

# TAPPEZZERIA Massimo&Marco

- TENDE
- DIVANI
- POLTRONE
- MATERASSI

Via del Popolo 17/19 - ORVIETO  
Tel e Fax 0763 344032  
f - mase-mar-2003@alice.it

RIVENDITORE ESCLUSIVO   **DOCENTA**  
design art



La Tappezzeria Massimo&Marco produce e realizza artigianalmente e su misura salotti, divani, poltrone, sedie, letti, letti imbottiti, tende e tendaggi classici e moderni.



L'esperienza consolidata nel tempo e un diretto rapporto con il cliente sono le basi fondamentali della conduzione artigianale della nostra azienda.

Artigianale è sinonimo di una cura del particolare.

Si parte dalla costruzione di fusti in legno realizzati su misura nel nostro laboratorio curando ogni singolo particolare fino alla scelta nella nostra vasta campionatura di tessuti.



di Rellini A. e Bartolini M.  
Via Po,17/a Sferracavallo ORVIETO  
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

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

*dal 1 gennaio 2016 STUDIO RB è anche in Terni,  
Corso del Popolo 47 int. 16b*

# Europa: CHI TRIVELLA e DOVE!



Nell'ultimo periodo, grazie anche al referendum poi non andato in porto, si è molto parlato di trivellazioni.

È vero che la legislazione che ha l'Italia sulle trivellazioni è tra le più rigorose in Europa? Oppure l'Italia non è affatto severa con le compagnie, dal sistema delle royalties fino ai controlli?

Le tasse e le norme statali nel settore degli idrocarburi sono il termometro per capire se uno Stato è favorevole o meno ai petrolieri e in Europa i vari Paesi adottano politiche molto differenti.

**C'è il caso della Norvegia,** dove la tassazione è sì molto alta, ma lo è anche la produzione.

Nonché il livello di controlli nei confronti delle compagnie. Esistono regole molto severe sull'estrazione di idrocarburi con l'obiettivo di preservare gli ecosistemi marini.

**Anche la Gran Bretagna** è piuttosto favorevole allo sfruttamento degli idrocarburi, anche se con differenze molto nette caso per caso. In Francia dove il ministro dell'Ecologia

Ségolène Royal ha chiesto lo stop a tutte le trivellazioni nel mar Mediterraneo, seguendo l'esempio della Croazia.

**Emblematico anche quanto accaduto alle Canarie** dove un anno fa è finita l'avventura del gruppo petrolifero Repsol che, dopo sette settimane di lavoro di prospezione, ha annunciato che non avrebbe chiesto nuovi permessi per estrarre idrocarburi. Una decisione presa dalla società e non certo dal governo spagnolo che, nel rilasciare quei titoli, era andato anche contro le comunità e i governi locali. Sul numero di piattaforme che si trovano nelle acque dell'Unione europea gli ultimi dati disponibili sono quelli forniti dalla Commissione europea quando, nel 2011, ha stabilito nuove norme di sicurezza per le attività offshore, poi confluite nella Direttiva 2013/30/UE. Oltre mille gli impianti operativi per l'estrazione di petrolio o gas nelle acque europee, tenendo conto anche di quelli di Islanda, Liechtenstein (nell'Oceano Atlantico) e Norvegia.

Non comprendono questi ultimi tre Stati, invece, i dati del 2010 (sempre della Commissione) relativi agli impianti nei singoli Paesi: la maggior parte, 486, nel Regno Unito, 81 in Olanda, 135 in Italia (ad oggi il numero è immutato) e 61 in Danimarca. Meno di 10 impianti, invece, in Germania, Irlanda, Spagna, Grecia, Romania, Bulgaria, Polonia.

La Norvegia è uno dei Paesi con la maggior produzione di gas e petrolio (pari a oltre 20 volte quella dell'Italia) e impone regole molto severe sull'estrazione di idrocarburi.

Non si possono effettuare sondaggi entro i 50 chilometri dalla riva.

Solo a marzo Eni ha avviato la produzione del giacimento di Goliat, il primo impianto a olio a entrare in produzione nell'Artico, in una zona priva di ghiacci nel mare di

Barents.

Goliat doveva essere pronto nel 2013, ma l'ente norvegese che controlla le operazioni petrolifere, il Petroleum Safety Authority (Psa) dopo le ispezioni non ha mai dato l'ok, nonostante il mercato e le pressioni per un progetto di certo ambizioso.

L'ultimo 'no' è arrivato a fine dicembre. Lo Stato norvegese mantiene il diritto di proprietà sui minerali del sottosuolo. Le attività di esplorazione e sfruttamento di tali risorse quindi, sono gestite con un sistema di assegnazione di licenze mediante cicli di asta.

**In Italia,** per l'offshore, l'aliquota delle royalties è del 7% per le estrazioni di petrolio e del 10% per l'estrazione di gas (è fissa al 10% su terraferma), ma le società non pagano nulla sotto la produzione di 50mila tonnellate per il petrolio e di 80mila metri cubi per il gas.

petrolifere che prevede un mix di royalties, imposte sulla produzione e imposte sul reddito della società. Il Paese ha una bassa produzione e un altrettanto basso prelievo fiscale, in media tra il 37 ed il 50%.

A gennaio, in Croazia, il nuovo premier Tihomir Oreskovic era stato chiaro: "Presenterò al Parlamento una proposta di moratoria contro il piano di Zagabria per lo sfruttamento di gas e petrolio in Adriatico". L'anno prima la Croazia aveva assegnato dieci licenze per la ricerca di idrocarburi in Adriatico, ma la scorsa estate alcune compagnie petrolifere hanno fatto dietrofront, rinunciando a sette delle concessioni ottenute.

A marzo, invece, il presidente degli Stati Uniti Barack Obama ha bloccato il piano per le trivellazioni di gas e petrolio al largo della costa sud orientale dell'Atlantico. Sempre Obama a ottobre scorso aveva congelato almeno per i prossimi 18 mesi le trivellazioni a largo dell'Alaska.

o o o o

Il fallimento del referendum comporta che le attuali concessioni estrattive in mare entro le 12 miglia dalla costa (le "trivelle", per usare una semplificazione) potranno essere prorogate ancora per diversi anni: fino a che lo vorranno i loro detentori, fino a che non si esauriranno i giacimenti o fino a che il loro sfruttamento non comporterà rischi ambientali tali da rendere pericolose le procedure di estrazione.

