



altaroocca
wine
resort



altaroocca
restaurant



altaroocca
spa



ristorante

relax&spa

matrimoni

eventi

meeting

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



STUDIO RB
RISORSE & BUSINESS
SERVIZI E CONSULENZE FISCALI
E GIURIDICHE

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

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

IL PAESE DEL SOLE che produce energia



I miti da sfatare in Italia sono tanti.

Ed anche l'auto-flagellazione andrebbe circoscritta alle cose vere e provate.

Siamo un paese con grandi eccellenze e capace di stare al passo con il resto del mondo.

Qui parliamo di energia, energia pulita, e fa caso che le trivelle creino un putiferio di indignazione mentre la produzione di energia pulita no.

Non solo le energie rinnovabili sono diffuse ormai nel 100% dei Comuni italiani, ma il nostro Paese conquista il primo posto nel mondo per il solare. E il contributo ai consumi elettrici arriva alla bella cifra del 38%. Dati

che fotografano il particolare andamento della rivoluzione energetica italiana, che cresce dal basso ma viene osteggiata dall'alto, con tagli retroattivi e improvvisi che frenano una crescita ormai forte di oltre 800 mila impianti sparsi in tutto il territorio.

È questo il quadro che esce dal rapporto "Comuni Rinnovabili 2015" di Legambiente, giunto alla sua decima edizione.

L'ANDAMENTO È POSITIVO.

Negli ultimi dieci anni le fonti rinnovabili hanno contribuito a cambiare il sistema ener-

getico italiano.

Oggi gli impianti sono presenti in 8.047 Comuni italiani, con una progressione costante (erano appena 356 nel 2005, 3.190 nel 2007, 6.993 nel 2009) e con risultati sempre più importanti di copertura dei fabbisogni elettrici e termici locali.

Complessivamente in Italia nel 2014 le rinnovabili hanno contribuito a soddisfare il 38,2% dei consumi elettrici complessivi (nel 2005 si era al 15,4) e il 16% dei consumi energetici finali (quando nel 2005 eravamo solo al 5,3%). Così l'Italia è il primo Paese al mondo per incidenza del solare rispetto ai consumi elettrici (ad aprile 2015 oltre l'11%), sfatando così

la convinzione che queste fonti avrebbero sempre e comunque avuto un ruolo marginale nel sistema energetico italiano e che un loro eccessivo sviluppo avrebbe creato rilevanti problemi di gestione della rete. Le fonti rinnovabili sono passate in tre anni da 84,8 a 118 TWh, e dall'altro quelli di distribuzione degli impianti

da fonti rinnovabili: circa 800mila, tra elettrici e termici, distribuiti nel territorio e nelle città, sempre più spesso integrati con smart grid (reti di distribuzione elettrica "intelligenti") e sistemi di accumulo o in autoproduzione, che oggi sono la frontiera dell'innovazione energetica nel mondo.

Attraverso il contributo di questi impianti, e il calo dei consumi energetici, l'Italia ha ridotto le importazioni dall'estero di fonti fossili, la produzione dagli impianti più inquinanti e dannosi per

il clima (nel termoelettrico -34,2% dal 2005) ed è calato anche il costo dell'energia elettrica: da 76 a 48 euro per megawattora tra il 2008 e il 2014, anche se per una serie di ragioni (tra cui incompleta liberalizzazione del sistema, spinta insufficiente verso l'innovazione tecnologica, ritardi nella realizzazione delle smart grid) questa riduzione non è stata trasferita ai consumatori.

La percentuale di rinnovabili dimostra quanto oggi uno scenario incentrato su fonti alternative e efficienza energetica sia già una realtà. Ora occorre aprire una seconda fase: gli interventi per la riqualificazione energetica del patrimonio edilizio e la diffusione delle rinnovabili.

Nel corso del 2014 sono aumentate le installazioni per tutte le fonti, ma ora i ritmi di

fronte di 15 progetti presentati), solari termodinamici, da biomasse, mini idroelettrici, geotermici.

La seconda ragione sta nella totale incertezza in cui il settore si trova a seguito di interventi normativi che in questi anni hanno introdotto tagli agli incentivi, barriere e tasse senza al contempo dare alcuna prospettiva chiara per il futuro.

Gli incentivi sono il motore per una rivoluzione lenta che sta dando, però, frutti inaspettati.

I Comuni del solare sono 8.047. In tutti i Comuni italiani, infatti, è installato almeno un impianto solare fotovoltaico e in 6.803 almeno un impianto solare termico. Per il fotovoltaico è Macra (CN) a presentare la maggior diffusione rispetto agli abitanti, con una media di 176,5 MW/1.000 abitanti e una potenza assoluta di 9,7 MW in grado di coprire l'intero fabbisogno energetico elettrico del territorio.

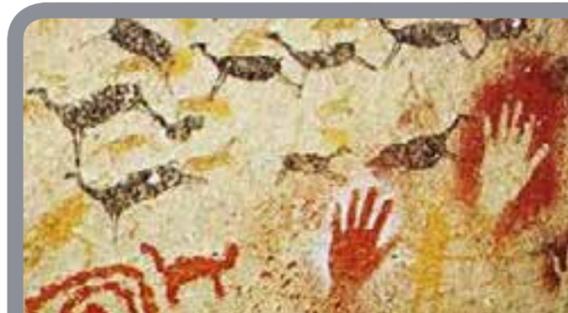
Altri numeri per i Comuni dell'eolico sono 700.

