

# SMOG: TRA MINACCIA E SOLUZIONE

Una pessima combinazione tra fumo e nebbia, da sempre legato a qualunque forma antropica di inquinamento atmosferico e grave minaccia alla salute, oltre che all'ambiente. Stiamo parlando dello SMOG. Nemico forse invisibile ma compagno delle nostre giornate, ci spinge a riflettere sulle nostre abitudini giornaliere e sui nostri stili di vita. Parlarne sempre in maniera così generica, non permette, infatti, di fare davvero luce su quello che i pm10, le cosiddette microparticelle di particolato, sono in grado di causare ad ognuno di noi.

Ozono, biossido di azoto, composti di zolfo, derivati del benzene, sono alla base di questa forma di inquinamento.

Come sappiamo dalla storia insegnata a scuola, tutto nasce con la rivoluzione industriale che vede Londra come il centro del fenomeno: in quegli anni, il carbone veniva usato come combustibile e creava così particolato che, unito alla nebbia presente nell'aria creava anidride solforosa e solforica che combinate con la pioggia davano luogo a quelle che noi oggi chiamiamo comunemente piogge acide.

Lo smog risultava e risulta nocivo alla salute: irritante per gli occhi e per le vie respiratorie e fortemente legato all'aumento di molte forme tumorali. Come se tutto questo non bastasse risulta anche essere, come è ovvio, un forte inquinante del suolo e degli ecosistemi acquatici, con gravi effetti a cascata sul mondo animale e vegetale.

L'OMS ha da anni dato un limite alla concentrazione di queste sostanze nell'aria delle nostre città ma, come indicano le rilevazioni internazionali fatte nelle aree metropolitane europee, circa l'80% di noi, è costantemente esposto a livelli che superano almeno in determinati periodi dell'anno, la soglia limite di sicurezza (come se ne esistesse davvero una!) in-

dicata per tali inquinanti.

Recenti studi legano indissolubilmente un'accorciamento della vita di 9 mesi ed effetti a lungo termine dell'ozono sulla mortalità causata da malattie dell'apparato respiratorio oltre che effetti a breve termine, quali danni sullo sviluppo cognitivo e sulla salute riproduttiva, alla presenza di tali inquinanti nell'aria, nel suolo e nelle acque.

Altro inquinante, preponderante nell'aria delle nostre città, è il biossido di azoto, un gas prodotto dai motori dei veicoli: recenti studi hanno associato questa forma di azoto a mortalità e problemi respiratori gravi.

Possiamo quindi facilmente affermare che, malattie respiratorie, problemi alla nascita, arteriosclerosi, allergie, possono essere solo alcuni dei doni che politiche di insensato sviluppo economico e totale disinteresse ambientale hanno creato negli anni e che quindi ora si richiede a gran voce una gestione pensata al lungo termine oltre che pensata sulla persona e sull'ambiente.

Detto questo però è chiaro che i cambiamenti devono partire anche dalle piccole grandi scelte che ognuno di noi fa ed in questo la crisi può aiutarci ad attuare piccoli cambiamenti sociali ed ambientali: usiamo il treno, la metro ed i mezzi pubblici, abbandoniamo l'auto a favore della

bici e cominciamo a pensare a quanto i trasporti in-fluiscano sul costo di ciò che acquistiamo, preferiamo quindi il km0 sul cibo e magari scopriremo che tutto questo non farà bene solo all'ambiente ed al portafogli ma anche alla nostra salute ed alla salute dei nostri figli. Sono stati stipulati alcuni trattati europei e mondiali per ridurre lo smog. I più importanti sono stati: il Protocollo di Kyoto, che ha ridotto e successivamente eliminato i clorofluorocarburi, la Convenzione di Rio, con il patto ad un impegno continuo sia per lo sviluppo sostenibile che per il mantenimento dei servizi ecosistemici, cioè quelli provenienti dalla natura e la Convenzione di Ginevra, che si pone come obiettivo di ridurre drasticamente le proprie emissioni inquinanti, entro parametri e concentrazioni stabilite. Lo smog si può combattere, basta rispettare, nel nostro piccolo, tutte le norme ambientali ed etiche possibili, come dovrebbe essere ovvio. È molto importante riconoscere le cattive abitudini e modificare gli aspetti più rilevanti.

Idee nuove e stravaganti ce ne sono molte negli ultimi anni: Pechino è notoriamente una delle città più inquinate del mondo. Il



designer olandese Daan Roose-gaarde afferma di aver trovato una (almeno parziale) soluzione e di essere in contatto con le autorità cittadine per sperimentarla nel 2015: si tratta di creare una sorta di torre-aspirapolvere in grado di risucchiare lo smog in corrispondenza di un parco pubblico. Affinchè nulla vada sprecato, le particelle di sporizia eliminate dall'aria verranno trasformate in diamanti.

I dettagli del progetto ed il comunicato stampa secondo il quale esso è all'attenzione della municipalità di Pechino sono sul sito di Roosegaarde, che ha già lavorato a varie idee bizzarramente ecologiche tipo raccogliere energia dal pavimento di una pista da ballo: effettivamente un progetto pilota fu realizzato proprio

in Olanda ed in seguito l'idea fece parecchia strada.

Un'altra idea è il cemento fotocatalitico potrebbe permettere alla strada stessa, sulla quale viene impiegato, di mangiare letteralmente lo smog, riducendo le emissioni di inquinanti dovute ai veicoli che vi transitano.

Inventato e brevettato da Luigi Cassar, direttore centrale del settore ricerca e sviluppo di Italcementi, nel 1996 dopo anni di studio, un chilometro quadro di questo particolare cemento fotocatalitico riuscirebbe ad assorbire ogni anno ben 30 mila tonnellate di biossido di azoto.

In Italia sono stati fatti test sulle strade di Segrate, con risultati sorprendenti: Ivo Allegrini, direttore dell'Istituto Inquinamento Atmosferico del Cnr di Roma, dichiarando come la malta fotocatalizzatrice, stesa su mezzo km di strada a Segrate, abbia ridotto del 60% gli ossidi di azoto presenti nell'atmosfera.

