851

TOUR MEDIEVALE E VISITE GUIDATE NELLA TUSCIA

# CIVITA DI BAGNOREGIO

INFOPOINT - BOOKSHOP  
VISITE GUIDATE

CIVITA DI BAGNOREGIO

PORTA S. MARIA (SOTTO IL GRANDE ARCO DI ACCESSO AL BORGO)  
+39 0761 220851

WWW.TESORIDIETRURIA.IT

**NUOVA PARAFARMACIA FRISONI**  
Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

**SAUBER**



**CALZE E COLLANT  
A COMPRESIONE  
GRADUATA  
FINO A 140 DEN**

**GIORNATA SAUBER**  
SAB 31 GENNAIO  
ECODOPPLER ARTI INFERIORI GRATUITO



**ORARIO CONTINUATO  
APERTO ANCHE LA DOMENICA**  
Dal lunedì al sabato dalle 08,30 alle 20,00  
Domenica dalle 09.00 alle 20,00

**PORTA  
D'ORVIETO**  
centro commerciale

Orvieto  
Via A. Costanzi 59/b  
Tel. 0763 316183  
Numero interno 12



# STUDIO DENTISTICO

Dott. MAURIZIO GIARDINI

- **Protesi | Chirurgia**  
dott. Maurizio Giardini
- **Conservativa | Endodonzia**  
dott. Federico Ubaldi
- **Ortodonzia infantile e per adulti**
- **Invisalign**  
dott.ssa Federica Paoncelli
- **Igiene Dentale**  
dott.ssa Gianna Antonelli

**CARIE €50**  
**IGIENE DENTALE €40**  
**SBIANCAMENTO DENTALE €100**

PAGAMENTI PERSONALIZZATI A TASSO ZERO  
CONVENZIONATO • Cassa Edile • Previmedical • Prontocare • Unisalute • Caspie

PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996  
PER URGENZE 347 7725335 • 348 5419301

APERTO TUTTI I GIORNI COMPRESO IL SABATO DALLE 09,00 ALLE 20,00

Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Allerona Scalo 05010 (TR)



## POLIAMBULATORIO

- **Dermatologia | Veneorologia**  
dott. Pierluigi Bruni
- **Fisioterapista**  
dott.ssa Emanuela Pietrini
- **Medicina di base**  
dott.ssa Paola Alesse
- **Nutrizionista**  
dott.ssa Azzurra Fini
- **Ortopedia**  
dott. Federico Sacchetti
- **Oculistica**  
dott.ssa Francesca Riccitelli
- **Medicina estetica**  
dott.ssa Micaela Giovannetti

PER APPUNTAMENTI TEL. 0763 628996

Largo Michelangelo Buonarroti, 5 Allerona Scalo 05010 (TR)

# ANSIA, TENSIONE, STRESS CAUSE DI ALGIE VERTEBRALI

L'ansia, la tensione eccessiva e protratta, gli stress ripetuti, l'atteggiamento negativo di chi ha paura e subisce il dolore, l'insoddisfazione della propria vita e del proprio lavoro, la depressione, la preoccupazione, lo scoraggiamento, la stanchezza, l'esaurimento sono fattori di rischio importanti che possono non solo provocare l'insorgenza di lombalgia o cervicalgia ma possono anche favorire una graduale compromissione funzionale del rachide e cioè retrazioni muscolari, rigidità articolare, discopatia e spondiloartrosi. Infatti, si osservano spesso soggetti che, pur avendo una colonna vertebrale perfetta, pur presentando radiografie senza alcuna alterazione, in condizioni di ansia soffrono intensamente di mal di schiena o di dolori cervicali.