Questi impianti, secondo i dati di Terna, hanno permesso di produrre 14,9 TWh di energia, pari al fabbisogno elettrico di oltre 5,5 milioni di famiglie. Sono 323 i Comuni che si possono considerare autonomi dal punto di vista elettrico grazie all'eolico. I Comuni del mini idroelettrico sono 1.160.

Il Rapporto prende in considerazione gli impianti fino a 3 MW e la potenza totale installata nei Comuni italiani è di 1.358 MW, in grado di produrre ogni anno oltre 5,4 TWh pari al fabbisogno di energia elettrica di oltre 2 milioni di famiglie.

I Comuni della geotermia sono 484, per una potenza installata pari a 814,7 MW elettrici, 264,4 MW termici e 3,4 MW frigoriferi.

Grazie a questi impianti nel 2014 sono stati prodotti circa 5,5 TWh di energia elettrica in grado di soddisfare il fabbisogno di oltre 2 milioni di famiglie. Insomma c'è un paese altro che ci rende orgogliosi di essere italiani perché è un paese che funziona e segue una filosofia che è la filosofia del futuro.



Attività ludico-didattiche per bambini dai 6 agli 11 anni.

Anche d'estate il CLAC continua a rimanere attivo, e quale migliore occasione per condividere l'amore per la conoscenza se non quella di unirlo alla creatività?

La nostra proposta è quella di attuare attività estive di stampo ludico-didattico, intitolate: "Estate a Regola d'arte". Esse sono rivolte a tutti i bambini dai 6 agli 11 anni.

Offriremo loro l'opportunità di scoprire la storia di antiche culture attraverso laboratori creativi incentrati sull'uso di tecniche artistiche, laboratori di disegno e pittura, scoperta di usi, costumi e consuetudini attraverso il linguaggio privilegiato dai bambini, ovvero quello del gioco.

Inoltre, è previsto un laboratorio di archeologia sperimentale tenuto dalla Dott. ssa Natalia Viscardi, con cadenza settimanale, ed almeno un'ora al giorno dedicata all'apprendimento dell'inglese.

Durante la prima settimana il tema sarà: La scoperta della scrittura, la seconda sarà dedicata a La Civiltà Egizia, poi Gioielli della Mesopotamia, quindi Cacciatori di tesori, passando per Miti e leggende della Grecia Antica, fino ai Misteri degli Etruschi ed al Viaggio nel Tempo.

Le attività partiranno il 13 giugno e si concluderanno il 29 luglio; dal lunedì al venerdì con ingresso alle ore 8.00 ed uscita alle 13.00.

Bambini e ragazzi potranno apprendere storie e tecniche, socializzando e dedicando l'estate al gioco, al divertimento, alla creatività!!!

Inoltre, in collaborazione con il Comune di Baschi, abbiamo organizzato le attività "A regola d'arte" anche per i bambini di Civitella del Lago e Colonia, i quali intraprenderanno un appassionante percorso ludico-didattico ispirandosi alle opere degli artisti contemporanei e faranno sperimentazioni di land-art.

Tali laboratori fanno parte delle nostre proposte culturali e sono in sintonia con gli obiettivi del CLAC, che mira alla creazione di una comunità responsabile ed inclusiva, eticamente orientata al rispetto, al benessere, alla relazione con l'ambiente e la società.

Cosa aspettate, dunque, ad iscrivere i vostri figli?

Per info e prenotazioni:

Eleonora: 338-9398062 · Valentina 328-4483299
clacorvieto@gmail.com · facebook.com/clacorvieto



**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

APPRENDERE INSIEME

Il suo primo nido.

La moderna pediatria consiglia di ridurre lo spazio intorno al bambino nei primi mesi di vita.

La culla offre questa possibilità: primo nido del neonato, intimo, morbido, caldo e raccolto, avvolge il piccolo offrendogli protezione e sicurezza.

Il negozio IO BIMBO propone una vasta gamma di culle, dalle più romantiche con pizzi e merletti, alle più pratiche e funzionali facili da smontare e da portare in vacanza.

La culla classica è completa di rivestimento imbottito, piumotto sfilabile e rimboccabile con soffice imbottitura analergica, materasso e cuscino lavorati antisoffoco. È disponibile in tessuto di cotone lavorato sangallo o piqué nei colori écru e bianco; le più romantiche hanno balze lunghe o corte, carrello in vimini e ruote piccole o con carrello in legno e ruote grandi. Si possono scegliere con capote abbassabile o con asta e velo in tulle.

La Maxi Culla è un modello grazioso ed elegante che si distingue per le sue linee moderne. Se siete mamme che non volete rinunciare all'eleganza, ma anche alla praticità, vi innamorerete certamente di questa fantastica culla. Presenta una struttura solida e compatta di dimensioni maggiori rispetto alle culle classiche, con colori vivaci che si abbinano facilmente ai mobili delle camerette.

Esistono inoltre particolari tipi di culle che favoriscono il room-sharing, ovvero la condivisione della camera dei genitori con il bambino grazie ad un sistema di fissaggio semplice e sicuro che permette di agganciare saldamente la culla al letto di mamma e papà. In questo caso, il piccolo può dormire nella sua culla in tutta sicurezza e la mamma può coccolarlo e allattarlo nella massima comodità. La Struttura è leggera, facile da assemblare e disassemblare e il rivestimento può essere rimosso e lavato facilmente. Alzando la spondina abbattibile, il lettino può essere usato come una normale culla.