Questo particolare e nuovo cemento è in grado di svolgere il suo lavoro da spazzino dell'inquinamento, utilizzando un processo simile alla classica fotosintesi, per la presenza di piccolissime particelle di diossido di titanio capaci di rimuovere

Una superficie di un chilometro quadrato, considerando che ogni auto emette tra i 0,4 e i 0,5 grammi di ossido di azoto, potrebbe eliminare i problemi dovuti ai gas di scarico prodotti da almeno 7000 auto medie. La strada più verde d'America, così è stata ribattezzata la strada che mangia l'inquinamento e consiste in un primo esperimento condotto direttamente in America, su un tratto di due miglia che collega Cermak Road e Blue Avenue, una delle più trafficate e con il numero maggiore di industrie, quindi con un'aria molto inquinata. Anche l'Europa non è stata a guardare e, per esempio anche una porzione di un tunnel di Bruxelles è stato trattato con questo materiale speciale capace di trattenere l'inquinamento.

l'ossido di azoto dall'aria con cui vengono a contatto, fungendo inoltre, per le sue proprietà intrinseche, da patina impermeabile in caso di pioggia.

Degna di nota è anche la notizia che questo innovativo composto è efficace non solo con l'ossido di azoto, ma anche con altri composti potenzialmente nocivi per la salute dei nostri polmoni come l'anidride solforosa, l'ossido di carbonio e la formaldeide (e molte altre pur sempre importanti), il tutto grazie al suo contenuto di biossido di titanio, che grazie alle sue proprietà scinde le molecole trasformandole in composti innocui per la salute dell'uomo e dell'ambiente.

Insomma tra il dire e il fare c'è di mezzo la nostra salute. E' ora di darsi da fare.



OSTEOPATIA

## LA TERAPIA MANUALE PER LA CURA DEL DOLORE E DEL NOSTRO EQUILIBRIO POSTURALE



### COSA E' L'OSTEOPATIA?

L'Osteopatia è un metodo terapeutico che permette di curare il dolore muscolare ed articolare attraverso delle tecniche, esclusivamente manuali, che agiscono sulle cause del sintomo stesso.

### CHI E' L'OSTEOPATA IN ITALIA?

L' Osteopata in Italia è la figura professionale che, già in possesso di una laurea in medicina o fisioterapia, ha seguito un ulteriore percorso formativo teorico-pratico della durata di 6 anni acquisendo profonde conoscenze di anatomia, fisiologia e patologia che gli consentono di scegliere il trattamento più indicato per i diversi pazienti.

### QUALI SINTOMATOLOGIE CURA L'OSTEOPATIA?

L'Osteopatia permette di curare un grande numero di sintomatologie. Tra le patologie più frequenti troviamo: cervicalgia, lombalgia, dorsalgia, sciatalgia, dolore di spalla, cefalea, emicrania, vertigini di natura posturale, epicondilitis, pubalgia e tutte le problematiche di natura posturale in ambito sportivo e non (tendiniti, borsiti, ...).

### QUALI TECNICHE UTILIZZA L'OSTEOPATA?

Le tecniche utilizzate durante il trattamento osteopatico sono scelte dal professionista in base alla valutazione posturale del paziente ed alla sua sintomatologia. L' Osteopata può utilizzare tecniche dirette di manipolazione articolare o tecniche manuali più delicate per lavorare su articolazioni, legamenti, muscoli e zone viscerali. Essendo ogni trattamento personalizzato al paziente, è possibile trattare individui di ogni età: bambini, adulti ed anziani.

### QUANTI TRATTAMENTI SONO NECESSARI?

Il numero delle sedute varia in base alla sintomatologia del paziente: in media sono necessarie dalle 4 alle 6 sedute, ma spesso si hanno miglioramenti significativi già dopo la prima seduta. Finito il periodo di trattamento è possibile organizzare con il professionista delle sedute di mantenimento dei risultati raggiunti.

### NEWS OSTEOPATIA E DOLORE CERVICALE

Il dolore cervicale è una delle sintomatologie dolorose oggi più diffuse. Le attività lavorative, sportive e lo stress prolungato, infatti, determinano spesso alterazioni posturali con conseguente contrattura muscolare e dolore. A questi possono aggiungersi altri sintomi, come cefalea, vertigini o irradiazione del dolore alle spalle e all'arto superiore. Queste sintomatologie, se non curate in modo adeguato, possono cronicizzare ed evolvere in quadri clinici anche gravi. Con l' Osteopatia è possibile individuare le principali cause muscolo-articolari del dolore e programmare un piano di trattamento volto al miglioramento ed alla risoluzione del quadro clinico. Agendo infatti non solo sul sintomo ma anche sulle cause che lo producono, è possibile ripristinare un buon equilibrio posturale ed apprezzare miglioramenti significativi già dopo le prime sedute. I miglioramenti vengono riscontrati in termini di riduzione del dolore, miglioramento della mobilità articolare e della capacità funzionale.

### DOTT. MATTEO COCHI

Osteopata D. O. · Dottore in Fisioterapia  
Riceve su appuntamento presso: FISIOMED  
Studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia  
Allerona Scalo, Via della Libertà n. 1  
Cell 392.248551 · matteo.cochi@libero.it



Il sonno è un processo fondamentale nella vita di ogni individuo e in età pediatrica contribuisce alla salute e allo sviluppo del bimbo: infatti, l'organismo produce l'ormone della crescita e il cervello lavora alacremente per costruire una fitta rete di neuroni e fibre che fanno crescere il sistema nervoso. Si può quindi facilmente immaginare quanto sia importante un sonno riposante e di qualità.

Il negozio **Io Bimbo** di Orvieto offre numerose soluzioni per il riposo del vostro bambino a partire dal lettino da viaggio: pratico fuori casa, può essere utilizzato fino ai 3 anni di età, comodo e confortevole per il bimbo, è anche leggero e facile da aprire e da richiudere.

Utili e versatili sono anche i lettini trasformabili che accompagnano le esigenze del bambino in tutto il suo percorso di crescita: la versione baby presenta infatti le classiche sponde laterali che possono essere rimosse insieme ai piedi della testata per convertire il lettino in un comodo letto da adulto; la base per il materasso è inoltre costituita da pannelli che al momento della trasformazione da baby a junior diventeranno un pratico comodino.

Infine, non bisogna dimenticare che un buon sonno dipende innanzitutto dal materasso su cui il bimbo riposa e per questo motivo è importante scegliere un prodotto che sia anallergico, traspirante e che inibisca la crescita dei batteri, come il materasso Memory Crabyon che svolge anche una funzione anti-odore; o come il Bionatural Lenpur, rivestito in fibra di cellulosa di legno e composto al suo interno da materie organiche come soia, olii essenziali ed erbe officinali. Infine, lo straordinario Thermosen-37° genera un microclima ideale grazie al suo tessuto termoregolante e traspirante che assorbe ed elimina l'umidità risultando sempre soffice e fresco

al tatto; la sua rivoluzionaria struttura interna a tre livelli è consigliata dagli esperti perché riduce le costrizioni posturali e favorisce la circolazione sanguigna.