Quando l'ansia è collegata ad uno stress cronico e si mantiene a lungo nel tempo, può determinare oltre che un mal di schiena persistente anche una graduale compromissione funzionale delle strutture del rachide: retrazioni muscolari, rigidità articolare, usura precoce, discopatia e spondiloartrosi. **Le tecniche di rilassamento** rappresentano lo strumento elettivo per raggiungere la capacità di autogestire l'ansia e la tensione perché agiscono direttamente su di esse. Inoltre l'apprendimento di queste tecniche permette di raffinare la conoscenza di se stessi e di migliorare la capacità di concentrazione.

### SINTOMI DELL'ANSIA

**Sintomi fisiologici.** Sono numerosi i sintomi dovuti alle reazioni del sistema neurovegetativo simpatico o parasimpatico e del sistema endocrino.

**Sintomi cardiovascolari:** tachicardia, palpitazioni, aumento della pressione arteriosa.

**Sintomi respiratori:** difficoltà a respirare, aumento della frequenza respiratoria a riposo, blocco del diaframma, sensazioni di pressione al torace, di nodo in gola e di soffocamento.

**Sintomi neuromuscolari:** iperreflessia, tremori, rigidità, irrequietezza, tensione.

**Sintomi gastrointestinali:**



crampi e dolori addominali, bruciore di stomaco, nausea, vomito, disappetenza.

**Sintomi urinari:** aumento della frequenza urinaria.

**Sintomi cutanei:** sudorazione, arrossamento, prurito, sensazioni di caldo e freddo.

**Sintomi comportamentali.** Uno dei comportamenti tipici di chi è in ansia, è di evitare le situazioni temute. Altri sintomi comportamentali si possono evidenziare con irrequietezza e confusione che si manifestano nel linguaggio e nella mancanza di coordinazione nei movimenti.

### Sintomi cognitivi

**Sintomi sensorio-percettivi.** Il soggetto a causa della persistenza dell'ansia può sentire la propria mente "annebbiata", gli oggetti possono apparire "confusi" e l'ambiente "diverso".

**Difficoltà di pensiero:** difficoltà nella concentrazione, nella memoria e nel ragionamento.

**Disturbi concettuali.** La persistenza dell'ansia può provocare anche l'insorgenza degli atteggiamenti negativi di paura: paura di perdere il controllo, paura di non essere capace di affrontare gli eventi, paura di un danno fisico o della morte, paura di perdere l'affetto o la stima delle persone amate.

L'ansia collegata ad uno stress cronico, quando si mantiene a lungo nel tempo, può agevolare l'insorgenza di diverse **complicanze mediche:** ulcera gastroduodenale, asma bronchiale, riduzione delle difese immunitarie, artrite reumatoide, impotenza sessuale, fibromialgia, abuso di alcool o di droghe.

### COME CONTROLLARE L'ANSIA

Per un'azione efficace per controllo dell'ansia e della tensione occorre:

- conoscere le cause e sulle conseguenze dell'ansia;
- acquisire le abilità per controllare i sintomi dell'ansia e per modificare i comportamenti inadeguati.

Per attuare tali strategie occorre prima una valutazione che aiuti il soggetto a identificare le cause della sua situazione di stress, per focalizzarle e tentare di rimuoverle o almeno ridurle. A questo scopo è utile la scheda di valutazione dello stress proposta dalla **California Back School** che attribuisce molta importanza alle tecniche di rilassamento.

### AZIONE SUL VERSANTE PSICOLOGICO

L'azione educativa e preventiva della **Back School** costituisce un supporto molto valido per acquisire le abilità per controllare i sintomi dell'ansia e per modificare i comportamenti inadeguati. Il metodo della **Back School** permette di:

- **tranquillizzare il soggetto** riguardo la natura benigna del suo dolore;
- **dare tutte le informazioni** utili perché l'allievo impari ad usare bene la sua colonna vertebrale ed eviti di azionare il meccanismo che produce il dolore;
- **usare correttamente la colonna** vertebrale nei movimenti quotidiani;
- **rafforzare** non solo l'uso corretto ma anche l'energia antigravitaria con l'esercizio del "grounding", il metodo Alexander e con la tecnica del "verrouillage".
- **conoscere ed eseguire regolarmente gli esercizi** per decomprimere i dischi intervertebrali e quelli utili per colmare le proprie carenze a seconda delle necessità o dei compensi da effettuare;
- **apprendere le tecniche di rilassamento** per raggiungere l'autogestione della propria ansia e delle proprie tensioni;
- **modificare** eventuali cattive abitudini alimentari;
- **completare l'azione preventiva** con un adeguato stile di vita

e con la consuetudine a svolgere attività motorie.