In pratica il referendum riguardava 48 piattaforme eroganti che si trovano entro il limite di 12 miglia dalla costa: eroganti significa che estraggono idrocarburi.

Ci sono altre 48 piattaforme che hanno ruoli di supporto alla produzione. Queste 48 piattaforme si trovano all'interno di 44 concessioni, vaste aree di mare nelle quali un'impresa o un consorzio di imprese ha acquistato il diritto a cercare ed estrarre idrocarburi. Se il referendum fosse stato valido e avesse vinto il sì le piattaforme in questione avrebbero dovuto chiudere allo scadere delle diverse concessioni, e cioè entro i prossimi vent'anni al massimo.

Sono state abolite le royalties, mentre oggi esiste una tassazione specifica su attività petrolifere (pari al 50%) e una generica sui profitti delle società (pari al 28%).

**Nel Regno Unito** il prelievo fiscale oscilla tra il 68 e l'82% perché i canoni variano in base al bando, senza royalties, abolite nel 2002.

**In Danimarca,** invece, la tassazione può arrivare al 77%.

**La Francia** utilizza un sistema di prelievo fiscale sulle attività

## Come affrontare l'esame di maturità

Questo mese Eleonora e Valentina daranno dei consigli relativi a come affrontare l'esame di maturità attraverso l'introduzione della tesina, sottolineando l'importanza di proporre un percorso interdisciplinare. Molte sono le domande tipo: Quale autore scegliere? Qual'è il filo rosso che collega Verga a Darwin attraverso le coordinate spazio temporali?

Proviamo a fare chiarezza: la tesina è un approfondimento che parte dalla scelta di un grande argomento del programma dell'ultimo anno ed capace di interessare più materie, di essere cioè interdisciplinare o pluridisciplinare.

Generalmente l'argomento è a scelta, così come è a scelta di ciascun candidato la disciplina dalla quale iniziare la ricerca. Il numero di materie da coinvolgere nei cosiddetti 'collegamenti' può riferirsi a tutte le materie dell'ultimo anno oppure ad un numero limitato.

Non è dunque tassativo far rientrare TUTTE le materie nel piano della tesina: meglio circoscrivere l'orizzonte alle discipline ragionevolmente legate all'argomento piuttosto che forzare con collegamenti improbabili o puramente nominali (comunque, questo è da concordare con i docenti per evitare sorprese dell'ultimo momento).

La stesura della tesina deve coincidere con criteri di sintesi, chiarezza, ordine logico. Il testo scritto non è un saggio, né un libro: è piuttosto una relazione che testimonia i risultati del lavoro di approfondimento svolto. Inoltre, è una traccia utile per quello che rimane l'obiettivo finale e principale del lavoro: l'esposizione orale del contenuto della ricerca in sede di colloquio d'esame.

Al CLAC offriamo il nostro supporto a chiunque desideri affrontare il lavoro di ricerca, che condurremo prima sugli stessi manuali scolastici, per avere un quadro delle nozioni generali; poi su manuali, opere enciclopediche o, comunque, di carattere generale riguardanti l'argomento scelto; infine, su libri, saggi e monografie specifiche.

Vi salutiamo con una frase del tennista Arthur Ashe che dice:

"Inizia dove ti trovi.

Usa ciò che hai.

Fai ciò che puoi".

A presto!



**CENTRO  
LABORATORIALE  
per l'  
APPRENDIMENTO  
e la CULTURA**

Ci trovate in: Piazza Monte Rosa n°20,  
Zona comm.le "Il Borgo" (primo piano) Orvieto Scalo

Tutti fuori all'aria aperta...

È primavera e, insieme ai fiori, sboccia anche la voglia di divertirsi all'aria aperta. Entriamo così nel mondo dei giochi da giardino per bambini!

Grandi e colorati giochi da esterno che consentono ai bimbi tante possibilità di svago e favoriscono il gioco di ruolo, permettendo anche ai più piccoli di svolgere le più svariate attività come scivolare, arrampicarsi, passare sotto i tunnel, giocare con casette in plastica e molto altro ancora... Inoltre, sviluppano l'equilibrio, la coordinazione e la motricità che sono molto importanti in questa fase della loro crescita.

Tra le varie proposte troviamo scivoli dal design moderno con struttura robusta e forme arrotondate; la scala ha quattro gradini larghi ed è dotata di due corrimani che facilitano la salita; la base garantisce massima stabilità ed il montaggio è pratico e veloce.

L'altalena ha una struttura ideale per bambini da 1 a 3 anni di età, grazie al seggiolino con schienale, barra paracolpi e cinghie di sicurezza; i piedini sono forati per permettere l'eventuale fissaggio al terreno con i picchetti inclusi nella confezione. La versione doppia permette di essere usata contemporaneamente da due bambini in quanto è dotata di due sedute, di cui una sicura appositamente pensata per i più piccoli.

La casetta ha una solida struttura resistente agli agenti atmosferici, spigoli arrotondati per una maggiore sicurezza; con porta e finestre ad altezza bambino, tetto spiovente, è ideale per il gioco all'aperto o al coperto; i colori sono brillanti e resistenti; la porta anteriore ha anche la buca postale e il tetto è dotato di ampi lucernari.

Per le passeggiate nel parco, invece, non possono mancare i divertentissimi tricicli con maniglione e anello di protezione rimovibile, capote e coprisedile in tessuto, con specchietti laterali come un vero vespino dotato di luci e suoni.

Ma se non si vuole rinunciare ai dettami della moda, non si può fare a meno del Coupé radiocomandato, spumeggiante, trendy e adatto alle corse più intraprendenti; funzionale, divertente e di tendenza, ha tutto quello che serve per conquistare grandi e piccoli. Un modello dal fascino tutto britannico con spie luminose brillanti, radio incorporata per allietare con le sue melodie anche i viaggi più lunghi e un radiocomando che lascerà la possibilità ai piccoli automobilisti di godersi la passeggiata in tutta tranquillità.



