

Per le imprese italiane in arrivo la fattura elettronica obbligatoria

La Legge di Bilancio 2018 ha impresso una forte accelerazione al processo di digitalizzazione degli adempimenti fiscali estendendo ai privati l'obbligo di fatturazione elettronica attualmente previsto solo nei confronti delle Pubbliche Amministrazioni.

Le nuove modalità di fatturazione decorreranno dal 1° luglio 2018, per le operazioni aventi ad oggetto cessioni di carburanti per motori e per le operazioni rese da subcontraenti e subappaltatori nel quadro

dei contratti pubblici di fornitura o di servizi e dal 1° gennaio 2019 per le altre cessioni di beni e prestazioni di servizi tra imprese e verso consumatori privati.

La novità epocale investirà tutte le imprese italiane tranne i contribuenti minimi e forfettari che, almeno inizialmente, saranno esonerati e continueranno ancora con l'emissione dei documenti cartacei.

La finalità della norma è quella di dematerializzare e semplificare la gestione amministrativa e soprat-

tutto contrastare le frodi in campo Iva e quindi l'evasione fiscale attraverso il monitoraggio costante delle operazioni fatturate. Sebbene l'Unione Europea, con la decisione di esecuzione n. 2018/593 del 16 aprile 2018, abbia autorizzato l'introduzione dell'obbligo in Italia, permangono tuttavia preoccupazioni sulla fattibilità del progetto descritto che, a detta di molti, appare di difficile realizzazione e rischia di produrre effetti opposti a quelli desiderati. La fattura elettro-

nica, più semplicemente chiamata "e-fattura" consiste nella creazione di un file digitale con estensione immodificabile (XML) da sottoporre a firma digitale e deve transitare attraverso il sistema di interscambio messo a disposizione dall'Agenzia delle Entrate.

A cura di:
Rag. Andrea Rellini
Consulente fiscale e
del Lavoro.
Partner STUDIO RB



Il Modello 730 precompilato

Entro il 15.4 di ciascun anno l'Agenzia delle Entrate rende disponibile telematicamente la dichiarazione dei redditi precompilata ai titolari di redditi di lavoro dipendente / pensione e di taluni redditi assimilati.

Dall'area autentificata del sito Internet dell'Agenzia delle Entrate, il contribuente può prendere visione del modello 730 precompilato dal 16.4.2018; accettare / modificare / integrare ed inviare all'Agenzia la dichiarazione dal 2.5.2018 fino al 23.7.2018.

All'area autentificata è possibile accedere tramite credenziali FISCALONLINE (username e password rilasciate dall'Agenzia delle Entrate).

Nell'area autentificata, oltre alla dichiarazione precompilata, è possibile visualizzare l'elenco delle informazioni pertinenti la dichiarazione

a disposizione dell'Agenzia, con distinta indicazione dei dati inseriti / non inseriti e delle relative fonti. Nella dichiarazione precompilata 2018, relativa al 2017, sono presenti le seguenti informazioni: dati della Certificazione Unica; interessi passivi sui mutui e relativi oneri accessori, premi assicurativi e contributi previdenziali / assistenziali; spese sanitarie e relativi rimborsi, spese veterinarie, spese universitarie e relativi rimborsi, spese funebri e contributi versati alla previdenza complementare; spese per la frequenza di asili nido; erogazioni liberali nei confronti di ONLUS, associazioni di promozione sociale, fondazioni e associazioni riconosciute per la tutela e la valorizzazione dei beni di interesse artistico / storico / paesaggistico nonché quelle dedicate allo svolgimento e alla promozione di attività di ri-

cerca scientifica; alcuni dati contenuti nella dichiarazione dei redditi dell'anno precedente (ad esempio, i dati dei terreni e dei fabbricati, i crediti d'imposta e le eccedenze riportabili); altri dati presenti nell'Anagrafe tributaria (ad esempio, le informazioni relative agli immobili, i versamenti effettuati con il modello F24, le compensazioni eseguite); spese per interventi di recupero del patrimonio edilizio, per l'arredo degli immobili ristrutturati e per la riqualificazione energetica degli edifici, pagate con gli specifici bonifici.

In merito preme evidenziare che: per le spese sostenute fino al 2016 vengono riportate nella dichiarazione precompilata le rate successive alla prima; la detrazione spettante in base alle spese sostenute nel 2017 (prima rata) non è inserita direttamente nella dichiarazione

precompilata.