**L'allievo così preparato** acquista un atteggiamento di fiducia in sé stesso con la capacità di auto gestire i propri problemi di salute attraverso un impegno personale.

Diventa utile, allora, conoscere delle **tecniche di rilassamento** brevi, che possono essere eseguite anche quando non c'è la possibilità di distendersi. Non sempre è necessario ottenere un rilassamento profondo ma è importante sviluppare la capacità di potersi rilassare un po', in qualsiasi momento della giornata, per allentare la tensione e per evitare che l'accumulo di ansia ci porti al di là del nostro equilibrio. La consuetudine ad inserire qualche breve esercizio di rilassamento nelle pause della giornata, permette di acquisire la capacità di immergersi, quando è necessario, in una situazione di assoluta calma e tranquillità, come in un'oasi privata, per godere di qualche minuto di riposo, di abbandono e per acquistare freschezza ed energia.



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)



## ASSEMBLEA GENERALE DEGLI ASSOCIATI 13-14 FEBBRAIO 2015

È convocata l'assemblea dei soci iscritti in regola con il versamento per l'esercizio in corso. La prima convocazione è alle ore 8,00 del 13 Febbraio 2015. La seconda convocazione alle ore 16,00 del 14 Febbraio 2015 presso la sala riunioni dell'Hotel Orvieto, (g.c.) in via Angelo Costanzi n. 65.

### ORDINE DEL GIORNO:

- 1) Designazione dei candidati alla nomina di componenti il Consiglio Direttivo.
- 2) Elezione dei 7 (sette) membri del Consiglio Direttivo.
- 3) Varie ed eventuali.

I soci che, in regola con il pagamento della quota associativa, volessero candidarsi quali membri per il prossimo consiglio direttivo (2015 - 2018), sono pregati di far pervenire alla segreteria i propri dati personali contattando i seguenti numeri:

- 0763 374337
- 337 472585 Cerri Gian Piero

## CI STAI A CUORE ISCRIVITI AD AMICI DEL CUORE

- PER ESSERE INFORMATO SULLE NOSTRE ATTIVITÀ
- PER SOSTENERE I NOSTRI PROGETTI
- PER USUFRUIRE DELLA CONVENZIONE CON **ABBADIA MEDICA STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO**

### PUOI ISCRIVERTI PRESSO I NOSTRI PUNTI AMICI:

- **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"**  
piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto, Tel. 0763 344020
- **EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA**  
Corso Cavour, 304 Orvieto, Tel. 0763 340568
- **ABBADIA MEDICA STUDIO MEDICO POLISPECIALISTICO**  
Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto, Tel. 0763 301592

### OPPURE PUOI EFFETTUARE UN VERSAMENTO SU:

- **C/C postale n. 10162055**  
intestato a: Associazione Amici del Cuore
- **C/C bancario n. 01137014** della Cassa di Risparmio di Orvieto  
intestato a: Associazione Amici del Cuore

PER INFORMAZIONI: 0763 374337 - 337 472585 - 333 5703075

## OPPURE SOSTIENI IL NOSTRO IMPEGNO

- Tramite una libera donazione
- Versando il 5 x mille. Basta firmare l'apposito riquadro della dichiarazione dei redditi indicando il codice fiscale della nostra Associazione: C.F. 00633020557