DA MAGAZZINO A CAMERA

PRIMA



DOPO



Questo intervento risolve entrambe le esigenze dei proprietari di questo immobile: AMPLIARE L' ANGUSTA ZONA DI INGRESSO e TRASFORMARE IL MAGAZZINO IN CAMERA PER GLI OSPITI.

L'appartamento è distribuito al piano primo e vi si accede da una scalinata che parte direttamente dalla piccola area di ingresso al piano terra; sulla sinistra ad una quota più bassa si trova un locale adibito a magazzino cui si accede mediante una stretta e bassa porta e quattro scomodi gradini.

I lavori di ristrutturazione consistono nell'ampliamento dell'apertura che collega l'entrata al magazzino e la redistribuzione dei gradini in modo da creare un secondo pianerottolo più basso per dilatare la zona dell'ingresso, ricavando anche un vano guardaroba.

Il locale seminterrato, bonificato dall'umidità di risalita mediante un pavimento areato con bocchette esterne, è stato riprogettato al fine di ospitare una camera da letto e attrezzato con un piccolo bagno completo.

Internamente la scelta delle finiture è tesa ad illuminare e "ampliare" gli spazi: colori a terra chiari (gres porcellanato lucido), porte scorrevoli in vetro satinato e pareti in tufo trattate con una finitura bianca traspirante e antispolvero che lascia comprendere la texture della muratura...e con essa la loro storia.



Ilaria Bracchetti  
Architetto

e progetti  
Ingegneria e Architettura

Via Tirso 8 ORVIETO (TR)  
Tel. 347 0515549

# Hai fra i 18 ed i 29 anni? NON LAVORI E NON STUDI?

**PUOI FARE UNO DI QUESTI CORSI GRATUITAMENTE**

Corso per:

- ADDETTO QUALIFICATO AL SERVIZIO BAR
- ADDETTO QUALIFICATO ALLA CUCINA – CHEF
- ADDETTO QUALIFICATO PIZZAIOLO
- ADDETTO QUALIFICATO PASTICCERE
- ADDETTO ALLA CUCINA - AIUTO CUOCO
- TECNICO MECCATRONICO DELLE AUTORIPARAZIONI
- TECNICO DEL MARKETING TURISTICO
- OPERATORE DEL MARKETING TURISTICO
- ADDETTO QUALIFICATO AL MAGAZZINO
- OPERATORE OFFICE AUTOMATION
- ADDETTO QUALIFICATO AL FRONT OFFICE
- ADDETTO QUALIFICATO ALLA SEGRETERIA
- ANIMATORE-EDUCATORE SOCIALE IN STRUTTURE E SERVIZI A CICLO RESIDENZIALE E SEMI-RESIDENZIALE NELL'AREA DELLA DISABILITÀ E DELLA SALUTE MENTALE
- ANIMATORE SOCIALE
- MEDIATORE INTERCULTURALE
- ORIENTATORE (funzioni informative, consulenza orientativa, accompagnamento a specifiche esperienze di transizione)
- EDUCATORE ANIMATORE



## Chiamaci!

# Professional Training

Agenzia di Formazione - ACCR. REGIONE UMBRIA

## 366 7055465 - 0763 344598

I CORSI SI TERRANNO NELLA SEDE DI ORVIETO IN LOC. CICONIA VIA DELLE ACACIE SNC

# Happy Musix

**!!! APERICENA !!!**  
**con musica dal vivo**  
**tutti i venerdì dalle ore 18:30**

**I PROSSIMI EVENTI:**

**Venerdì 3 Lucy and the Walrus (Trio-Butte to the Beatles)**  
**Venerdì 10 Miracle Drug (U2 Tribute)**

**Piadineria • Yogurteria**  
**Gelato artigianale**  
**Paninoteca • Aperitivi**  
**Pasti veloci • Tabacchi**

Per un'estate davvero **Epica!**

# belix

... e bar

Loc. Ponte del sole, 27/28 • Tel. 0763/344189

Aperto tutti i giorni fino a tarda notte





**NUOVA PARAFARMACIA FRISONI**

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

# ESTATE 2016 OFFERTA SOLARI

## L'ERBOLARIO

### L'ERBOLARIO

Con L'acquisto Dei Solari

#### • IN OMAGGIO

La Beauty-Pochette  
Gelsomino o Fresca essenza.

### BIONIKE

#### • OFFERTA 1 + 1

Acquista 2 prodotti  
a tua scelta,  
IL SECONDO  
È COMPRESO NEL PREZZO.

### AVÈNE

#### • SCONTO 10%

Su tutta la linea

### RILASTIL

#### • TUTTI I SOLARI A 15€

Con l'acquisto di due solari  
DOPOSOLE IN OMAGGIO



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



CHINESIOLOGIA

## Lombalgia e mal di schiena

In questo articolo vorrei parlarvi di un tema che interessa tante persone che soffrono di mal di schiena e accennarvi come la Pancafit® possa aiutare a risolverli.

Il termine lombalgia indica un dolore al tratto lombare della colonna vertebrale, in genere il tratto più basso, ovvero la terza, quarta, quinta vertebra lombare. Molto spesso però vengono coinvolte anche la dodicesima dorsale, la prima vertebra lombare fino alla quinta lombare o alla prima vertebra sacrale.

La lombalgia, o mal di schiena, può coinvolgere anche il nervo sciatico, scatenando così anche una sciatalgia; in taluni casi può scomparire la lombalgia e rimanere la sciatalgia.

La lombalgia acuta si manifesta con un dolore pungente, a volte così violento da bloccare il movimento del tratto lombare (colpo della strega). Il mal di schiena è una delle patologie più diffuse al mondo; la ragione sta nel fatto che il tratto lombare è un tratto "cerniera", ovvero una parte che usiamo moltissimo in ogni movimento: sia di flessione in avanti che di estensione all'indietro; in flessione laterale, in torsione a destra e a sinistra. Anche quando altre parti del corpo non siano più in grado di compiere i dovuti movimenti, (ad esempio il collo per via di un torcicollo) si ricorre alla rotazione del tratto lombare per raggiungere l'obiettivo, ad esempio guardarsi alle spalle, fare retromarcia in auto, etc. Per piegarci in avanti a raccogliere un oggetto, si tende ad usare un tratto di leva che può essere più corto, il tratto lombare, che è minore di tutto il tratto femore-tibia.