I relativi dati sono riportati solo nel foglio riepilogativo, in quanto l'Agenzia non sa, ad esempio, se il contribuente ha i requisiti, oggettivi e soggettivi, previsti per ottenere la detrazione.

Nel foglio riepilogativo non sono riportati distintamente i bonifici relativi alle spese sostenute per il recupero del patrimonio edilizio da quelli relativi alle spese per l'arredo degli immobili ristrutturati, in quanto la causale indicata nel bonifico coincide.

I bonifici relativi alle spese sostenute per il risparmio energetico sono invece individuati separatamente.

A cura di:
dott.ssa Emanuela
Mechelli
Esperta Contabile
Partner STUDIO RB



La verifica dell'inl sui tirocini

L'Ispettorato Nazionale del Lavoro (INL) con la circolare n.8 del 18 aprile 2018, fornisce alcune indicazioni operative sulle nuove linee guida che possano essere utili nella verifica dei tirocini, con particolare attenzione agli extra-curricolari.

L'attività di vigilanza è finalizzata alla verifica della genuinità dei rapporti formativi i quali non devono coincidere con i profili etero-direzionali che caratterizzano i rapporti di lavoro subordinato. Pertanto verranno valutate complessivamente le modalità di svolgimento del tirocinio in modo tale da poter ritenere che l'attività del tirocinante consista effettivamente nell'apprendimento e non nell'esercizio di una mera presta-

zione lavorativa.

Alcune delle più comuni casistiche contrastanti con la vigente normativa sono:

- tirocini attivati con soggetti che non rientrino nelle casistiche indicate dalla legge regionale;
- tirocini attivati da soggetti promotori che non possiedono i requisiti previsti dalla legge regionale;
- tirocini di durata inferiore al limite minimo stabilito dalla legge regionale;
- tirocini attivati per attività elementari e ripetitive;
- assenza di convezione tra soggetto ospitante e soggetto promotore;
- assenza di PFI;
- tirocini attivati in sostituzione di

lavoratori subordinati;

- impiego del tirocinante che svolga in maniera continuativa ed esclusiva un'attività essenziale e non complementare all'organizzazione aziendale;
- tirocini attivati con persone che abbiano avuto un rapporto di lavoro subordinato o parasubordinato con il soggetto ospitante, negli ultimi due anni;
- tirocini attivati in eccedenza rispetto al numero massimo consentito;
- corresponsione di somme ulteriori rispetto a quanto previsto nel PFI.
- difformità tra PFI e quanto effettivamente svolto dal tirocinante;
- impiego del tirocinante per un

numero di ore superiore rispetto a quello indicato nel PFI in modo continuativo e sistematico durante l'arco temporale di svolgimento del rapporto;

Inoltre verrà posta particolare attenzione al fatto che il tirocinante non debba essere sottoposto alle medesime regole vigenti per il personale dipendente, come la gestione delle presenze, l'organizzazione dell'orario lavorativo o l'imposizione di standard periodici di rendimento.

A cura di:
Rag. Francesco
Argentini
Consulente del Lavoro
Partner STUDIO RB



di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferacavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int.16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it



NON SOLO PESCA: la "Festa della Madonna Santissima del Monte" di Marta

Ci siamo occupati spesso del lago di Bolsena che è molto apprezzato per le spiccate caratteristiche naturali ed è frequentato anche dai pescatori sportivi delle nostre zone, per la bellezza delle sue acque e per l'abbondante pescosità. Questa volta vorremmo parlare degli aspetti folkloristici e delle tradizioni, a volte secolari, che caratterizzano una delle cittadine che si affacciano sul lago, una delle più belle e che tendono a conservare tradizioni vecchissime: la cittadina di Marta. Per i suoi abitanti forse quella che viene vissuta più a lungo e più intensamente è la **Festa della Madonna Santissima del Monte**, considerata quasi la patrona del paese e molto venerata, conosciuta anche come **"Festa delle Passate"**, celebrata il 14 maggio di ogni anno e di cui si hanno notizie anteriori all'anno 1557. Il Comitato Festeggiamenti è sempre molto attivo nell'organizzare e migliorare ogni anno la manifestazione e molti cittadini si mettono a disposizione per conservare il giusto decoro del Santuario.