## RINNOVATA E AMPLIATA LA CONVENZIONE TRA AMICI DEL CUORE E ABBADIA MEDICA

### 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

### 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

### DIABETOLOGIA

- 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

### NEFROLOGIA

- Visita specialistica

### NEUROLOGIA

- Visita specialistica

### OCULISTICA

- Fondo dell'occhio

**ABBADIA MEDICA**

### 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

# ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO  
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

## ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

### ALLERGOLOGIA

- Visita allergologica
- Prick test
- Diagnosi e trattamento di allergie respiratorie (oculorinite ed asma bronchiale)
- Diagnosi e trattamento di allergie alimentari
- Sindrome orticaria
- Angioedema
- Dermatiti allergiche

### ANDROLOGIA

- Visita specialistica

### ANGIOLOGIA

- Visita flebologica con eco-color doppler degli arti inferiori
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche
- Visita proctologica con anosopia per patologia emorroidaria
- Valutazione del grado della patologia emorroidaria
- Valutazioni delle procedure di prevenzione e terapeutiche

### CARDIOLOGIA

- Visita specialistica con elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma
- Elettrocardiogramma da sforzo
- Ecocolor Doppler cardiaco
- ECG dinamico Holter 24ore
- ECG dinamico Holter settimanale
- Controllo terapia anticoagulante

### CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiologica e trattamento

### 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
- CHIRURGIA GENERALE**
- Visita specialistica

### DIABETOLOGIA

- Visita specialistica

### CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolor Doppler dei vasi arteriosi e venosi del collo, dell'addome, degli arti superiori ed inferiori

### CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

- Ecografia muscolo-tendinea e delle parti molli
- Ecografia tiroidea
- Ecografia mammaria
- Ecografia addominale completa
- Ecografia epatobiliare e pancreatica
- Ecografia renale e vescicale
- Ecografia della pelvi (maschile per vescica e prostata e femminile per vescica utero ed ovaie)
- Ecografia multiparametrica con elastosonografia per studio tiroide, mammelle e muscolo-tendineo
- Ecografia anca neonatale

### CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETRICO

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

### DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

### DIABETOLOGIA E ENDOCRINOLOGIA

- Visita specialistica

### DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

### 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**
- Rieducazione in acqua

### GASTROENTEROLOGIA

- Visita specialistica

### GERIATRIA

- Visita specialistica

### MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

### MEDICINA ESTETICA

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

### MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

### MEDICINA LEGALE E DEL LAVORO

- Visita specialistica

### NEFROLOGIA

- Visita specialistica

### NEUROCHIRURGIA

- Visita specialistica

### NEUROFISIOLOGIA

- Elettroencefalografia
- Elettromiografia

### 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) con tecnica DEXA (Dual X-ray Absorptiometry)**
- Visita specialistica

### OSTETRICIA E GINECOLOGIA

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

- Visita specialistica con spirometria semplice
- Spirometria con test broncodilatazione
- Test del cammino (6MWT)
- Diagnosi e terapia della interstiziopatia polmonare

### 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
- Diete per patologie

### 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 (ARTOSCAN)

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

### SALA RIUNIONI PER MEETING SCIENTIFICI

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

### PROMOZIONE PER LA DIFFUSIONE DEL DEFRIBILLATORE AUTOMATICO E DEI LAICI RIANIMATORI

### A DOMICILIO CONSULENZE CLINICHE E STRUMENTALI, PRESTAZIONI MASSOFISIOTERAPICHE, SERVIZI INFERMIERISTICI

Aggiornamento gennaio 2015



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)

# CASSETTE E MANGIMI

Per uccellini e scoiattoli



## PELLET

Vasto assortimento e disponibilità immediata



**PELLETSLLEGRO**  
Misto faggio e abete  
di provenienza  
europea



**DRAUHOZ**  
Abete bianco  
austriaco



**HEATIT**  
Abete rosso  
dell'Estonia



**FUOCO**  
Misto faggio  
e abete

- MANGIMI
- GIARDINAGGIO
- LEGNA E PELLET
- ANTINFORTUNISTICA
- CASALINGHI
- FERRAMENTA
- ACCESSORI PER CANI E GATTI
- MANGIMI PER CONIGLI E POLLI NO OGM