Non solo: quotidianamente, quando si sta seduti (automobile, divano, sedia), lo si fa in modo scorretto e inadeguato, mettendo il tratto lombare (che ha una curva lordotica ben definita) in inversione di curva, favorendo in questo modo discopatie, protrusioni, ernie del disco.

E' così che tale tratto viene oltremodo sollecitato; nello stadio iniziale del mal di schiena il dolore lombare può essere causato da un semplice stato infiammatorio.

Il perdurare di cattive posture e sollecitazioni scorrette, può portare lentamente a discopatie gravi e irreversibili.

Questo tipo di patologia, contrariamente a quanto si pensa, può essere trattata attraverso una tecnica "miotensiva" (manovra dolce decontratturante, inibente lo spasmo muscolare) tesa a ridurre progressivamente e completamente la fase dolorosa.

La lombalgia cronica può essere trattata direttamente con un riequilibrio posturale ad approccio globale (Pancafit®), il cui scopo primario è sempre quello di rintracciare la causa nascosta che ha generato la patologia.

Infine la lombalgia non deve essere confusa con il mal di reni, come spesso avviene, perché le coliche renali si presentano in una zona solitamente più alta (tratto dorso-lombare) e la classica lombalgia invece coinvolge principalmente il tratto lombo-sacrale.



• signorinilara@yahoo.it  
• cell. 3479400873  
• Lara Signorini



PSICOLOGIA

## Sapersi guardare dentro: la CONSAPEVOLEZZA.

"Cogito, ergo sum" — affermava il grande filosofo Cartesio oltre tre secoli fa — io so di essere in quanto penso, se non pensassi non sarei o non saprei di essere.

Ma è proprio vero che solo pensando io esisto? In realtà l'essere non si dimostra col solo pensare ma anche e soprattutto col sentire: un computer pensa ma non è, perché non sente; un neonato invece non pensa eppure è, perché sente.

Gli adulti hanno a disposizione sia la facoltà di sentire sia quella di pensare, e entrambe sono utili e necessarie al loro benessere psicofisico e al buon andamento della vita sociale.

Il sentire è ciò che si percepisce direttamente di una situazione, di un oggetto, di una persona con cui siamo in contatto: le sensazioni fisiche che essa attiva nel nostro corpo, le emozioni e i sentimenti che smuove, le intuizioni e le immagini che suscita in noi.

Pensare è invece l'interpretazione razionale che di tale situazione o esperienza fornisce la nostra mente razionale.

Mentre il sentire è sempre immediato e spontaneo, il pensare è inevitabilmente influenzato dai nostri schemi mentali, dai pregiudizi e dalle abitudini sociali e culturali. Sentire è essere in contatto diretto col qui e ora, con la realtà del momento, mentre pensare è sovente una focalizzarsi sulle speranze o le paure inerenti una certa situazione, vedendola non già come realmente si presenta ma sulla base delle proprie aspettative preesistenti.

Sapersi guardare dentro aiuta ad avere una migliore consapevolezza del nostro Io. Tutti crediamo di conoscerci e pensiamo: "chi meglio di me può sapere chi sono!" Ma è davvero così? I nostri comportamenti molto spesso sfuggono anche alla nostra comprensione, siamo spesso mossi da desideri e paure inconsce, da condizionamenti sociali, da imprintings familiari o culturali, da modelli di comportamento che abbiamo interiorizzato in modo coatto e inconsapevole. Un secolo fa, grazie a Freud, si è scoperto che una vasta area del nostro essere — l'inconscio — ci è del tutto sconosciuta e nondimeno influenza largamente la nostra esistenza, in bene e in male. Jung ha poi allargato il concetto, ipotizzando l'esistenza anche di un inconscio collettivo, sede di archetipi (credenze) che influenzano l'intera umanità.

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



# CLINICHE ARCONONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già eccellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

## Parodontologia e importanza della prevenzione

La malattia parodontale è provocata da un'infezione batterica che, associata ad altri fattori (fumo, predisposizione ereditaria, ecc.) danneggia il parodonto, ossia le gengive, l'osso e gli altri tessuti di sostegno dei denti. Essendo spesso indolore, può succedere che ci si accorga della malattia parodontale solo quando gengive e tessuto osseo sono seriamente compromessi: è infatti, una delle cause più frequenti di perdita dei denti negli adulti. Una delle più comuni conseguenze della malattia parodontale può essere l'alito cattivo dovuto alla proliferazione dei batteri sulle superfici dei denti e all'interno delle tasche parodontali. La parodontologia è solita definire la parodontite come l'evoluzione della gengivite non curata ecco quindi che è facile intuire l'importanza della corretta igiene orale e della pulizia professionale dei denti.

Le cause e i fattori di rischio della malattia parodontale sono: placca batterica/tartaro, fumo, predisposizione ereditaria, gravidanza e altri cambiamenti ormonali nella donna, stress, alcuni farmaci che possono influire negativamente sulla salute orale, bruxismo, diabete e altre malattie.

I sintomi da non sottovalutare sono diversi: gengive sanguinanti, rosse, gonfie e sensibili, alito cattivo e mobilità evidente dei denti.

### Cosa fare?

La soluzione va ricercata nella prevenzione e nell'attenzione ai segnali che ci dà la nostra bocca;

in effetti basterebbe recarsi dallo specialista quando si inizia ad avvertire qualche problema in modo da assicurarsi una diagnosi precoce e di conseguenza una terapia più semplice.

Visite di controllo regolari, infatti, permettono di fare una diagnosi precoce della malattia parodontale e di mettere in atto adeguate misure di prevenzione e di trattamento.

Nella diagnosi di malattia parodontale si valuta: presenza di placca e tartaro, gonfiore e sanguinamento gengivale, sensibilità, mobilità e migrazione dentale, inoltre, la radiologia aiuta a valutare la perdita di osso attorno ai denti.