Venite a trovarci nel nuovo punto vendita in Via Angelo Costanzi, 47, per scoprire le altre infinite novità!

**CAMERETTE**

A PARTIRE DA  
**€ 289,00**



Via Angelo Costanzi 47 · ORVIETO SCALO (a pochi passi dal centro commerciale) · tel. 0763 349032

## BONUS CASA 2016

La Legge di Stabilità 2016 ha prorogato anche per quest'anno le **detrazioni fiscali**, da ripartire nell'arco di dieci anni, per chi ristruttura immobili, acquista mobili e grandi elettrodomestici, o migliora l'efficienza energetica degli edifici con le medesime percentuali previste per il 2015. Nello specifico per le **RISTRUTTURAZIONI EDILIZIE** e l'acquisto di **grandi elettrodomestici e/o mobili** legati all'intervento, si applicherà la **detrazione IRPEF del 50%**, mentre per gli interventi di efficientamento e **RIQUALIFICAZIONE ENERGETICA** si applicherà la **detrazione fiscale del 65%**.

Negli ultimi tempi gli incentivi fiscali (**Bonus Ristrutturazioni, Bonus Mobili ed Ecobonus**) hanno spinto sempre più cittadini ad investire in questo tipo di interventi, dando una boccata d'ossigeno al settore dell'edilizia e degli arredi, nonché al settore immobiliare avendo dato impulso anche all'acquisto di immobili meno costosi perché da ristrutturare.

**I tetti di spesa** massimi sui quali vengono concesse le detrazioni fiscali sono:

- 96mila euro per gli interventi di ristrutturazione (Bonus fiscale 50%)
- 100mila euro per gli interventi di riqualificazione energetica (Bonus fiscale 65%)
- 10mila euro per l'acquisto di mobili ed elettrodomestici (Bonus fiscale 50%)

Le detrazioni fiscali vengono ripartite in 10 rate annuali.

In ogni caso, come tutte le detrazioni d'imposta, l'agevolazione è ammessa entro il limite che trova capienza nell'imposta annua derivante dalla dichiarazione dei redditi. In sostanza, la somma eventualmente eccedente non può essere chiesta a rimborso.

### RISTRUTTURAZIONI: detrazioni del 50%

**PER QUALI LAVORI SPETTANO LE AGEVOLAZIONI?**

- gli interventi di manutenzione ordinaria, manutenzione straordinaria, restauro e risanamento conservativo, ristrutturazione edilizia, effettuati su tutte le parti comuni degli edifici residenziali.
- gli interventi di manutenzione straordinaria, le opere di restauro e risanamento conservativo, i lavori di ristrutturazione edilizia effettuati sulle singole unità immobiliari residenziali.
- gli interventi necessari alla ricostruzione o al ripristino dell'immobile danneggiato a seguito di eventi calamitosi.
- gli interventi relativi alla realizzazione di autorimesse o posti auto pertinenziali, anche a proprietà comune.
- i lavori finalizzati all'eliminazione delle barriere architettoniche, aventi a oggetto ascensori e montacarichi.
- gli interventi relativi all'adozione di misure finalizzate a prevenire il rischio del compimento di atti illeciti da parte di terzi (ad esempio apposizione di grate sulle finestre o loro sostituzione, blindate o rinforzate, casseforti a muro..)
- gli interventi per l'adozione di misure antisismiche.
- gli interventi di bonifica dall'amianto e di esecuzione di opere volte a evitare gli infortuni domestici.

**Alcuni esempi di manutenzione straordinaria:**

- installazione di ascensori e scale di sicurezza
- realizzazione e miglioramento dei servizi igienici
- sostituzione di infissi esterni e serramenti o persiane con serrande e con modifica di materiale o tipologia di infisso
- rifacimento di scale e rampe
- interventi finalizzati al risparmio energetico
- recinzione dell'area privata
- costruzione di scale interne.

**Alcuni esempi di interventi di restauro e risanamento conservativo:**

- interventi mirati all'eliminazione e alla prevenzione di situazioni di degrado
- adeguamento delle altezze dei solai nel rispetto delle volumetrie esistenti
- apertura di finestre per esigenze di aerazione dei locali.

**Alcuni esempi di ristrutturazione edilizia:**

- demolizione e fedele ricostruzione dell'immobile
- modifica della facciata
- realizzazione di una mansarda o di un balcone
- trasformazione della soffitta in mansarda o del balcone in veranda
- apertura di nuove porte e finestre
- costruzione dei servizi igienici in ampliamento delle superfici e dei volumi esistenti.

### RIQUALIFICAZIONE ENERGETICA: detrazioni del 65%

**PER QUALI LAVORI SPETTANO LE AGEVOLAZIONI?**

- gli interventi di riduzione del fabbisogno energetico per il riscaldamento.
- gli interventi per il miglioramento termico dell'edificio (coibentazioni - pavimenti - finestre, comprensive di infissi).
- l'installazione di pannelli solari per la produzione di acqua calda e/o per il riscaldamento.
- la sostituzione degli impianti di climatizzazione invernale esistenti.
- le schermature solari esterne degli edifici.
- gli impianti di climatizzazione invernale con generatori di calore alimentati da biomasse combustibili
- i lavori di adeguamento antisismico di edifici esistenti (per gli immobili ricadenti in zona di rischio sismico 1 o 2)

Condizione indispensabile per fruire della detrazione è che gli interventi siano eseguiti su unità immobiliari e su edifici (o su parti di edifici) esistenti, di qualunque categoria catastale, anche se rurali, compresi quelli strumentali (per l'attività d'impresa o professionale).

Per alcune tipologie di interventi, inoltre, è necessario che gli edifici presentino specifiche caratteristiche (per esempio, essere già dotati di impianto di riscaldamento, presente anche negli ambienti oggetto dell'intervento, tranne quando si installano pannelli solari).



**Ilaria Bracchetti**  
Architetto

**e progetti**  
Ingegneria e Architettura  
Via Tirso 8 ORVIETO (TR)  
Tel. 347 0515549

...un po' di arte del riciclo.