Loc. Ponte del Sole, 34/35  
Tel. 0763/344300  
ORVIETO

**AGRICOLA  
MARIANI**

La gravidanza è un evento fisiologico importante, durante il quale la salute di un individuo dipende strettamente da quella di un altro. Un buono stato di nutrizione della madre, prima e durante il periodo gestazionale, è una condizione essenziale per la prevenzione di gran parte delle patologie neonatali. Esiste, infatti, una stretta interazione tra feto e madre tramite la placenta che, tranne nel periodo iniziale, rappresenta il punto sia di separazione sia di connessione tra ambiente materno e fetale. Ci troviamo di fronte due organismi che condividono lo stesso metabolismo energetico.

L'ambiente materno subisce numerose modifiche fisiologiche per seguire le necessità nutrizionali del feto e si prepara alla fase successiva di allattamento. Dal punto di vista nutrizionale, durante la gravidanza è richiesto un maggiore fabbisogno energetico calcolato sulla base di: **aumento del peso** per la creazione dei depositi materni; **maggiore necessità energetiche** e metaboliche materne e fetali; conseguente **aumento del metabolismo basale** sia materno sia fetale. L'incremento del fabbisogno energetico in gravidanza è di **70 Kcal, 260 Kcal e 500 Kcal rispettivamente nel primo, secondo e terzo trimestre**. L'aumento del peso in una donna, nell'intera gravidanza, è auspicabile dai **12 ai 16 Kg** circa. È importante che venga ricoperto il fabbisogno di acidi grassi essenziali quali **omega 6** (acido linoleico) e **omega 3** (acido alfa linolenico), oltre che di altri acidi grassi quali l'**acido eicosapentaenoico** (EPA) e **docosaesaenoico** (DHA). Essi sono importanti non solo per favorire l'accrescimento fetale, ma soprattutto per la prevenzione di alcune patologie come l'ipertensione gravidica o la minaccia di parto prematuro; in particolare è riconosciuto il ruolo del DHA nello sviluppo della capacità visiva e della normale funzione cerebrale

## L'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA



del feto. Gli omega 6 sono particolarmente abbondanti negli oli vegetali e nella frutta secca; mentre, per quanto riguarda gli omega 3, pesce, olio di pesce e crostacei sono ricchi in EPA e DHA. Le fonti di origine vegetale sono ricche in acido alfa linolenico: noci, semi di lino, olio di semi di lino. La maggior parte dei **carboidrati**, invece, è bene che sia di tipo complesso, meglio se in alternanza integrale. Va invece evitato un consumo eccessivo di carboidrati semplici, soprattutto saccarosio, fruttosio, bevande zuccherate e dolciumi al fine di controllare i livelli glicemici e contenere l'aumento ponderale entro i limiti

desiderabili. Una attenzione particolare va posta anche al consumo di fibre perché a partire dal terzo-quarto mese di gravidanza può presentarsi **stipsi**, per cui è consigliabile un buon quantitativo di legumi, verdure, frutta e cereali integrali. La dieta in gravidanza deve essere **leggermente iperproteica** e le proteine dovrebbero provenire da pesce, carni bianche, uova e cereali misti a legumi. L'apporto di **calcio** è particolarmente importante sia per lo sviluppo scheletrico del nascituro sia per il mantenimento dell'integrità delle ossa e dei denti della madre; anche se l'incremento nel periodo gestazionale