Maggio è notoriamente il mese in cui fiorisce la ginestra e il profumo di queste fioriture sembra quasi far crescere tra gli abitanti la fretta nel completare l'allestimento dei carri che vengono chiamati "fontane" la cui costruzione inizia molto prima. Lo fanno a proprie spese e con grande devozione, tutto rigorosamente a mano. Nel contempo si organizzano gli addobbi del paese e la decorazione del portale del Santuario.

Il giorno 13 iniziano i veri e propri festeggiamenti con l'apertura della fiera di merci e bestiame sul lungolago; nel tardo pomeriggio si dà il via ai riti religiosi con la processione composta dalla banda musicale, il Clero, i Signori delle quattro categorie, le Autorità ed i cittadini. Al termine vengono proclamati i Signori della festa ed il Tenente dei Casenghi, che sarà Signore della festa nell'anno seguente, tutto questo mentre sul sagrato viene lanciata un globo aerostatico. Durante la notte tra il 13 e il 14 l'attività di messa a punto delle cosiddette "Fontane", si fa frenetica.



Alle quattro e trenta il tamburino saluta l'alba e sveglia il paese con il suo rullo incessante insieme agli spari dei mortaretti, al suono delle campane ed al coro dei mietitori che inneggiano alla Madonna. Il corteo storico che sfila ai nostri giorni è composto dalle categorie dei Casenghi, dei Bifolchi, dei Pastori, dei Villani e dei Pescatori.

I **Casenghi**, che anticamente sorvegliavano le tenute e le case dei proprietari terrieri, sfilano a cavallo indossando un cappello marmemmano nero ed a tesa larga. Portano con sé antichi attrezzi come accette, corde, segoni e pennati.

La seconda categoria è quella dei **Bifolchi**, che aravano la terra con i buoi, indossano anch'essi cappello marmemmano, camicia bianca e pantaloni robusti di fustagno. Sfilano nel corteo con gli animali e con i tipici attrezzi: il giogo, la cerrata, la conca, l'aratro.

Seguono i **Pastori**, che indossano i cosciali di pelle di pecora o di capra. Sfilano con le greggi o su pianali sormontati da una capanna ricoperta di stoppia, detta "Scopone", dove si simulano la mungitura e la preparazione della ricotta e del formaggio. Anche l'eventuale trattore viene adornato con ginestre, fiori, mortella, frasche, tutto per ricordare la forma di un ovile. Subito dopo vengono i **Villani** che portano un palio rosso con raffigurati grappoli d'uva, rami d'olivo e spighe di grano, simboli del ciclo produttivo delle colture.

Da ultimi i **Pescatori** che, come detto, recano in offerta i pesci del lago; a volte portano in cor-

teo delle vere barche addobbate con gli attrezzi del mestiere, come artavelli, reti, fili, ami, vecchie lanterne ad olio come si usavano una volta per vedere di notte, pignatti di coccio per la cottura del pesce e ceste per il suo trasporto.

Alle nove il corteo si avvia alla volta del Santuario con grande fatica soprattutto di quanti trascinano di persona i propri carri, il più bello dei quali verrà poi premiato il mese di agosto. Dopo la cerimonia religiosa iniziano le tradizionali "Passate", tre giri a ritmo di tamburo attorno al Santuario e poi si fa ritorno presso la piazza Umberto I° con benedizione del Parroco e scioglimento del Corteo.

Nel 2009 la festa della **Madonna Santissima del Monte** è stata inserita nell'ambito della **Convenzione Unesco per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale e per la protezione e promozione delle espressioni della diversità culturale**. Rappresenta una delle feste più importanti e famose della Toscana e del Lazio e viene ripresa da molte reti televisive, RAI compresa. E' considerata non una processione ma un vero e proprio corteo.

Da sempre al corteo partecipano solo uomini spesso con i loro bambini in braccio e questo perché la festa possa tramandarsi di generazione in generazione, e la tradizione possa continuare...

Renato Rosciarelli

(l'uso delle foto è stato gentilmente concesso dal Comitato Organizzatore)

Tantissimi articoli per: Trota Lago, Pesca al Colpo, Carp-fishing, Spinning, Ledgering, Surfcasting...