**E' un modo utile e creativo per dare NUOVA VITA ai vecchi oggetti che non utilizziamo più. La PERSIANA SOSTITUITA diventa un dondolo molto originale!**



## NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue



# L'ERBOLARIO



PORTA D'ORVIETO  
centro commerciale

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

ORARIO CONTINUATO · APERTO ANCHE LA DOMENICA · Tutti i giorni dalle 9,00 alle 20,00



## RIFLESSOLOGIA comunicazione tattile

NATUROPATIA

Una seduta di **Riflessologia Plantare** non è, come molti sono portati a pensare, soltanto un trattamento "manuale" sul piede, finalizzato attraverso una corretta stimolazione dei punti riflessi a ristabilire il benessere di una persona.

Certo, l'obiettivo primario è quello di favorire, attraverso pressioni mirate, la ripresa energetica degli organi che si trovano in una fase di squilibrio funzionale ma una seduta di riflessologia, per noi Naturopati, è, e deve essere, il momento di una **"comunicazione tattile"** tra la mano dell'operatore ed il piede di chi riceve il trattamento. In una seduta di Riflessologia Plantare non basta semplicemente toccare, premere, lisciare, sfiorare, torcere, impastare, lombricare... occorre superare la fisicità manuale del gesto ed operare ad un livello relazionale più profondo, un contatto che trasmetta impulsi, un contatto che sia intuitivo ed ascolto, una presa di coscienza del messaggio che il piede trattato sta trasmettendo: una "comunicazione tattile" che diventa essenziale perchè immediata ed autentica e che sostituisce e supera il linguaggio verbale troppe volte vuoto e ingannevole.

Ecco, allora, che inizia a comprendersi l'importanza dell'intervento del **Naturopata Riflessologo** dove la sensibilità la preparazione e l'esperienza dell'operatore del benessere è in grado di meglio comprendere i messaggi dei piedi e le sue richieste d'aiuto. Si dovrà fare un trattamento speciale **"con-tatto"** aiutato da tocchi e manipolazioni ispirati dall'accortezza del rispetto della sensibilità e dall'intuizione per il nostro cliente così che il trattamento si trasformi in una comunicazione relazionale coinvolgente e profonda destinata a dare sollievo, instaurando un rapporto energetico che penetra dolcemente nel piede e si irradia in tutto il corpo sciogliendo tensioni e blocchi energetici sia fisici che psichici.

Tutto questo ricordando che per ogni punto riflesso di un organo sul piede vi è anche una corrispondenza emotiva o meglio per ogni organo vi è un'emozione che lo stesso porta dentro e che la MTC sostiene così da poter interagire anche coi piani più profondi dell'animo umano.

Si effettuano trattamenti per:

- mal di testa
- capogiri
- cervicalgie e sciatalgie
- ansia
- attacchi di panico
- disturbi del sonno
- sinusite
- difficoltà digestive
- gastriti coliti
- stipsi
- colon irritabile
- disturbi mestruali
- cellulite
- periartriti scaoplomerale
- pubalgia
- tunnel carpale
- stress e stanchezza cronica
- difficoltà emotive
- sostegno per terapie con medicinali chemioterapici
- trattamenti non invasivi adatti a tutte le età e senza effetti collaterali.



Potete inviare a [info@ilvicino.it](mailto:info@ilvicino.it) le vostre domande LA NATUROPATA Maria Angela Santini RISPONDERÀ

Maria Angela Santini, Studio di Naturopatia  
Riceve per appuntamento dal lunedì al sabato anche a domicilio via Monte Rosa 33, Orvieto Scalo (TR)  
Tel. 338 6673565



## La paura di stare tra la gente

La fobia sociale è uno stato di disagio, molto più serio della timidezza, con la quale non va assolutamente confuso. Si tratta di un particolare stato ansioso nel quale il contatto con gli altri è segnato dalla paura di svelare contenuti interni criticabili o malgiudicabili, o di mettere in mostra una personalità globalmente inadeguata.

Ai suoi livelli tipici la fobia sociale è un disturbo psichico che colpisce circa il 3% della popolazione mondiale che si caratterizza per una paura ed un'ansietà segnate e persistenti nell'affrontare la quasi totalità delle situazioni sociali o prestazionali, nell'interazione con gli altri o anche semplicemente nell'essere osservati in qualche situazione, tutto ciò fino al punto da interferire in maniera decisa sulla vita giornaliera. Le persone affette da questa patologia comprendono che le loro paure sono esagerate e al limite irrazionali, ma nonostante ciò non riescono a controllarle e sperimentano una enorme apprensione nell'affrontare le situazioni sociali temute, e non di rado fanno di tutto per evitarle.

### I SINTOMI

I sintomi della fobia sociale, sperimentati dai soggetti nelle varie situazioni sociali, sono per lo più i seguenti:

- Ansia, talvolta associata anche ad attacchi di panico
- Ansietà intensa di fronte a gruppi di persone o persone sconosciute
- Ansia anticipatoria, che cioè si verifica durante tutto il periodo che precede la situazione temuta
- Paralisi intellettuale. I pensieri scorrono troppo velocemente, accavallandosi, e l'agitazione impedisce di padroneggiare la situazione.
- Tremori di mani, piedi o voce
- Distogliere lo sguardo se fissati direttamente
- Sudorazione eccessiva (specialmente nelle mani)
- Dare eccessivo peso ai "fallimenti" e rimuginarci anche per mesi
- Parlare troppo velocemente, con voce troppo bassa o alta o in maniera confusa
- Timore di arrossire o balbettare
- Timore di essere osservati e valutati negativamente dagli altri
- Sensazione generale di inferiorità
- Timore che le proprie opinioni possano non interessare agli altri
- Tendenza ad evitare sempre più le situazioni sociali che metterebbero in imbarazzo (tendenza all'isolamento)

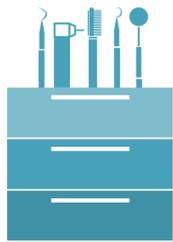
### LE SITUAZIONI TEMUTE

Le situazioni sociali in cui le persone affette da questa patologia mostrano maggiormente i propri sintomi sono le seguenti, anche se comunque esse possono variare anche notevolmente da soggetto a soggetto:

- Parlare in pubblico
- Mangiare o bere in presenza di altre persone
- Guardare negli occhi la gente
- Iniziare una conversazione
- Dare o difendere le proprie opinioni
- Incontrarsi con persone sconosciute, del sesso opposto o da cui sono attratte
- Essere in spazi chiusi dove c'è gente
- Parlare in un gruppo piccolo
- Parlare con persone di autorità
- Fare o accettare complimenti
- Situazioni dove è richiesta qualsiasi "performance"

Inviare a [info@ilvicino.it](mailto:info@ilvicino.it) le vostre domande la dott.ssa Paola Simoncini vi risponderà.