### LE RACCOMANDAZIONI

- NO** Evitare i **prodotti crudi** di derivazione animale, come latte crudo, uova crude e carne cruda (tartare)
- Evitare formaggi a pasta molle o semidura derivati da **latte crudo** o pastorizzato
- Consumare solo latte e latticini **pastorizzati o UHT**
- Il consumo di formaggi svizzeri a pasta (extra) dura da latte crudo o pastorizzato non comporta rischi
- Non mangiare **fegato** durante le prime 12 settimane
- Non consumare generi voluttuari come **alcol** o altre sostanze che generano dipendenza
- Bere al massimo 2-3 tazze di **caffè** al giorno
- Consumare con moderazione altre bevande contenenti caffeina (tè verde o tè nero)
- Non consumare bevande contenenti chinino
- Mangiare, per settimana, 1-2 porzioni di **pesce** preferibilmente ricco di grassi
- Mangiare **selvaggina** in salmi al massimo due volte a settimana in porzioni non superiori a 200 g
- Lavare** accuratamente frutta e verdura
- Separare i cibi crudi da quelli cotti
- Preparare separatamente carne e verdure
- Mangiare **carne ben cotta e uova sode**

**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  
**Artestetica di Bordo Sara**  
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

non deve essere molto superiore ai normali livelli di assunzione giornalieri, perché in gravidanza c'è un aumento della produzione della forma attiva di vitamina D che aumenta l'assorbimento intestinale di calcio. Tra gli alimenti ricchi in calcio troviamo **latte e latticini** (quali formaggio pecorino e parmigiano), ma anche alimenti vegetali come **broccoli, cavoli neri, lenticchie, frutta secca, quinoa, rapa e sedano**. Per quanto riguarda il **ferro**, esso è necessario per sostenere l'aumento del volume plasmatico e della sintesi delle cellule del sangue. Il ferro, oltre a essere presente nella maggior parte degli alimenti di origine animale, è contenuto anche in vegetali quali **rucola, spinaci e legumi**.

### 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



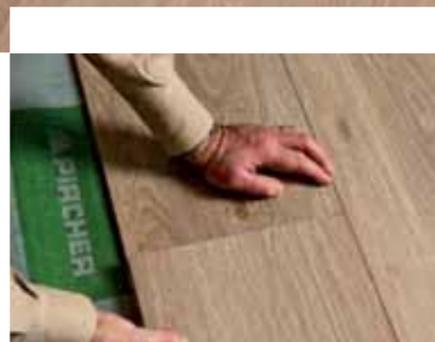
# CAMBIARE IL TUO VECCHIO PAVIMENTO?

## OGGI PUOI

Tutto Legno presenta la nuova collezione di pavimenti in legno per interno di ultima generazione, sovrapponibili, della linea PIRCHER.

A partire da € 9,90 al mq.

AGEVOLAZIONI FISCALI PER RISTRUTTURAZIONI



**PIRCHER**  
Amore per il legno dal 1928

ANCHE MONTAGGIO FAI DA TE  
SENZA USO DI COLLE



Costruzioni in legno - Arredo urbano - Arredo giardino - Piscine  
via dei Vasari 20 - Orvieto TR Tel. 0763 349567 - Cell. 335 1240583  
info@strutturelegno.com • www.strutturelegno.com



Affiliato:  
Ferretti Immobiliare s.a.s.  
Via Sette Martiri n.46  
05018 Orvieto  
Tel 0763/390023-394029  
agenziaimmobiliareorvieto.it  
trhs6@tecnocasa.it

## LA TRANQUILLITÀ DI FARE CENTRO



**ORVIETO CENTRO STORICO**  
Vicinanze Duomo, monolocale con bagno di recente ristrutturazione. Ottimo per investimento.

€ 85.000,00 Cl.en.:C



**CANALE**  
Appartamento al piano secondo composto da soggiorno con camino, cucinino, tinello, due camere e bagno. Ottimo anche per investimento.

€ 85.000,00 Cl.en.:G



**SFERRACAVALLO**  
Luminoso appartamento con vista sulle colline circostanti composto da un soggiorno con angolo cottura, due camere e due bagni oltre garage. Recente ristrutturazione.