Venite a visitarci nel negozio IO BIMBO
in via A. Costanzi n°47 ad Orvieto



Inizia una nuova vita.



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

ARREDARE CON LA LUCE

Si può arredare con mobili, decori e con oggetti, ma si può arredare anche con la LUCE, anzi spesso si può rivoluzionare il nostro abitare semplicemente pianificando meglio il modo di illuminare i nostri ambienti. Infatti ogni stanza necessita di un tipo di illuminazione diversa, affinché possa essere valorizzata e con essa le attività che vi verranno svolte.

L'INGRESSO è il primo locale cui si accede e ci comunica lo stile e l'umore della casa. Esso è una zona di passaggio dove si accolgono e si salutano gli ospiti e richiede un'illuminazione uniforme e diffusa che può essere resa bene mediante applique o faretti incassati.

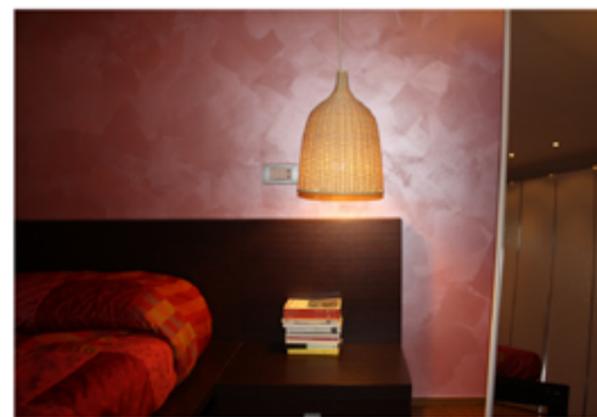
IL SOGGIORNO è l'ambiente più ampio e versatile della casa, che va previsto con più punti luce. E' consigliabile avvalersi di lampade a parete, a soffitto e di una lampada da terra, per avere una luce uniforme ma anche all'occorrenza poter accentuare alcune zone dedicate allo studio/hobby/lettura oppure per creare scenari adatti alla conversazione o per guardare la TV. E' utile prediligere lampadine dimmerabili, ovvero collegate a un variatore che permette di aumentare o diminuire la quantità di luce emessa.



SOGGIORNO: 15 watt per metro quadro

LA CUCINA è un ambiente di lavoro e va predisposta un'illuminazione di carattere generale, che si può ottenere con una lampada a sospensione da collocare proprio sopra il tavolo e una luce per i piani di lavoro, mediante dei faretti orientabili, da inserire nelle mensole dei mobili o con dei tubi fluorescenti da posizionare sotto i pensili.

In BAGNO è consigliabile prevedere una doppia fonte, una generale tipo plafoniera o applique con il fascio di luce rivolto verso l'alto e una che illumini l'area dello specchio.



Anche la CAMERA DA LETTO deve essere illuminata nella duplice modalità, ovvero con una luce diffusa fornita da lampade da terra o da parete e con una luce concentrata, disposta sui comodini e idonea alla lettura.

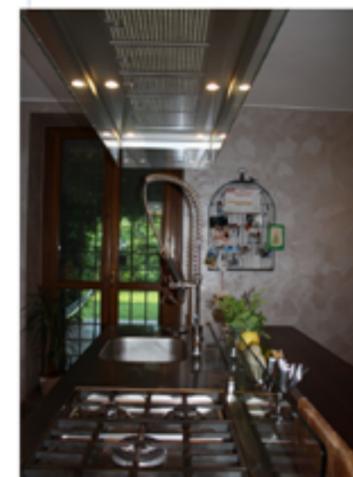
CAMERA: 10 watt per metro quadro

Bisogna fare attenzione anche alla scelta delle tonalità utilizzando correttamente le LUCI FREDDI e quelle CALDI: le prime sono adatte agli ambienti di lavoro (cucina, studio, bagno) in quanto stimolano l'efficienza, la pulizia e l'ordine, mentre le seconde sono più idonee alle zone di soggiorno e notte poiché suggeriscono sensazioni morbide, avvolgenti e favoriscono la comodità e l'accoglienza.



Ilaria Bracchetti
Architetto

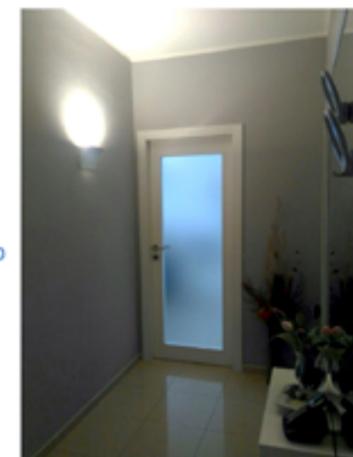
e progetti
Ingegneria e Architettura
Via Tirso 8 ORVIETO (TR)
Tel. 347 0515549



CUCINA: 15 watt per metro quadro



BAGNO: 10 watt per metro quadro



INGRESSO: 7 watt per metro quadro

Con il caldo si può manifestare
la carenza di sali minerali...

AIUTA LE TUE PIANTE

con concimi specifici
e la linea integratori Cifo



**ZANZARE...
NO PROBLEM!**



Prestagionale PELLETT

consegna gratuita fino a 30 km

PELLET DI PURO
LEGNO DI ABETE, CLASSE A1
CON CERTIFICAZIONE EN PLUS



PELLET DI PURO LEGNO
DI FAGGIO E ABETE, CLASSE A
PRODUZIONE ITALIANA.