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



**CLINICA  
associata  
ARCONE**

Eccellenza dentale  
ad Orvieto

La **Clinica Arcone** oggi è ancora  
più competitiva.

Il nostro team, già accellente,  
si arricchisce di ottimi professionisti  
per garantire la qualità delle prestazioni  
ormai consolidate nel tempo.

Se la crisi morde  
la clinica arcone  
morde di più!...

“con un **INVERNO**  
di convenienza”

IGIENE DENTALE € 40,00

SBIANCAMENTO CON LASER A DIODI € 180,00

IGIENE + SBIANCAMENTO € 200,00

IMPIANTO € 1.299,00

in titanio endosseo completo di corona in ceramica

Novità

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30 · **ORARIO CONTINUATO**

TERAPIE EFFETTUATE

- Implantologia
- Implantologia all on four
- Chirurgia computer-guidata
- Chirurgia mucogengivale
- Chirurgia rigenerativa ossea
- Chirurgia estrattiva
- Protesi fissa
- Protesi mobile
- Conservativa
- Faccette estetiche
- Endodonzia
- Ortodonzia
- Paradontologia
- Laser a diodi
- Ablazione tartaro
- Interventi di chirurgia in sedazione cosciente
- Ortopanoramica

Prima visita e check-up completo senza impegno · Finanziamenti a tasso 0



Strada dell'Arcone, 13  
05018 Orvieto (TR)

Tel. 0763/302429 - 392/2926508 - studioarcone@gmail.com

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



**Dr. Marco Gradi**  
Specialista in  
Implantologia e Protesi



**Dr. Alex Adramante**  
Conservativa -  
Endodonzia - Protesi  
- Pedodonzia -  
Odontoiatria  
Legale e Forenze



**Dr. William Adramante**  
Odontoiatria Generale  
Protesi - Gnatologia  
per disturbi dell'ATM  
- Estetica Additiva



**Dr. Edoardo Rossi**  
Odontoiatra  
- Conservativa -  
Endodonzia - Protesi



**Dr. Laura Rosignoli**  
Spec. in  
Ortodonzia-  
Ortodonzia Estetica  
-invisalign



**Dr. Noemi Bilotta**  
Igenista Dentale -  
Sigillature - Estetica  
del sorriso



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



# IL CORTISOLO E ALIMENTAZIONE

Il **CORTISOLO** è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali. È conosciuto come "ormone dello stress" in quanto la sua secrezione aumenta in condizioni di affaticamento psico-fisico, ed è temutissimo dai frequentatori di palestre poiché il suo eccesso promuove il catabolismo (perdita di massa muscolare).

**Gli effetti positivi del cortisolo**

## IL CORTISOLO:

- Permette un repentino flusso di zuccheri nel sangue, indispensabili all'azione esplosiva: la combustione di grassi può richiedere adattamenti metabolici più lunghi ad instaurarsi, mentre in caso di pericolo si ha bisogno di energie immediatamente disponibili.
- Aumenta la pressione arteriosa, in modo da far affluire il sangue verso gli organi vitali ed evitare la dispersione di energie.
- Stimola l'azione anti-infettiva e anti-infiammatoria del sistema immunitario.
- Permette una minor percezione del dolore.
- Stimola il sistema nervoso centrale a prendere decisioni rapide senza lasciarsi paralizzare dall'ansia o dall'indecisione, permette di avere maggiore concentrazione per i dettagli e di avere un atteggiamento determinato. È grazie al cortisolo che riusciamo ad affrontare a sangue freddo un esame o un confronto con il capo in ufficio, ed è sempre grazie al cortisolo se in una situazione improvvisa di pericolo riusciamo a reagire senza farci prendere dal panico. Gli effetti del cortisolo sono positivi solo se bilanciati dall'azione di altri ormoni, in particolar modo dal DHEA, dall'insulina e dal testosterone.

## GLI EFFETTI NEGATIVI DEL CORTISOLO

Al giorno d'oggi il cortisolo viene secreto ad ogni minima condizione di stress: quando siamo fermi al semaforo rosso e abbiamo fretta; quando si avvicina l'ora in cui dovremmo tornare a casa dall'ufficio e siamo nel bel mezzo di un lavoro che non possiamo interrompere; quando ci capita un imprevisto; quando cerchiamo di incastrare nell'arco delle 24 ore impegni lavorativi, famigliari, sportivi, casalinghi. Lo stress cronico determina un'iperproduzione di cortisolo non bilanciata dall'azione di altri ormo-

ni; questo comporta un aumento continuo degli zuccheri nel sangue: se in una condizione di pericolo reale questi zuccheri sono finalizzati all'azione, in una situazione di stress prolungato gli stessi zuccheri vanno a promuovere insulino-resistenza, infiammazione tissutale con abbassamento delle difese immunitarie, perdita di massa minerale ossea (che può favorire osteoporosi), diminuzione della funzione tiroidea, irritabilità, angoscia e ansia che possono spingersi fino alla depressione. Il cortisolo viene secreto in modo molto consistente anche a fronte di allenamenti sportivi eccessivi, senza che sia dato al corpo il giusto tempo di recupero. Dal momento che alti livelli di cortisolo protratti nel tempo portano alla perdita di massa magra e ad una resistenza al dimagrimento, ecco spiegato perché è assolutamente inutile allenarsi ogni giorno in palestra, o protrarre le sedute in sala pesi per più di 40 minuti (soprattutto se fatti ad alta intensità). Dal punto di vista del peso corporeo, l'eccesso di cortisolo determina l'aumento del grasso viscerale a livello dell'addome (il più pericoloso per la salute cardiovascolare) e una forte difficoltà a dimagrire. Nelle donne l'azione negativa del cortisolo associata a una prevalenza di estrogeni rispetto al progesterone determina anche ritenzione idrica e cellulite. Il cortisolo infatti, come ho detto, determina un continuo afflusso di zuccheri nel sangue: finché sono disponibili gli zuccheri il nostro corpo non andrà mai ad attingere energie dal tessuto adiposo, e anzi andrà a trasformare quest'eccesso di zucchero in un'ulteriore riserva di grasso. Oltretutto il sovrappeso è una condizione che aumenta la secrezione di cortisolo stesso, instaurando un meccanismo perverso.