La prevenzione consiste nell'effettuare le manovre di igiene comunicate dallo specialista parodontologo, il quale si impegnerà a presentare gli strumenti da utilizzare e a spiegare come usarli al meglio. Saranno mezzi semplici come lo spazzolino, il filo interdentale, il collutorio, usati secondo schemi personalizzati, che consentiranno di ottenere e mantenere quello stato di salute del cavo orale che oggi deve essere considerato alla portata di tutti.

Gli individui con predisposizione alla malattia parodontale dovranno inoltre, sottoporsi periodicamente (4-6 mesi) a delle sedute di igiene orale professionale per eliminare ogni possibile fattore ritentivo di placca batterica, come il tartaro e la placca batterica sottogengivale che tende a riformarsi periodicamente all'interno delle tasche gengivali.

Per quanto riguarda il trattamento di lesioni parodontali, è possibile praticare una serie di procedure cliniche e/o chirurgiche, che se accompagnate da opportune tecniche di igiene domiciliare, possono permettere di arrestare o quantomeno rallentare fortemente il progredire della malattia. Successivamente, controlli effettuati periodicamente permetteranno di stabilire, anche grazie ad esami strumentali, il miglior piano di mantenimento per la massimizzazione dei risultati nel tempo.

Una volta effettuata la terapia parodontale, sia essa chirurgica o non chirurgica, è indispensabile mantenere nel tempo lo stato di salute parodontale raggiunto mediante pulizie e richiami periodici a distanza di tre o sei mesi a seconda della gravità dei casi.

**Prof. Sergio Corbi**  
Medico Chirurgo Odontoiatra  
Specialista in chirurgia Maxillofaciale  
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  
Ortognatodonzia  
Ortodonzia Estetica  
-invisalign



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



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR)  
Tel. 0763/302429 - 392/2926508  
studioarcone@gmail.com

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

APERTO dal LUNEDÌ al SABATO dalle 9:00 alle 19:30

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

## LA MALATTIA DA REFLUSSO GASTROESOFAGEO

La malattia da reflusso gastroesofageo viene causata dal refluire del contenuto gastrico nell'esofago. Si parla di "malattia" (MRGE) quando il reflusso causa sintomi tipici: percezione di "acido in bocca" e sensazione di bruciore dietro lo sterno (rigurgito, piroisi). Oltre a questi sintomi caratteristici, la malattia può insorgere con dei sintomi definiti atipici, quali tosse, raucedine, asma, faringite, laringite, erosioni dentali, dolore retrosternale simil anginoso, disfagia (difficoltà al transito del cibo nell'esofago).

### Fattori predisponenti la Malattia da Reflusso Gastroesofageo:

- insufficiente pressione di chiusura dello sfintere gastroesofageo (detto anche sfintere esofageo inferiore), una valvola che separa l'esofago dallo stomaco;
- rallentato svuotamento gastrico;
- una ridotta motilità dell'esofago;
- la gravidanza, a causa della pressione esercitata dal feto sullo stomaco, può favorire l'insorgere del reflusso;
- l'obesità: il grasso addominale aumenta la pressione gastrica e favorisce l'apertura della valvola che separa l'esofago dallo stomaco;
- l'ernia iatale (in cui parte dello stomaco ernia nel torace);
- ansia e stress possono acuire la malattia.

### Consigli generali

Nel trattamento della malattia da reflusso vanno prima di tutto modificati lo stile di vita e le abitudini alimentari attuando alcuni accorgimenti dietetici e comportamentali che portano ad un netto miglioramento della sintomatologia:

- **LA DIETA** deve essere sana ed equilibrata con pasti frequenti (5 al giorno), poco abbondanti e consumati lentamente. Man-

giare  
r e  
c o n  
c a l m a  
masticando  
a lungo il cibo  
ne diminuisce il  
tempo di permanenza  
nello stomaco  
e si riduce la probabilità  
di reflusso:

- **L'ATTIVITÀ FISICA** eseguita in maniera moderata (30 minuti al giorno), oltre a mantenere in forma la persona, riduce la massa grassa e quindi uno dei fattori di rischio per l'insorgenza della malattia da reflusso;

- **IL FUMO**, diminuendo il tono di contrazione dello sfintere gastroesofageo (valvola tra stomaco ed esofago), favorisce il reflusso e quindi va ridotto ed eliminato;

- **L'ALCOL**, soprattutto vino bianco e superalcolici, ha un'azione irritante diretta sulla mucosa esofagea, perché stimola la secrezione acida e favorisce la "pirosi". Si sconsiglia il consumo di quantità di vino superiori ai 300 ml al giorno (3 bicchieri), preferendo quello rosso;

- **LE BEVANDE GASSATE** possono favorire il reflusso aumentando l'aria nello stomaco e aumentando la pressione intraddominale, elementi che favoriscono il reflusso;

- **NON DISTENDERSI** subito dopo aver mangiato, aspettare almeno due ore o ancora meglio fare una breve passeggiata nella fase postprandiale.

### QUESTI ACCORGIMENTI RIDUCONO IL RISCHIO DI REFLUSSO;

- dormire con il letto leggermente rialzato (10-20 cm) dalla parte della testa riduce il reflusso;
- ridurre la pressione addominale evitando abiti o cinture troppo strette o sforzi fisici nella fase postprandiale.

Gli alimenti che devono essere evitati si suddividono in due

gruppi, quelli che hanno azione irritante sulla mucosa e quelli che rallentano lo svuotamento gastrico. Tra i primi si annoverano cibi piccanti, che irritano la mucosa e diminuiscono il tono di contrazione dello sfintere gastroesofageo: caffè, tè, agrumi, menta, cacao, alcolici, cipolla, pomodori e spezie (pepe, curry, noce moscata, ecc.). Tra i secondi ricordiamo i cibi ricchi di grassi come quelli dei fast food, frittura, formaggi stagionati, cioccolato, carni grasse, panna, insaccati, ecc. Si consigliano invece alimenti proteici a ridotto contenuto di grassi come carni magre, pesce, latte scremato, formaggi magri e cibi a base di carboidrati a basso contenuto lipidico come pane, pasta, riso, verdura (evitare la lattuga), che aumentano il tono di contrazione dello sfintere.