- MANGIMI
- GIARDINAGGIO
- LEGNA E PELLETT
- ANTINFORTUNISTICA
- OGGETTISTICA DA GIARDINO
- FERRAMENTA
- ACCESSORI PER CANI E GATTI
- MANGIMI PER CONIGLI E POLLI NO OGM



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

VASTO ASSORTIMENTO VASI
RESINA, PLASTICA, COCCIO
VARI COLORI

ARDINI
ARREDAMENTI

**ARREDAMENTO
COMPLETO € 6.990**



**FINANZIAMENTO
A TASSO
ZERO**



**E SU TUTTE LE CUCINE
ELETTRODOMESTICI OMAGGIO**

**MONTEFIASCONE (VT) Via Cassia Km 93,8
Tel 0761 827011 info@nardiniarredamenti.it**



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

ESTATE 2016 OFFERTA SOLARI

L'ERBOLARIO

EAU THERMALE
Avène

L'ERBOLARIO

Con l'acquisto Dei Solari

• **IN OMAGGIO**

La Beauty-Pochette

Gelsomino o Fresca essenza.

AVÈNE

• **SCONTO 10%**

Su tutta la linea

BIONIKE

• **SCONTO 10%**

Su tutta la linea

RILASTIL

• **TUTTI I SOLARI A 15€**

Con l'acquisto di due solari
DOPOSOLE IN OMAGGIO



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



CHINESIOLOGIA

Rieducazione in acqua

Vorrei scrivere dell'acqua e della rieducazione che si basa sui movimenti che si possono fare immersi in essa, precisando che la rieducazione in acqua è l'insieme di tecniche che vanno a sfruttare le peculiarità di questo elemento. Gli innumerevoli vantaggi di questo tipo di terapia ne hanno fatto uno strumento sempre più usato e consigliato nella cura di molte patologie croniche e soprattutto ortopediche.

Innanzitutto lavorare in acqua vuol dire lavorare in scarico, con un minor effetto della forza di gravità, e quindi vuol dire che si riducono i rischi tipici di una rieducazione tradizionale, quali infiammazioni, versamenti articolari, dolori, affaticamento, che rallentano i tempi di recupero.

Si evita inoltre che il paziente metta in atto tutti quei meccanismi, per la maggior parte inconsci, di protezione della zona lesa, permettendogli così di lavorare con la muscolatura più decontratta e a svolgere movimenti ampi e senza dolore, senza sovraccarico articolare, rilassando tendini e legamenti e permettendo anche a chi è in soprappeso movimenti più agevoli.

Migliora il reflusso venoso, il riassorbimento degli edemi e dei versamenti intra-articolari. L'acqua svolge quindi una sorta di piacevole "micro massaggio" che drena i tessuti riducendone il tono. La pressione idrostatica stimola anche i recettori cutanei migliorando la percezione di noi stessi, dei nostri movimenti, delle eventuali differenze tra le varie parti del corpo (miglior propriocezione).

La resistenza offerta dall'acqua è superiore a quella offerta dall'aria, rallenta notevolmente l'esecuzione di ogni movimento facendoci svolgere un lavoro più controllato, ed inoltre variando la velocità del movimento stesso (raddoppiando la velocità si quadruplica la resistenza), favorisce anche il recupero della forza muscolare.

La rieducazione in acqua è particolarmente indicata per i recuperi post-intervento (artroprotesi, ricostruzioni legamentose, meniscectomie,...), fratture, distorsioni, lussazioni, algie vertebrali, discopatie, artrosi, affezioni reumatiche ...

Ogni seduta di lavoro si svolge in piscina, ad una temperatura di circa 30°, la durata varia in funzione del paziente e della sua patologia. Nelle prime fasi generalmente si effettuano esercizi a carico naturale, successivamente ci si può avvalere di strumenti semplici quali palette, pinne, galleggianti, palloni, cinture, per coadiuvare e diversificare il lavoro. Non è necessario saper nuotare, in quanto si può tranquillamente lavorare dove si tocca ed eventualmente usare cinture salvagente.

Operatore rieducazione motoria e funzionale, rieducazione in acqua, visita posturologica, operatore certificato: Back school, Nec school, Bone school, operatore Certificato PancaFit - metodo Raggi Pilates in gravidanza
Riceve per appuntamento a Ciconia presso BODYTEAM via degli Eucalipti 17/19

>> RICEVE A DOMICILIO

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



PSICOLOGIA

Capire e superare l'ANSIA da PRESTAZIONE.

L'ansia è un meccanismo positivo di attivazione che ci permette di rendere al meglio, nelle situazioni che richiedono una maggiore concentrazione, essa è utile al raggiungimento di un obiettivo ma se mal gestita può diventare un meccanismo di auto sabotaggio che non ci permette di affrontare in modo adeguato i compiti che ci prefiggiamo.

Ciò che differenzia in generale l'ansia da valutazione, da altre forme di ansia è l'importanza data al contesto ambientale ed al concetto di prestazione.

Il risultato della prova è continuamente percepito in relazione al giudizio dell'altro, un giudizio che per il soggetto con ansia da prestazione deve essere completamente positivo. Una serie di idee irrazionali alimentano questo modello, questa visione rigida coinvolge tutta la persona, pertanto basta un solo errore per far precipitare la sua autostima, e generare un profondo malessere.