## CORTISOLO E ALIMENTAZIONE

Il rapporto proteine/carboidrati nella dieta deve essere ottimale. Studi scientifici hanno dimostrato che il cortisolo viene secreto in misura maggiore quando la dieta è ricca di proteine: ecco perché regimi dietetici iperproteici portano ad un aumentato stress e nervosismo, o perché si dice che l'eccessivo consumo di carne renda aggressivi. Questo fatto ha una ricaduta anche sul dimagrimento, soprattutto se la dieta iperproteica

è seguita da una donna: ricordate che il cortisolo porta ad una diminuita capacità di ossidare i grassi. Le diete iperproteiche seguite troppo a lungo sono controproducenti per l'organismo: non solo portano ad un aumento di residui tossici, ma squilibrano anche la secrezione ormonale. Anche un eccesso di carboidrati ad alto indice glicemico porta ad un aumento del cortisolo: se le proteine stimolano direttamente la produzione di cortisolo, i carboidrati agiscono invece indirettamente (determinano un aumento di insulina, che a sua volta va ad aumentare il cortisolo). Quest'evidenza fa pendere nuovamente la bilancia a favore di una dieta a basso carico glicemico, che risulta essere la più benefica per la nostra salute. Quindi è bene evitare diete drastiche ed effetto yo-yo. Una dieta troppo restrittiva porta ad aumento dello stress e dunque ad un conseguente aumento dei livelli di cortisolo. Anche la sindrome yo-yo (circolo vizioso di perdita-acquisto di peso) è una condizione di stress che porta ad uno sbilanciamento ormonale con aumentati livelli di cortisolo. Inoltre bere troppi caffè al giorno porta ad innalzare i livelli di cortisolo, aumentando lo stress e l'ansia. La produzione di cortisolo è circadiana, ovvero ha un picco massimo al mattino, dalle 7 alle 9, e un picco minimo la sera, intorno alle 22. Se al mattino si fa una colazione iperproteica o si beve solo un caffè, si va a aumentare ulteriormente la secrezione di cortisolo che a quest'ora è già di per sé alta: si inizia la giornata decisamente con il piede sbagliato. Anche una colazione troppo ricca di zuccheri stimola il cortisolo: la scelta deve propendere verso alimenti a basso indice glicemico associati alla giusta quantità di grassi e proteine (pane di segale, frutta fresca, noci e mandorle, yogurt, fiocchi di avena). La presenza di fibre ad ogni pasto della giornata è utile per bilanciare in modo armonico la produzione di cortisolo: verdura ai pasti e frutta negli spuntini, privilegiando anche il consumo di cereali ricchi di fibra (segale, avena, farro). In caso di stress cronico con difficoltà a rilassarsi la sera, può essere consigliata una cena con cereali minori e verdura fibrosa: ad esempio una vellutata di zucca con amaranto, oppure un tortino di quinoa con carciofi e finocchi, una minestrina di grano saraceno con erbe ripassate in padella. L'alimen-

**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  
**Artistica di Bordo Sara**  
Via G. Marconi 34, Baschi (TR)  
**Ambulatorio Medico**  
Via Salvatore Quasimodo 13,  
Fabro Scalo  
**Ambulatorio Medico**  
Via della Costituente, Orvieto  
**Poliambulatorio**  
Via degli Aceri 58, Ciconia

Si effettuano:

- Test intolleranze alimentari
  - Test per stress ossidativo
  - Test dna
- Percorso nutrizionale

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

tazione da sola non basta: è utile associare ad una dieta adeguata anche tecniche di rilassamento e meditazione, come può essere lo yoga o il pilates. Possono essere utili anche esercizi di respirazione profonda e di stretching dolce, mentre è controindicata un'attività sportiva intensa che non farà altro che aumentare lo stress. Le persone che non hanno problemi a gestire il cortisolo trarranno invece vantaggio da allenamenti sportivi ad alta intensità, a patto che siano di breve durata e che siano seguiti da un riposo adeguato.

## SERVIZI OFFERTI

- Piani alimentari per infanzia, senilità gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per condizioni fisiopatologiche accertate (iper-tensione, 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



## IL PESO DELLE FESTE

La Befana si porta via gli ultimi eccessi, ma un senso di stordimento alimentare rimane in ognuno di noi. Come reagire ai postumi di pranzi e cene senza soluzione di continuità a cui abbiamo sottoposto il nostro organismo?

### COME SMALTIRE I CHILI DI TROPPO ACCUMULATI NELLE GIORNATE FESTIVE

È la risposta che tenta di dare la Coldiretti, sottolineando che gli stravizi delle ultime settimane ci hanno fatto incamerare circa 20 mila calorie in più del necessario, sia per l'eccessivo consumo di pietanze ipercaloriche e di bevande alcoliche, sia per la mancanza totale o quasi di attività fisica di supporto e di contrasto agli eccessi.

Viste nel complesso, le cifre comunicate dalla Coldiretti fanno davvero impressione. Da smaltire al più presto rimangono 100 milioni di chili di panettoni e pandori, 5 milioni di chili di dolci, pane, carne e formaggi, 80 milioni di bottiglie di spumante e 20.000 tonnellate di pasta per un valore economico complessivo di circa 5 miliardi di euro. Tutto ciò considerando soltanto Natale e Capodanno.

Cosa fare a questo punto? Non è il momento di cedere alla frustrazione. Innanzitutto è bene non tentare il colpo grosso costringendosi a saltare i pasti, attività stressante dal punto di vista fisico e psicologico e assolutamente controproducente sul lungo periodo. È meglio adottare un regime alimentare equilibrato e a base di cibi leggeri e poco conditi, che possa essere mantenuto anche per periodi prolungati. La dieta va integrata poi con giuste quantità di frutta e verdura, alimenti di solito sacrificati durante le feste, e il metabolismo stimolato dall'attività fisica.

La Coldiretti ha pensato di redigere una lista di prodotti indicati per una necessaria disintossicazione dell'organismo, in primo luogo frutta e verdura. Fra gli alimenti più preziosi ci sono mele, pere, kiwi, arance, radicchio, cicoria, insalata, finocchi, carote e spinaci. Per il condimento delle verdure, la Coldiretti suggerisce l'utilizzo di olio extravergine d'oliva – alimento ricco di tocoferolo, un antiossidante che aiuta a ritardare l'invecchiamento ed elimina le scorie metaboliche – e succo di limone, un ottimo astringente che aiuta a migliorare l'acidità gastrica e stimola il processo di purificazione dalle tossine accumulate.