**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

**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)

**Poliambulatorio**  
Via degli Aceri 58, Ciconia

**Ambulatorio Medico**  
Via Cupa, Castel Giorgio

**Fisiolife**  
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

### 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



# AMICI DEL CUORE

**ADERITE ALLA  
CAMPAGNA SOCI 2016**

**PER VOI  
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 settimanale  
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

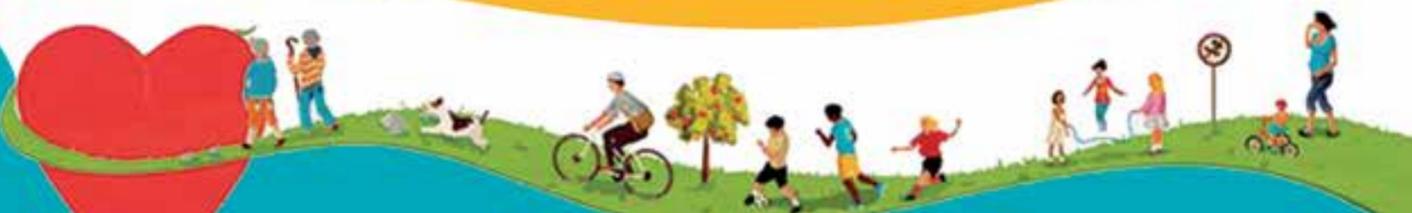
**DIABETOLOGIA** Visita specialistica

**NEFROLOGIA** Visita specialistica

**NEUROLOGIA** Visita specialistica

**OCULISTICA** Fondo dell'occhio

**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



**Per associarsi e per informazioni:  
segreteria ABBADIA MEDICA**

Strada dell'Arcone, 13/Q - ORVIETO - tel. 0763 301592 - abbadiamedica@alice.it

## CARDIOPATIA, STESSI SINTOMI PER UOMINI E DONNE

Anche le donne che vengono visitate per una sospetta cardiopatia denunciano dolori al petto e fiato corto, esattamente come gli uomini. A dirlo è uno studio pubblicato sul Journal of the American College of Cardiology-Cardiovascular Imaging dai ricercatori del Duke Clinical Research Institute. Allo stesso tempo, però, esistono differenze di genere chiare nella valutazione diagnostica e del rischio di malattia coronarica.

Il team diretto da Pamela Douglas ha analizzato i dati di oltre 10mila persone che hanno preso parte allo studio Promise, scoprendo che nonostante il genere femminile abbia una quantità di fattori di rischio per le cardiopatie superiore agli uomini, nella maggior parte dei casi le donne vengono valutate a basso rischio coronarico.



**LE DONNE PERÒ VENGONO SPESSO VALUTATE A BASSO RISCHIO CORONARICO**

«Inoltre, gli attuali modelli predittivi non considerano la presenza di disturbi quali depressione, stile di vita sedentario e storia familiare di malattia cardiaca precoce, che le donne riportano più spesso degli uomini», continua la dott.ssa Douglas.

In ogni caso, nel corso della visita di controllo il 73 per cento delle donne e il 72 per cento degli uomini lamentano dolore toracico. Le donne lo descrivono come un senso di oppressione, mentre gli uomini come un dolore sordo o un senso di bruciore. Le donne, inoltre, manifestano più spesso sintomi quali palpitazioni, dolore al collo, alla schiena o alla mascella, stanchezza e debolezza.

Alle donne vengono somministrati con maggior frequenza betabloccanti e diuretici, mentre gli uomini assumono più spesso sartani, ace-inibitori, statine e aspirina a basse dosi. «I nostri risultati suggeriscono che, nonostante i sintomi siano simili tra i generi, serve più attenzione alla salute cardiaca femminile», conclude Douglas.

Fonte: Journal of the American College of Cardiology-Cardiovascular Imaging

## A TUTTO CUORE

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



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

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

**C.F. 00633020557**

VERSO UN CUORE PIÙ SANO



# ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO  
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

## ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE

La MOC con tecnica di assorbimento a raggi x (DEXA), considerata l'esame diagnostico più accurato per la diagnosi e il monitoraggio di osteopenie e osteoporosi, ora alla Abbadia Medica di Orvieto.

La "Mineralometria Ossea Computerizzata", ben nota con la sigla MOC, è un esame che serve per stabilire la quantità di minerali, in particolare del calcio, presente nelle ossa.

Il parametro così ottenuto indica se le ossa sono in salute oppure osteopenia o osteoporosi o se sono a rischio di fratture.

È un esame che si esegue prevalentemente nelle donne in varie fasce di età, a partire dalla post-menopausa, ma anche negli uomini e nei giovani poiché spesso i processi osteoporotici dell'adulto si manifestano a partire dall'età infantile.

L'indagine densitometrica è comunque particolarmente indicata in presenza di importanti fattori di rischio per l'osteoporosi, che si concretizzano nelle seguenti condizioni cliniche:

- donne di età > 65 anni e in menopausa da almeno un decennio (alcune linee guida consigliano la densitometria ossea anche agli uomini con più di 70 anni);
- menopausa precoce (< 45 anni);
- menopausa chirurgica (asportazione delle ovaie durante il periodo fertile);
- varie cause di carenza estrogenica (ipogonadismo primario o amenorrea secondaria che dura da più di un anno);
- fattori costituzionali che predispongono all'osteoporosi (donne in pre e post-menopausa con indice di massa corporea < 19 Kg/m<sup>2</sup>, longilinee, sedentarie con massa muscolare ridotta);

- importanti carenze alimentari (inadeguata assunzione di calcio e vitamina D).

**Sintomi che suggeriscono la presenza di osteoporosi:**

- diminuzione di statura superiore a 3 cm, incurvatura della colonna vertebrale o frattura causata da un lieve incidente;
- recente o futura sottoposizione a prolungati trattamenti con cortisonici a dosi elevate o di altri farmaci osteopenizzanti (ad esempio antiepilettici, metotrexate, terapie immunosoppressive dopo trapianto d'organo);
- precedenti fratture non dovute a traumi di rilievo;
- malattie che favoriscono la demineralizzazione ossea (ipercortisolismo - sindrome di Cushing, ipertiroidismo, insufficienza renale, iperparatiroidismo);
- familiarità fortemente positiva



- per osteoporosi;
- più di 20 sigarette al giorno, abuso di alcool.