STONFO COLMIC FOX SHIMANO ZEBCO

Chiamaci per consulenze in tempo reale (i nostri fantastici prezzi)

Centro Commerciale Ciconia
Via degli Eucalipti, 27/A - Orvieto (TR)
Tel. e Fax 0763.302317

I risultati degli atleti orvietani durante il KSE International Championship di Londra

Il bellissimo Polifunzionale di Harlow a Londra, ha ospitato la prestigiosa competizione "International Open Championship" organizzata dalle KSE (Karate Sport England), una "classica" del circuito internazionale, alla quale erano iscritti 700 atleti appartenenti a 49 club provenienti da 10 paesi.

La rappresentativa italiana FIK, composta da ben 44 elementi, era guidata dal vice Presidente Stefano Pucci (Responsabile fe-

derale per le attività internazionali).

Corposa la presenza della Scuola Keikenkai -Maestro Sergio Valeri all'interno della rappresentativa nazionale FIK, vestivano la tuta azzurra il M° Antonio Affatati in qualità di Coach e gli atleti Caricato Fabio, Di Silvio Michele, Moga Mario Riccardo, Tarantello Leandro e Valeri Maddalena. Impegnati nel ruolo di Ufficiali di Gara l'Istruttrice Federica Menenti e il M° Sergio



Valeri in qualità di Chief Referee. Ottimi i risultati, 2 Ori, 1 Argento e 2 Bronzi. Nella specialità kata (forma) dopo aver superato le fasi eliminatorie, Caricato e Moga si incontravano purtroppo in semifinale nella quale aveva la meglio il primo, Moga si accontentava di un prestigioso Bronzo. In finale Caricato perdeva per un soffio con il bravo atleta Inglese aggiudicandosi l'argento. Nel Kumite (Combattimento) ag-

guerrita prestazione di Michele Di Silvio che strappava con determinazione l'oro, bronzo invece per il giovane Tarantello Leandro. Gara da album dei ricordi invece per Valeri Maddalena, la quale dopo aver vinto la brava e medagliata atleta irlandese, con molta lucidità e abilità tattica ed in piena sintonia con il coach riusciva a vincere con grande risolutezza la semifinale e, a seguire, la finale conquistando l'oro.

La gara ha rappresentato un importante banco di prova internazionale per gli atleti Keikenkai, in quanto, diversi di loro, al termine della stagione agonistica, essendo primi in classifica nazionale nella categoria di appartenenza, vestiranno la maglia azzurra di diritto e ad Ottobre saranno impegnati con la nazionale italiana FIK nella gara conclusiva della stagione, la più prestigiosa, ossia il Campionato Europeo IKU che si svolgerà a Mosca.

Flavio Zambelli parla di Orvieto a stagione appena conclusa

Era dallo scorso mese di agosto che la Zambelli Orvieto non tirava il fiato, più di otto mesi di lavoro ininterrotto per completare gli impegni di una serie A2 femminile molto impegnativa. Il primo maggio la squadra rupestre ha giocato la sua ultima gara della stagione, a poche ore dall'eliminazione nei play-off è il

presidente Flavio Zambelli a parlare: «La prima annata di serie A2 è stata assolutamente esaltante per l'alto coefficiente di difficoltà che ha caratterizzato questo campionato e di questo ringrazio per prime le ruggenti dodici tigri che facevano parte del roster. Era il primo anno per il nostro club nella seconda categoria nazionale, il modo in cui



è stata concepita questa stagione ha aumentato il grado di difficoltà generale, un campionato simile ad un percorso di guerra con un girone unico a diciassette squadre che inizia l'8 ottobre e che doveva finire per forza il 9 aprile. Questa concentrazione in poco tempo ci ha costretto tutti ad otto turni infrasettimanali con difficoltà a livello fisico

per le atlete ed organizzative per la società. Stessa organizzazione frenetica anche per gli spareggi promozione. La grande soddisfazione di essere entrati nei play-off è stata smorzata dal 'bagno di sangue' per le atlete e per la società, essendo entrati da ottavi classificati gara-uno e gara-tre le abbiamo disputate in trasferta a distanza di soli tre giorni tra una gara ed un'altra, senza prevedere

la sosta di una settimana tra la fine di una serie ed un'altra (ad esempio tra quarti e semifinale), come avviene in altri sport tipo il basket. La collocazione geografica di Orvieto nel centro Italia dove non ci sono altre squadre a parte Perugia, complica in maniera esponenziale il carico di trasferte. Faccio i complimenti a tutto il team nei suoi vari