Per quanto riguarda l'attività fisica, è importante dedicarsi almeno mezz'ora al giorno, scegliendo se possibile un'attività all'aperto oppure, se il tempo non lo consente, una pedalata in cyclette dentro casa o anche in palestra.

## CHI GOVERNA INVECCHIA PRIMA

Il potere logora chi ce l'ha. Alcuni ricercatori dell'Harvard Medical School non condividono affatto la massima andreetiana sugli effetti nefasti della mancanza di potere. Al contrario, chi assume responsabilità di governo sembra esposto a un invecchiamento precoce rispetto agli altri.

Secondo lo studio pubblicato sul British Medical Journal, chi viene eletto vive in media 2,7 anni in meno ed è esposto al 23 per cento di rischi di morte precoce in più rispetto a chi arriva secondo. Lo studio ha analizzato i dati relativi a 279 leader di 17 paesi e 261 candidati non eletti fra il 1722 e il 2015.

Anupam Jena, coordinatore della ricerca, commenta: "I risultati suggeriscono che lo stress del governare può accelerare la morte in modo rilevante. Comparando l'aspettativa di vita dei leader eletti con quella di chi ha perso, possiamo calcolare quanto costa, in termini di mortalità, servire lo servire lo Stato".

Gli scienziati americani hanno calcolato il numero di anni che ogni candidato ha vissuto dopo l'ultima elezione a cui ha preso parte, mettendo a confronto l'esito con l'aspettativa di vita media di un candidato perdente della stessa età e della stessa epoca.

### LO STRESS PRODUCE UN'ACCELERAZIONE DEI PROCESSI DI INVECCHIAMENTO



## LA TELEVISIONE TI ACCORCIA LA VITA

Guardare oltre 3 ore di televisione al giorno ha l'effetto di accorciare la speranza di vita. Lo dice uno studio del National Cancer Institute americano pubblicato sull'American Journal of Preventive Medicine.

Troppo tv sarebbe associata all'aumento del rischio di morte per ben 8 tipi diversi di malattie. Gli scienziati americani hanno preso in esame 221 mila soggetti fra i 50 e i 71 anni senza segni di



### AUMENTA IL RISCHIO DI MORTE ASSOCIATO A DIVERSE MALATTIE

malattie croniche all'inizio dello studio.

Dall'analisi dei dati è emerso l'aumento del rischio di mortalità per cancro e patologie cardiocircolatorie come l'infarto o l'ictus. Tuttavia, anche altre malattie sembrano più frequenti in chi passa molto tempo davanti la tv, per la precisione diabete, influenza, polmonite, Parkinson e malattie del fegato.

I soggetti che hanno riferito di guardare 3-4 ore di televisione al giorno mostravano il 15 per cento di possibilità in più di morire per qualsiasi causa, mentre chi vedeva la tv per 7 o più ore aveva il 47 per cento di probabilità in più di morire già durante il follow up dello studio.

"I nostri risultati si inseriscono all'interno di un crescente corpo di ricerca che indica che stare troppo seduti può avere molti effetti negativi sulla salute", ha spiegato l'autrice principale Sarah K. Keadle. "Data la crescente età della popolazione e l'alta prevalenza di visione prolungata della tv nel tempo libero, agire su questo problema può essere un obiettivo importante per un intervento di sanità pubblica, più di quanto fino ad ora riconosciuto".



## ISCRIVITI AD "AMICI DEL CUORE" COSTA SOLO € 13,00

PUOI ISCRIVERTI PRESSO I NOSTRI PUNTI AMICI:

• **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"**  
in piazza Ippolito Scalza, 8/A Orvieto

Tel. 0763 344020

• **EDICOLA DI POLLEGIONI SILVIA**  
in Corso Cavour, 304 Orvieto

Tel. 0763 340568

• **BAR BLANDINI ETTORE**  
in piazza XX settembre, 20 Viceno

Tel. 0763 301592

• **CENTRO ABBADIA MEDICA**  
Strada dell'Arcone, 13Q Orvieto  
Tel. 0763 301592

OPPURE:

• **Effettuare un versamento sul C/C postale n. 10162055**  
intestato a: Associazione Amici del Cuore

• **Effettuare un versamento sul 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



# 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

### ANGIOLOGIA

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



### ARITMOLOGIA

- Visita specialistica

### 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

### CHINESIOLOGIA

- Valutazione chinesiologica e trattamento

### CHIRURGIA GENERALE

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA SPALLA

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DELLA ANCA

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

- Visita specialistica

### CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA

- Visita specialistica

### CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER

- Ecocolordoppler 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 anca neonatale

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

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



### DERMATOLOGIA e TRICOLOGIA

- Clinica dermatologica e dermatologia chirurgica

### DIABETOLOGIA e ENDOCRINOLOGIA

- Visita specialistica

### DIETOLOGIA CLINICA

- Diete personalizzate

### FISIATRIA

- Visita specialistica

### FISIOCHINESITERAPIA

- Elettroanalgesia
- Magnetoterapia
- Laserterapia
- Ultrasuoni
- Ionoforesi
- Tecar
- Frensi Lorenz
- Therapy
- Energia vibratoria
- Massoterapia
- Neurotaping e bendaggio funzionale
- Preparazione ad interventi di

- chirurgia protesica
- Riabilitazione neurologica
- Rieducazione nella incontinenza urinaria
- 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

### GASTROENTEROLOGIA E FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

- Visita specialistica
- Gastrosopia
- Colonscopia
- PH impedenziometria esofagea 24 ore
- Manometria esofagea
- Manometria anrettale

### GERIATRIA

- Visita specialistica
- Valutazione delle demenze e delle disabilità
- Valutazione delle cadute

### MEDICINA DELLO SPORT

- Certificazione per idoneità sport agonistico

### MEDICINA INTERNA

- Visita specialistica

### MEDICINA ESTETICA

- Biorivitalizzazione
- Biostimolazione
- Botulino
- Carbossiterapia
- Cavitazione
- Filler
- Linfodrenaggio
- Mesoterapia omotossicologia
- Radiofrequenza

### 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

- Visite specialistiche

### OSTETRICIA 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 per chirurgia del collo, per chirurgia oncologica ORL
- Diagnosi e terapia vertigine, sordità e acufeni

### PALESTRA MEDICA



### PNEUMOLOGIA

- Visita specialistica con spirometria semplice
- Spirometria con test di broncodilatazione
- Test del cammino ( 6 MWT )
- 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

- Obesità e sorveglianza nutrizionale nelle varie età della vita: infanzia, adolescenza, età matura, senescenza
- Diete alimentari specifiche per individui affetti da particolari patologie per esempio diabete, ipertensione arteriosa e sindrome metabolica
- Consulenze nutrizionali per vegani e vegetariani
- Consigli dietetici pre e post chirurgia bariatrica
- Consigli nutrizionali pediatrici, in gravidanza e post-parto
- Valutazione del rischio e della sicurezza degli alimenti
- Preparazioni galeniche

### SERVIZI SANITARI A DOMICILIO

- Consulenze cliniche e strumentali
- Prestazioni
- massofisioterapiche
- Servizi infermieristici.