**La MOC è per l'osteoporosi ma anche per la valutazione dei muscoli e del grasso.**

La Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC) con tecnica DXA (Dual X-ray Absorptiometry) è l'esame che

misura la massa minerale ossea (abbreviata come BMC) e la "densità ossea" (abbreviata come BMD). In pratica misura la quantità e la densità di sali minerali (sali di calcio) contenuti nella regione esaminata del nostro scheletro. Lo studio con il metodo DXA può essere fatto anche tutto il corpo (esame "total body"). Questo esame permette non solo di valutare la densità minerale ossea, ma anche la quantità di "massa magra" (muscoli) e "massa grassa" (tessuto adiposo). La valutazione globale di tutti questi elementi è molto importante e utile nello studio di soggetti giovani, ancora in fase di crescita.

Inoltre la misurazione precisa di massa grassa, massa magra e massa totale consente di avere una maggiore consapevolezza circa la propria composizione corporea ed è proprio per questo che sempre più sportivi ricorrono ad esso per adattare al meglio i piani alimentari e programmi di allenamento.

Oltre che negli atleti questa metodica può essere utilizzata anche nei diabetici e negli obesi per valutare eventuali anomalie nella composizione corporea legate alla patologia.

Per informazioni/prenotazioni rivolgersi alla Segreteria  
Tel. 0763 301592 Cell. 328 5885966

# ABBADIA MEDICA

## MOC

(Mineralometria Ossea Computerizzata)  
con tecnica DEXA



**adesso disponibile  
anche in questa struttura**

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

# FISIOESTETICA

TERAPIE A SERVIZIO DELLA TUA BELLEZZA

**sportsalus**  
FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE  
IN COLLABORAZIONE CON MEDICI SPECIALISTI

Massoterapia  
LINFODRENAGGIO  
MASSAGGIO DRENANTE  
CONNETTIVALE

Tecarterapia  
DRENANTE

Propulsione di O<sub>2</sub>  
DRENANTE  
PASSODANTE - LEVIGANTE

Carbossiterapia

Biomesoterapia

Chinesiterapia  
INDIVIDUALIZZATA PER LA CORREZIONE DEGLI  
INESTETISMI ATTRAVERSO MIGLIORAMENTO DELLA  
POSTURA E LAVORO SU MUSCOLI SPECIFICI

**PACCHETTI DI TRATTAMENTO  
A PARTIRE DA € 40,00**

# ABBADIA MEDICA

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO  
DIRETTORE SANITARIO DOTT. GIAMPIERO GIORDANO

Str. dell'Arcone, 13Q - 05018 ORVIETO (TR)  
tel. 0763 301592 - fax 0763 214433 - cell. 328 5885966  
[abbadiamedica@alice.it](mailto:abbadiamedica@alice.it) - [www.abbadiamedica.it](http://www.abbadiamedica.it)



BEAUTY&CO.

### Un'abbronzatura perfetta

L'estate è arrivata, le vacanze sono prenotate o quasi... è il momento di occuparti della tua abbronzatura! Segui i consigli, le precauzioni e i gesti semplici per evitare l'invecchiamento della pelle dovuto ai raggi solari. Perché proteggersi?

Il sole può diventare pericoloso se non si prendono precauzioni. Invecchiamento prematuro della pelle, reazioni cutanee di tutti i tipi... sei sicura di voler correre questi rischi pur di avere un'abbronzatura seducente? I rischi immediati di una cattiva esposizione sono i colpi di sole, ma a lungo termine si rischiano addirittura tumori della pelle. È essenziale, quindi, usare una protezione contro i raggi UV (ultravioletti).

Ricorda che proteggerti non t'impedirà di abbronzarti, al contrario. Un'abbronzatura progressiva ha più possibilità di durare nel tempo rispetto a quella ottenuta con colpi di sole ripetuti.

Histomer, proprio per questo, ha creato Histan, la linea solari "intelligenti" ad alta protezione attiva studiati per proteggere la pelle, ma capaci, nello stesso tempo, di sfruttare l'esposizione alla luce solare per correggere eventuali inestetismi e per migliorare l'aspetto e la forma fisica.

Inoltre, solo da Passion Beauty, maggio è il mese della "remise en forme" con Wonderful body, il programma per stupire alla prova costume!!!

<p><b>TRATTAMENTO RIDUCENTE INTENSIVO FAST ACTION C30</b></p> <p>4 trattamenti C30 + Fast Action 402 in omaggio</p>	<p><b>159 €</b></p> <p>196 €</p>
<p><b>TRATTAMENTO REMISE EN FORME HISTOMER BODY RESHAPE</b></p> <p>2 trattamenti Resha + 4 trattamenti C30 + Fast Action 402 in omaggio</p>	<p><b>199 €</b></p> <p>234 €</p>
<p><b>TRATTAMENTO RIMODELLANTE E RASSODANTE TOTAL BODY SLIMIFY</b></p> <p>4 trattamenti Slimify + Total Body Strategy 15 applicazioni</p>	<p><b>299 €</b></p> <p>334 €</p>

\* Assicurazione un pacchetto a scelta, con l'acquisto di 20€ (prima, come 1 estate estiva) HISTOMER BODY CREAM SPF 15 o 30 a scelta.



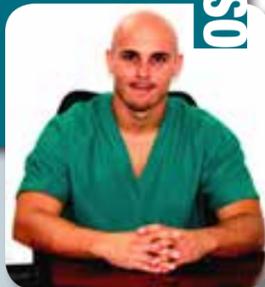
Pressoterapia · Bagno di vapore · Fangoterapia · Linfodrenaggio metodo voder · Massaggio estetico · Massaggio connettivale · Cioccolaterapia · Ricostruzione unghie · Gel semipermanente · Manicure · Pedicure · Pulizia viso · Epilazione · Make-up · LPG

Via degli Agrifogli, 2 · Ciconia · Orvieto (Tr) · tel. 329 2610591

**FISIOMED**  
STUDIO PROFESSIONALE DI FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA

OSTEOPATIA

## FISIOMED: AL SERVIZIO DELLA TUA SALUTE



**COSA È 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 È 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'OSTEOPATA?**  
L'Osteopatia permette di curare un grande numero di sintomatologie. Tra le patologie più frequenti troviamo: cervicalgia, lombalgia, dorsalgia, sciatralgia, dolore di spalla, cefalea, emicrania, vertigini di natura posturale, epicondilita, 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.