Quando compare possono manifestarsi stati di tensione, irritabilità, insonnia ed altri disturbi, questo eccessivo valore dato alla prova induce dei vuoti mentali e confusione. Chi soffre d'ansia da prestazione crede che non viene valutata solo la sua prestazione ma anche la sua intelligenza e le sue capacità personali, egli fa dipendere la sua autostima da un riconoscimento esterno.

Le situazioni sociali in cui compare l'ansia da prestazione sono molteplici e possono racchiudere diversi ambiti della nostra vita: lavorativo, sessuale e relazionale.

IN AMBITO LAVORATIVO la paura di non essere all'altezza dei compiti, il confronto con i colleghi, il bisogno di riconoscimento da parte del capo, e l'eccessiva aspettativa riposta nel lavoro, possono indurre lo stato d'ansia che non permette un corretto espletamento dei compiti.

IN AMBITO SESSUALE colpisce sia uomini che donne, entrambi attribuiscono alla prestazione una forte valenza, il desiderio di essere all'altezza e la paura di deludere l'altro, impediscono di vivere con serenità l'esperienza sessuale, portando come conseguenza un calo del desiderio o una difficoltà nel raggiungere correttamente l'orgasmo.

IN AMBITO RELAZIONALE la tendenza a cercare di far sempre una bella figura davanti agli altri, per essere accettati e riconosciuti, può nascondere la paura di non essere all'altezza e da questo dipenderà la propria autostima. Tanto più sarà importante il riconoscimento sociale, tanto più non averlo genererà malessere e come conseguenza un ritiro sociale per evitare il fallimento.

Attraverso una psicoterapia si può riuscire a dare la giusta importanza alle cose, acquisendo di un diverso modo di pensare e una nuova capacità di rilassarsi eliminando le componenti che disturbano l'equilibrio psichico.

Inviare a 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



FISIOMED

STUDIO PROFESSIONALE DI
FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA

PREPARATI ALL'ESTATE CON FISIOMED

DOTT. **Matteo Fuso**

DOTT. **Matteo Cochi**

PER LA PRIMAVERA-ESTATE I PROFESSIONISTI DI FISIOMED
PROPONGONO AI LORO CLIENTI DUE TRATTAMENTI ALTAMENTE
INNOVATIVI AD UN PREZZO VERAMENTE CONVENIENTE:

TECAR

RADIOFREQUENZA DRENANTE REMODELLING

MASSAGGIO RIMODELLANTE E RASSODANTE

PACCHETTO IN PROMOZIONE!

TECAR DRENANTE + REMODELLING = 45€ OGNI 10 SEDUTE 1 IN OMAGGIO!

CONTATTACI PER MAGGIORI INFORMAZIONI!
COSTRUIAMO IL PACCHETTO
SU MISURA PER TE!

FISIOMED

Via della libertà, 1
Allerona Scalo (TR)

DOTT. MATTEO FUSO

P.IVA: 01481370557

TEL: 327.90 32 936

EMAIL: matteofuso@hotmail.it

DOTT. MATTEO COCHI

P.IVA: 01535540551

TEL: 392.24 85 551

EMAIL: matteo.cochi@libero.it

PERCHE' LE DIETE DRASTICHE SONO INEFFICACI

Diete ed effetto yo-yo:

Con questo nome si indica la situazione per cui una persona continua a perdere e riacquistare peso, alternando diete strettamente ipocaloriche e periodi di caos alimentare, attività fisica costante (a volte estenuante) e totale sedentarietà. In genere l'effetto yo-yo risente del periodo dell'anno: si perde peso in prossimità dell'estate per la temutissima prova costume e lo si riacquista a partire da settembre, quando comincia a ristabilirsi la noiosa routine domestica e lavorativa che ci accompagnerà fino a giugno. Il regime dietetico che fa perdere e rimettere peso è variabile: si passa dal digiuno totale a diete moderatamente ipocaloriche; al rigido controllo si alternano fasi di anarchia alimentare, in parte dovute al bisogno fisiologico di "cibo vero" e in parte determinate dall'aspirazione psicologica.

Al di là del totale disequilibrio nutrizionale a cui ci si espone quando si intraprende una dieta drastica, vi siete mai chiesti se ci siano conseguenze negative sul lungo termine per chi continua a perdere e riacquistare peso con pericolose diete fai-da-te?

In altre parole: vale la pena di fare la fame per sei settimane l'anno solo per vedere i numeri della bilancia calare di giorno in giorno, per poi ricadere nei vecchi vizi una volta che arriva l'autunno?

Il problema più importante che si incontra dopo anni di diete yo-yo è la modificazione della composizione corporea: diminuisce la massa magra (metabolicamente attiva) e aumenta la massa grassa (metabolicamente inerte). Prendiamo ad esempio una donna che inizialmente pesa 65 kg: a seguito di una dieta rigidissima arriva a pesare 58 kg in poche settimane, un peso che mantiene per 3-4 mesi. In seguito ricomincia a mangiare disordinatamente, non prestando attenzione alle quantità e arrivando di nuovo a 65 kg; rendendosi conto di essere ingrassata, in primavera si rimette a dieta: di nuovo 57-58 kg, per poi tornare a 65-66 kg a settembre.