### UROLOGIA

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

### VISITE PER RINNOVO E RILASCIO PATENTI DI GUIDA

- Visita specialistica

Aggiornamento Gennaio 2016

### CONSEGUIMENTO E RINNOVO PATENTE DI GUIDA

Dott. Giovannino Marchino  
Medico Chirurgo



Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Firenze. Dal 1975 al 1984 è stato medico condotto di Civitella del Lago con funzioni di medicina generale, igiene e prevenzione e medicina legale. Con l'istituzione del servizio sanitario nazionale è passato alla ASL.

Nel 1986 ha conseguito l'idoneità nazionale per la posizione funzionale apicale nella disciplina di assistenza sanitaria di base di cui è stato responsabile.

Con l'istituzione dei distretti è stato nominato responsabile del centro di salute di Orvieto, incarico con cui è andato in pensione nel Dicembre 2015.

Ha continuato sempre ad occuparsi di direzione e coordinamento dei servizi territoriali con particolare impegno nell'assistenza domiciliare integrata oltre a svolgere attività di Igiene Pubblica (vaccinazioni e medicina scolastica) e di Medicina Legale (certificazioni, valutazioni geriatriche, visite fiscali, partecipazioni a commissione per il riconoscimento dell'invaldità civile).

Presso Abbadia Medica effettua:

- Conseguimento prima patente di guida
- Rinnovo patente di guida
- Conversione patente di guida estera
- Declassamento patente di guida



### TERAPIA DEL DOLORE CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETICO

Dott. Andrea Giordano

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



VISITA IL SITO [www.abbadiamedica.it](http://www.abbadiamedica.it)

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)

# CORSO GRATUITO DI QUALIFICA PER ACCONCIATORE

(BIENNIO)

\*Gratuito per ragazzi fino a 18 anni  
Finanziato dalla regione Umbria

## CORSO PER OPERATORE SOCIO SANITARIO

Con rilascio di attestato di qualifica professionale legalmente riconosciuto

Il corso avrà durata di 18 mesi per complessive 1000 ore, di cui 450 di lezione teorica, 100 esercitazione e 450 ore di tirocinio presso strutture ospedaliere e case di riposo

**366 7055465 - 0763 344598**

**INIZIO CORSI FEBBRAIO 2016**

I corsi si svolgeranno ad Orvieto in Via delle Acacie snc

# Professional Training

Agenzia di Formazione - ACCR. REGIONE UMBRIA

# CERVICALGIA e Neck School

Il termine **cervicalgia** esprime il sintomo e non una patologia: indica la presenza di **dolore** abbinato o meno ad una limitazione funzionale a livello della regione cervicale della colonna vertebrale.

Le ricerche hanno evidenziato che nell'**80% dei casi** il dolore non è dovuto a cause specifiche (patologie del rachide), ma a cause non specifiche: **posture e movimenti scorretti, stress** psicologici, **forma fisica** scadente, **sovrappeso, obesità**, abuso di **caffaina, nicotina** e insufficiente conoscenza della colonna vertebrale. Pertanto nella stragrande maggioranza dei casi la **colonna vertebrale** diventa dolente se maltrattata, usata scorrettamente o esposta ai fattori di rischio che ora analizziamo.

### POSTURE, MOVIMENTI SCORRETTI E INSUFFICIENTE CONOSCENZA DELLA COLONNA VERTEBRALE

Le posture e i movimenti vengono definiti scorretti quando non vengono rispettate le curve fisiolo-



giche del rachide. Sono potenzialmente nocive per il rachide cervicale le posture statiche ripetitive tipiche di chi lavora seduto in ufficio (impiegati, operatori al computer) o in stazione eretta curvo in avanti (operai alla catena di montaggio, parrucchieri, dentisti). Un fattore di rischio che la colonna non è preparata a sopportare è lo stress da vibrazioni (automobilisti, camionisti, operai che usano il martello pneumatico).

### STRESS PSICOLOGICI

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 stan-

chezza, l'esaurimento sono fattori di rischio importanti che possono portare anche ad una cervicalgia cronica.



### FORMA FISICA SCADENTE, SOVRAPPESO, OBESITÀ, ABUSO DI CAFFEINA E NICOTINA

La civiltà attuale sta dispensando sempre più l'uomo dalla necessità di compiere movimenti e sforzi e l'ha portato sempre più a ridurre l'attività motoria. La vita sedentaria provoca un deterioramento graduale delle condizioni di efficienza. Questo deterioramento può



essere così lento e impercettibile che chi lo subisce può ritenerlo una conseguenza naturale dell'invecchiamento, è invece il sintomo di una vera e propria malattia: la **malattia ipocinetica**, cioè da poco movimento:

- le ossa diventano fragili e si aggrava l'osteoporosi;
- i muscoli diventano deboli, flaccidi e perdono la loro elasticità;
- diminuisce la mobilità delle articolazioni;
- diminuisce la resistenza, la velocità, la coordinazione, l'equilibrio e tutte le altre capacità fisiche di base.

Se è vero che l'incidenza della cervicalgia è elevatissima, è anche vero che queste sofferenze possono essere in gran parte ridotte perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva.

### Questo è l'importante messaggio della Neck School:

- è possibile **prevenire** la cervicalgia usando correttamente la colonna vertebrale e agendo sui diversi fattori di rischio;
- quando insorge il dolore è possibile **ridurlo** riequilibrando

do le strutture del rachide cervicale con gli esercizi specifici di compenso;

- gli **esercizi**, eseguiti a casa e nelle pause lavorative, abbinati all'uso corretto del rachide, possono essere sufficienti per ridurre il dolore.



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

Operatore Shiatsu Practer  
Metodo Palombini  
Sistema Namikoshi  
Mèzièrista  
Insegnante A.I.M.I. Associazione  
Massaggio Infantile

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