### FISIOMED: AL SERVIZIO DELLA TUA SALUTE.



**NEWS**

FISIOMED è lo studio professionale di Fisioterapia ed Osteopatia sviluppato con l'intenzione di offrire sul tuo territorio un servizio di alta qualità nell'ambito del benessere e della riabilitazione. L'obbiettivo di FISIOMED è aiutare le persone a ritrovare e mantenere il migliore stato di salute, in tempi contenuti ed in una formula accessibile per tutti. Per questo motivo i professionisti di FISIOMED garantiscono ai loro pazienti una formazione di altissima qualità, tecnologie all'avanguardia ed una stretta collaborazione con la migliore medicina specialistica.

**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 392.2485551 · matteo.cochi@libero.it

## Cefalea o insonnia,



## HAI PROVATO CON LO SHIATSU?

La svolta dei trattamenti Shiatsu. Sistema efficace e senza controindicazioni. Ora curano insonnia e cefalea.

Sperimentazione alla Sapienza di Roma:  
**COSÌ SI RIDUCE L'ABUSO DI FARMACI.**

ROMA - Appuntamento ogni sabato mattina a Roma, ospedale Sant' Andrea, università La Sapienza. Soffrono di cefalea e insonnia, per sottrarsi al dolore sono diventati succubi dei farmaci. Ma qui, forse, hanno trovato un sistema efficace e senza controindicazioni per venire fuori: lo shiatsu manuale.

Si sdraiano sul lettino, col magliettone bianco, per essere trattati nei punti strategici del corpo.

Il massaggiatore comincia a pigiare con le dita alla base del collo, ai lati della colonna vertebrale o vicino all'osso sacro ed ecco che la tensione sembra sciogliersi. Un'altra delle applicazioni positive, benefiche, dell'antichissima tecnica perfezionata e resa organica nel 1935 dal maestro giapponese Tokujiro Namikoshi.

Molti in Italia i proseliti di questa cura alternativa, proposta per diverse patologie, non solo per i disturbi della tensione. Per mal di schiena, sciatralgie, torcicollo, problemi legati allo stress si affida sempre più spesso alle terapie dolci, fisiche, degli allievi del maestro giapponese.

L'elenco dei clienti più convinti della digitopressione include il sindaco di Roma Walter Veltroni, il vicepresidente del Consiglio Francesco

Rutelli, l'ex ministro Giuliano Urbani, l'attrice Margherita Buy, il senatore Giulio Andreotti, celebre anche per i suoi mal di testa. Demetra Hampton, la Valentina degli anni 90, ha eliminato grazie all'effetto-pollice le fitte alla cervicale, Sebastiano Lo Monaco non rinuncia al lettino neppure quando è in tournée, Eliana Miglio e il marito Paolo Glisenti ne sono entusiasti, l'imprenditore Giovanni Malagò vi cerca e trova sollievo dopo i contrasti sul campo di calcetto.

La novità dell'esperienza romana consiste nell'averla in un certo senso istituzionalizzata, utilizzando un protocollo di studio che ha l'obiettivo di dimostrare con dati scientifici la validità dello shiatsu come rimedio a due stati di sofferenza molto diffusi. Il neurologo della Sapienza Cesare Fieschi è di mentalità aperta: «Indubbiamente c'è un miglioramento a livello di sintomi, non ancora documentabile, ma riferito dai pazienti. Siamo favorevoli ad utilizzare la medicina complementare per malattie non organiche specie quando riescono a ridurre l'abuso di farmaci e a riportare l'attenzione dei soggetti sul proprio corpo anziché sulle pillole».

I fisioterapisti dell'ospedale Sant' Andrea sono studenti di medicina, ormai laureati, formati da Fulvio Palombini, pioniere dello shiatsu in Italia-insieme al padre Rudy.

Palombini ha elaborato i due

protocolli di sperimentazione per l'insonnia e la cefalea: «Esistono due grandi scuole. Noi seguiamo quella originaria, riconosciuta come tecnica terapeutica autonoma dal ministero della Sanità giapponese basata sulla pressione esercitata in 700 punti del corpo, che trae capacità di autoguarigione dalla stimolazione del sistema nervoso. Metodo ben diverso da quello introdotto attorno agli anni 60, che invece è basato sulle linee energetiche».

Lo shiatsu oggi è il massaggio più diffuso in Oriente e Occidente, la sua popolarità ha favorito la nascita di centri benessere con operatori improvvisati «mentre invece - avverte Palombini - si tratta di una tecnica di non facile apprendimento che deve essere studiata e richiede mesi di seria formazione teorico-pratica».

Due gli studi in corso al Sant' Andrea. Per quanto riguarda la cefalea sono stati messi a confronto due gruppi di pazienti, trattati rispettivamente con shiatsu e con soli farmaci. I benefici descritti dai primi sarebbero stati superiori a quelli del secondo gruppo. Sono inoltre stati avviati studi osservazionali su pazienti con insonnia curati con digitopressione e melatonina.

### LA DISCIPLINA GIAPPONESE LE ORIGINI

\*\*\* La tecnica shiatsu (dal giapponese shi, dito, e atsu, pressione) risale al 2.500-

3.000 a.C., ma è stata «codificata» in Giappone negli anni Trenta

### IL TERAPISTA

\*\*\* Lo shiatsuka esercita una pressione sul paziente usando punta delle dita, nocche, palme delle mani o gomito.

### IL PAZIENTE

\*\*\* Disteso a terra su un tappeto imbottito (tatami), indossa di solito un vestito leggero o una tuta. Non vengono utilizzati oli o creme.



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)