€ 148.000,00 Cl.en.:G



**ORVIETO CENTRO STORICO**  
Alle spalle del Duomo, luminoso appartamento di 70 mq. recentemente ristrutturato, compreso tetto e facciata, con posto auto in garage.

€ 200.000,00 Cl.en.:E



**ORVIETO CENTRO STORICO**  
Piazza Marconi; luminoso appartamento di ampia metratura, con interventi di ristrutturazione interni. Possibilità di divisione in due unità abitative.

€ 165.000,00 Cl.en.:G



**PORANO**  
Abitazione semindipendente composta da soggiorno, cucina abitabile, tre camere e due bagni oltre sottotetto, rustico rifinito e garage.

€ 185.000,00 Cl.en.:G



**CANALE**  
In zona tranquilla ed assoluta, abitazione semindipendente su tre livelli con garage rifinito con bagno, due magazzini e giardino di 100 mq.

€ 248.000,00 Cl.en.:G



**CICONIA**  
In zona alta, appartamento di recente costruzione composto da soggiorno con camino, cucina abitabile, tre camere e due bagni. Oltre garage e giardino panoramico con vista sulla Rupe di Orvieto.

€ 185.000,00 Cl.en.:G



**ORVIETO CENTRO STORICO**  
Vicinanze Sant'Andrea; appartamento affrescato, di ampia metratura, in palazzo nobile. Interventi interni di ristrutturazione e personalizzazione.

€ 225.000,00 Cl.en.:G



**LE PRESE**  
A pochi km da Orvieto, abitazione semindipendente di ampia metratura con giardino, orto, garage e cantina.

€ 108.000,00 Cl.en.:G



**VICENO**  
Rustico da ristrutturare e personalizzare con possibile cambio d'uso. Giardino privato.

€14.500,00 Cl.en.:G



**ORVIETO CENTRO STORICO**  
A pochi passi dal Duomo, appartamento composto da: soggiorno con angolo cottura, camera e bagno oltre balcone e magazzino di 18 mq. Ottimo per investimento.

€98.000,00 Cl.en.:G



**LA SVOLTA**  
Appartamento con ingresso indipendente composto da soggiorno con angolo cottura, camera e bagno oltre rustico rifinito con camino, lavanderia e bagno. Ampio giardino privato.

€98.000,00 Cl.en.:G



**VICENO**  
Nuove realizzazioni; villette trifamiliari con ingresso indipendente e giardino, disposte su tre livelli con sala hobby/garage al piano seminterrato. Realizzate nel rispetto dei nuovi criteri di bio-edilizia.

a part. da €138.000,00 Cl.en.:C



**SFERRACAVALLO**  
PROSSIME REALIZZAZIONI; disponiamo di villini in quadrifamiliare, di differenti metrature, con ingresso indipendente e giardino privato.

a part. da €104.000,00 Cl.en.:C

### CERCHI CASA?

Lascia la tua richiesta in agenzia, ti terremo gratuitamente aggiornato sull'andamento della ricerca della tua casa.

### QUANTO VALE LA TUA CASA?

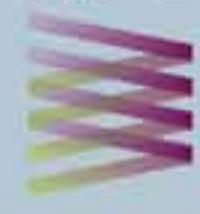
Vuoi conoscere il reale valore del tuo immobile? Rivolgiti per una valutazione gratuita alla nostra agenzia affiliata Tenocasa.

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

seguici su:  
AGENZIA TECNOCASA ORVIETO

OGNI AGENZIA HA UN PROPRIO TITOLARE ED È AUTONOMA

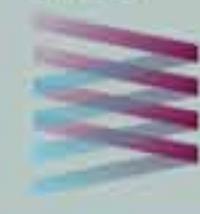


 altaroocca  
wine  
resort



 altaroocca  
restaurant



 altaroocca  
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

Altaroocca Wine Resort | Rocca Ripesena 62 Orvieto | Tel. 0763 344210 0763 393437 | altaroocawineresort.com