Queste oscillazioni si ripetono un paio di volte l'anno per diverso tempo: il peso rimane sostanzialmente sempre lo stesso, ma la composizione corporea no. Prima di iniziare la prima dieta i 65 kg potevano essere rappre-

sentati al 24% da massa grassa; a seguito di anni di yo-yo la bilancia darà sempre lo stesso responso (65 kg), ma la massa grassa sarà aumentata, magari al 27-28%. Il cambiamento della composizione percentuale di grasso e muscolo non è un aspetto da sottovalutare: ricordiamo che solo la massa metabolicamente attiva del muscolo è in grado di produrre energia bruciando calorie, mentre il contributo dato dalle riserve di grasso è molto marginale ed ininfluente. Una massa muscolare inferiore significa dunque un metabolismo rallentato: in termini pratici, se inizialmente la donna dell'esempio citato poteva avere un metabolismo basale (consumo energetico a riposo) di 1400 kcal, gli anni di yo-yo possono averle abbassato il valore anche a 1000-1100 kcal quotidiane. Risultato: la donna farà più fatica a dimagrire, e sarà invece più predisposta ad ingrassare.

Oltre al cambiamento percentuale della composizione corporea, le diete yo-yo portano anche a cambiamenti radicati in ciascuno dei due compartimenti del corpo: il grasso e il muscolo. A seguito di sali-e-scendi dietetici la composizione delle riserve di grasso sarà costituita da un quantitativo sempre maggiore di grassi saturi, che sono i più lenti ad essere mobilitati: ciò significa che si farà più fatica a bruciare quel grasso, poiché rimarrà più tenacemente aggrappato alla nostra pancia o alle nostre gambe.

Per quanto riguarda il muscolo, la sindrome da yo-yo comporta la sostituzione di fibre rosse con fibre bianche: mentre le prime hanno un'alta capacità di utilizzare i grassi a scopo energetico, le seconde usano preferenzialmente gli zuccheri. Sommate le tre conseguenze delle diete yo-yo: abbassamento del metabolismo basale, saturazione delle riserve di grasso e sostituzione

di fibre bianche alle rosse nel muscolo, il risultato è quello di incontrare molta più difficoltà a dimagrire e maggiore propensione a ingrassare. L'alimentazione non deve essere vista come un mezzo per raggiungere il peso corporeo desiderato, la dieta non deve essere un periodo di sacrificio e rinuncia votato al dimagrimento, a seguito del quale si può tornare alle vecchie abitudini a tavola. Un approccio di questo tipo non porta ad alcun risultato sul lungo termine: la persona avrà imparato a stare a dieta e ad autocontrollarsi, ma non le saranno stati dati gli strumenti per cambiare dal profondo le proprie abitudini e correggere definitivamente i propri sbagli.

A mio parere, un cambiamento più ampio delle abitudini unito alla consapevolezza di quello a cui portano le scelte alimentari è il metodo più efficace per mantenersi in salute e per trovare il proprio peso forma: il dimagrimento come conseguenza di scelte salutari e non come obiettivo da perseguire ad ogni costo.

In che modo è possibile evitare l'effetto yo-yo quando si vuole perdere qualche chilo?

Evitare diete drasticamente ipocaloriche: mai scendere sotto le 1400-1600 kcal quotidiane (anche di più se si fa attività fisica o un lavoro pesante). Restringere troppo le calorie è inutile e controproducente: vi porterà a perdere massa magra e non massa grassa.

Evitate diete a ridotto contenuto di grassi: uno scarso apporto di lipidi determina uno stato di allerta dell'organismo, che si crede a ridosso di una carestia e che è portato a rallentare il metabolismo. Scegliete fonti di grasso buone: olio extravergine d'oliva usato a crudo, frutta secca, avocado, pesce fresco.

Non sottovalutate l'importanza dell'attività fisica: è indispensabile per il mantenimento della massa magra. Esercizi mirati permettono non solo di evitare l'effetto yo-yo, ma anche di migliorare il quadro metabolico che consegue ad anni di sali-scendi (perdita di muscoli e di fibre rosse). Rivolgetevi sempre ad un professionista competente che vi affianchi nel vostro percorso di



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, Sfferracavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

dimagrimento e soprattutto che vi insegni come fare le scelte migliori: l'alimentazione non è un argomento tanto scontato e semplice come si è soliti credere; ci sono innumerevoli fattori da tenere in considerazione quando si compila una dieta: biochimici, ormonali, personali. Per questo le diete da rivista patinata o quelle preconfezionate falliscono: sono standardizzate, come se l'uomo fosse una macchina dal comportamento sempre prevedibile. Non è così: non esiste la dieta perfetta, ma solo lo stile alimentare perfetto per te.

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



GLI ALIMENTI ALLEATI DEL NOSTRO CERVELLO

I 7 CIBI CHE AIUTANO LA MEMORIA.

Ogni tanto perdetevi colpi e faticate a ricordare le cose? Niente paura, ci sono degli alimenti che possono aiutarvi a coltivare la vostra memoria. A elencarne i pregi è Elisabetta Menna, ricercatrice dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano e dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr.

«Uova, germe di grano, arachidi, merluzzo, semi di girasole, caffè e cioccolato fondente - spiega Menna - sono alcuni dei cibi più amici del cervello e della memoria perché ricchi di colina, un coenzima essenziale, ovvero una molecola importante per mantenere integra la struttura cellulare e le funzionalità del sistema nervoso».

Questi alimenti, ricchi anche di vitamina B, «aiutano la memoria a lungo termine - continua la dott.ssa Menna -. Tra questi, cioccolato fondente e caffè sembra essere un buon abbinamento per il cervello. Infatti, se da una parte il cioccolato fondente contiene flavonoidi che rappresentano un valido aiuto per far fronte alla perdita di memoria, dall'altra il caffè migliora l'acutezza mentale grazie alla caffeina che, oltre a essere una fonte di antiossidanti che aiutano a mantenere il cervello in salute, aiuta anche a prevenire la depressione nelle donne. Questi cibi, quando consumati regolarmente, aiutano a migliorare, insieme alla memoria a lungo termine, anche la funzionalità del sistema nervoso, la capacità di attenzione e partecipazione».

Fra le verdure, inoltre, vanno ricordati gli effetti positivi di broccoli, cavoli, cavolini e cavolfiori, tutti ricchi di vitamina C e acido folico. Importanti anche gli spinaci che, «ricchi di luteina, un importante antiossidante, proteggono il cervello dal declino cognitivo».

Non va dimenticata la frutta secca. Le noci, spiega Menna, «contengono acidi grassi omega3 e omega6, vitamina E e B6, molto utili per mantenere la funzionalità del sistema nervoso».

Uno studio tedesco, peraltro, indica nella dieta ipocalorica la chiave per migliorare la memoria. Chi segue una dieta ipocalorica, infatti, può vedere la propria memoria migliorare del 20% e può prevenire o ritardare malattie neurodegenerative come l'Alzheimer o altre forme di demenza senile.

Uno studio svolto all'University of Munster, in Germania, e pubblicato sulla rivista "Proceedings of National Academy of Sciences" (Pnas), ha esaminato circa 50 volontari, tutti tra 50 e 72 anni sia normopeso che sovrappeso, dividendoli in tre gruppi: al primo è stato prescritto da un dietista un regime alimentare che tagliava del 30% le calorie ingerite ogni giorno col cibo, al secondo gruppo non è stata imposta alcuna particolare dieta, mentre al terzo sono stati assegnati alimenti

contenenti omega 3 e acidi grassi insaturi, come l'olio d'oliva e il pesce. Trascorso un periodo di controllo di tre mesi, i componenti del campione si sono cimentati con test mnemonici e il gruppo che aveva mangiato di meno dimostrava capacità di memoria migliori del 10-20% rispetto agli altri due gruppi. Coloro che avevano mangiato di più non facevano registrare variazioni rispetto ai risultati dei test svolti prima della sperimentazione.

La ricerca tedesca sembra dunque indicare che tenere a bada la gola, introducendo ogni giorno meno calorie con la dieta, può farci acquisire una memoria da elefante, tuttavia bisogna prestare attenzione e non lasciarsi andare a facili entusiasmi o a diete sconsigliate.

La British Dietetic Association ha infatti lanciato un avvertimento: un apporto calorico ridotto del 30% ogni giorno è una quota molto alta e le persone devono quindi stare attente a non fare troppe rinunce o troppi errori alimentari a tavola. Il rischio è di stimolare chi è già sottopeso a non nutrirsi in maniera adeguata e ad avvicinarsi al baratro pericolosissimo dell'anoressia. Dunque chi volesse intraprendere un regime dietetico ipocalorico deve farlo solo in casi di necessità e seguito da un medico.

Attualmente lo studio tedesco è l'unico che sembra indicare una correlazione tra minori calorie ingerite e migliori prestazioni cerebrali. I ricercatori tedeschi stanno ora cercando di capire in che modo l'alimentazione possa incrementare le funzioni mentali e quali aree encefaliche siano coinvolte in questo processo.

Per Leigh Gibson, dell'Università di Roehampton, il cervello funzionerebbe meglio grazie alla minore quantità di insulina prodotta dall'organismo in conseguenza del ridotto apporto calorico, ma altri ricercatori individuano nella minore produzione di radicali liberi i positivi effetti sulla memoria del mangiare con meno calorie.

Agnes Flöel e colleghi del dipartimento di neurologia dell'Università di Munster affermano che la restrizione calorica può migliorare il funzionamento della memoria anche se anziani.

Tuttavia serviranno altri studi scientifici per confermare quanto emerso da questa ricerca tedesca.

Nel frattempo, visto che chi aveva seguito una dieta ipocalorica manifestava anche un miglioramento della forma fisica e minori infiammazioni, è consigliabile a tutti di seguire un regime alimentare sano, ricco di cibi genuini e non grassi.

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

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

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 chinesiológica 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 MUSCOLOSCHLETRICO

- 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
- Fremis 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 E FISIOPATOLOGIA DIGESTIVA

- Visita specialistica
- Gastroscopia
- Colonscopia
- PH impedenziometria esofagea 24 ore
- Manometria esofagea
- Manometria anorettale

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

- GINNASTICA POSTURALE INDIVIDUALE E COLLETTIVA
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO MEZIERES
- RIEDUCAZIONE POSTURALE METODO RAGGI-PANCAFIT
- CORSO DI RIABILITAZIONE MUSCOLARE DEL PAVIMENTO PELVICO
- PROGRAMMI DI PREVENZIONE CADUTE DEGLI ANZIANI
- PILATES
- PILATES IN GRAMMICA



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

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 Giugno 2016

ABBADIA MEDICA: LE ECCELLENZE DEL MESE



LA MOC E' 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 a 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 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.

VISITA IL SITO 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





CLINICHE ARCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



Gnatologia e Sindrome occluso posturale

Quando parliamo di sindrome occluso posturale, intendiamo alcuni difetti del cavo orale che vanno a minare altre aree del nostro corpo, come per esempio la colonna vertebrale, influenzando così negativamente la postura dell'individuo che ne è affetto.

La disfunzione più frequente è la difficoltà o l'impossibilità di chiudere in modo corretto la bocca, si parla allora di mal occlusione delle arcate antagoniste.

Esistono diversi fattori scatenanti di questa particolare patologia: la mal occlusione può essere dovuta a malformazioni fisiologiche, malformazioni degli elementi dentali, che cozzando tra di loro non permettono la corretta aderenza delle due arcate, oppure allo squilibrio delle stesse (una stortura della mandibola rispetto alla linea del cranio).

Sembra strano ma tale stortura può provocare problemi seri nel resto del nostro organismo. L'errato allineamento delle arcate può sviluppare diverse patologie, nonché provocare fastidi e dolori anche molto intensi.

Ecco un elenco di disturbi che possono scatenarsi:

- Cefalea e mal di testa
- Incapacità nello spalancare la bocca
- Dolore diffuso ai muscoli facciali
- Dolori alla cervice
- Aumento della sensibilità dei denti al caldo e al freddo
- Dolori gengivali
- Difficoltà nella deglutizione
- Difficoltà nella masticazione
- Difficoltà nella fonazione
- Problemi digestivi dovuti ai cibi ingeriti non correttamente masticati
- Vertigini
- Dolore alle orecchie e avvertimento di suoni inesistenti
- Problemi posturali
- Aumento dello stress e del nervosismo dovuto ai dolori continui

Di tutti questi disturbi può occuparsi la Gnatologia, naturalmente nel caso in cui la loro origine sia rintracciabile nei problemi di mal occlusione delle arcate dentali: un riallineamento delle arcate può portare al superamento di ognuno di questi problemi.

La terapia tradizionale è l'applicazione dei bite, sorta di dentiere da inserire all'interno del cavo orale durante le ore notturne. Il bite è in grado di correggere gli errori nella occlusione: riallineando il morso, tutti i muscoli vengono rilassati e le ossa collegate non subiscono più spinte innaturali.

I moderni bite sono fatti "su misura", in base alle necessità del paziente. L'uso del bite dipende dall'entità del problema, visto che si tratta di dispositivi tesi alla correzione.

Mentre in passato ogni branca della medicina si concentrava sui singoli disturbi e patologie, la gnatologia ha introdotto un interesse per i collegamenti tra i vari organi, tutti da studiare. Ecco allora come un mal di testa, un mal di schiena o un problema alla postura possono essere tranquillamente curati con un'attenta diagnosi del tuo dentista di fiducia.

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.

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

SHIATSU e "cervicale".



Il problema della "cervicale" si affaccia con puntuale frequenza in questo periodo. Probabilmente mesi di aria condizionata, "stravizi" vacanze e posture anomale dovute ad un tipo di vita differente ma anche condizioni di stress, tendono ad acuire questo problema che certamente non coinvolge solo anziani ma al contrario colpisce anche i giovani.

Il termine cervicalgia (dolore al collo) indica un dolore al tratto cervicale; può manifestarsi in varie modalità e con vari sintomi che vanno dalla semplice sposatezza, debolezza o

collo o anche solo in una parte o lato dello stesso. Il dolore può irradiarsi ed estendersi alla testa, fino a causare emicranie, cefalee, vertigine oppure può presentarsi come cervicobrachialgia, esteso alla nuca ed al braccio, e a volte anche alla mano (con la presenza di formicolio, torpore...); tale sintomatologia all'inizio anche accettabile può diventare insopportabile.

POSSIBILI CAUSE

Le possibili cause dei dolori cervicali sono diverse. Il tratto cervicale ha come caratteristica la grande mobilità: infatti consente

facilmente esposto a traumi. Nella maggior parte dei casi all'origine del dolore, c'è un'alterazione non grave, che interessa le strutture meccaniche situate nelle regioni delle prime vertebre della colonna: si tratta dei muscoli, dei legamenti, dei dischi intervertebrali e delle articolazioni posteriori che garantiscono sia il movimento, che il sostegno (il collo, struttura esile, sostiene la testa che è molto pesante).

Basta infatti uno sforzo non adeguato, che può essere istantaneo e brusco o prolungato, a livello del collo, a creare una lesione di queste strutture e provocare dolore. Per alleviare il dolore, in alternativa ai farmaci antidolorifici, moltissime persone sempre più ricorrono a metodiche naturali.

Tra questi metodi "non farmacologici", posto rilevante è occupato dallo "SHIATSU", tecnica digitopressoria che permette di ottenere ottimi risultati anche in breve tempo.

L'operatore shiatsu lavora inizialmente sul tratto cervicale tendendo a decontrarre lo "splenio" e lo "sternocleidomastoideo" le cui contratture sono responsabili del "torcicollo", per poi passare sui muscoli trapezi e della colonna. Il trattamento Shiatsu di que-

sto tratto della colonna vertebrale è anche indicata per la cefalea muscolotensiva, che spesso compare nelle crisi da cervicale.

Ricordiamo che l'operatore shiatsu si serve soltanto delle proprie mani adattando il trattamento per intensità e durata alle necessità specifiche di ciascuna area e ciascun individuo, per questo non ha controindicazioni e può essere applicato a persone di qualsiasi età.



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)



pesantezza al tratto cervicale, ad aumentare per poi diventare dolenzia sopportabile ma persistente, fino ad arrivare al dolore vero e proprio in tutto il

alla testa di girare velocemente in moltissime direzioni e permette allo sguardo di essere particolarmente dinamico. Per contro il tratto cervicale è