reparti (tecnico e fisioterapico) per la grande rimonta a partire da dicembre dopo che avevamo sfiorato la zona-retrocessione nelle giornate iniziali. Una buonissima gestione del gruppo di coach Solforati coadiuvato dal d.s. Iannuzzi, e da tutto il resto dello staff che ringrazierò di persona. Un forte ringraziamento lo voglio fare a tutti i nostri tifosi, dalle bimbe del settore giovanile, ai loro genitori, fino a tutti i cittadini orvietani presenti sugli spalti. Un grazie a tutti i collaboratori della società sportiva che ci danno una mano in palestra, a tutti i tecnici del settore giovanile. Un grazie alla Uisp Orvieto con cui collaboriamo, ed un grazie al centro fisioterapico Body-Team, nostro partner in questa stagione. Abbiamo un settore giovanile che sta crescendo e che è ben gestito dal vice presidente Marco Gerenich».

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

Un vero impasto integrale

100% farina italiana, macinata a pietra

PAM PAM

PIZZA & BIRRA

Via degli ulivi, 11 - CICONIA (TR)

Tel. 0763 349450

pampampizzabirra@gmail.com

Scegliamo sempre il meglio per voi



Maravalle Franciosini 1897

IL NOME DI QUESTO VINO RENDE OMAGGIO ALLE
FAMIGLIE MARAVALLE E FRANCIOSINI.

Prima annata di produzione 2012. Produzione limitata e numerata.

All'origine del nome di questo vino una disputa avvenuta alla fine dell'800 tra i bisnonni Fabiano Maravalle e Francesco Franciosini per un piccolo vigneto vocato in prossimità della zona di Cerqua Pinza, più un gioco che qualcosa di serio. Anche per questo la questione ebbe un lieto fine: decisero di cogliere congiuntamente le uve di quel piccolo vigneto senza dividerlo, ed il gioco si trasformò nel coltivare e scegliere le piante migliori. Il Maravalle Franciosini 1897 è frutto di scrupolose lavorazioni ed attente selezioni in vigna, quasi ad individuare le specifiche viti che daranno vita a questo vino, che racchiude armonicamente l'insieme delle varietà coltivate a Vitalonga.

Le uve selezionate per la produzione del Maravalle Franciosini 1897 provengono dai vigneti situati a 450 m. s.l.m. dove il suolo è di natura argilloso-sabbioso. Le uve delle cinque varietà che concorrono alla sinfonia di questo vino sono scelte ogni anno nelle zone migliori dei vigneti in considerazione dell'andamento delle stagioni, provvedendo ad un'accurata coltivazione manuale delle selezioni.

La vinificazione prevede l'assemblaggio delle varietà selezionate all'origine e l'evoluzione in barrique di rovere francese di primo passaggio per periodo di 24 mesi.

I sapori di Vitalonga a Primavera

Visita guidata del vigneto con spiegazione delle caratteristiche dei vitigni e del territorio. In azienda gli ospiti visiteranno le cantine, dove apprenderanno i processi di vinificazione. Seguirà una degustazione di quattro vini della tenuta abbinati a quattro piatti di stagione. (Vitalonga Chardonnay - Elcione Rosè - Elcione Igt Rosso e Terra di Confine Igt Rosso)



Per prenotazioni ed informazioni
Pier Francesco Maravalle
+39 333 6003077

Tenuta Vitalonga
Azienda Agricola Maravalle
Strada Montiano, 10 FICULLE (TR)
info@vitalonga.it

Rielaborare gli spazi per RIVIVERLI

IL PROGRESSO
NON SEMPRE
FA RIMA CON
EVOLUZIONE.
NEGLI ULTIMI
ANNI IN ITALIA,
MA ANCHE IN
ALTRI CONTESTI
MONDIALI, STIAMO
ASSISTENDO
A UNO
SPOPOLAMENTO
DELLE ZONE
RURALI.

Le persone hanno abbandonato la natura, attratti dalla forte immagine della città, simbolo di ricchezza e di opportunità, e stanno progressivamente perdendo le loro conoscenze in campo agricolo e artigianale per diventare individui nelle città e trovare posto all'interno di un meccanismo più grande. **Oggi non è più necessario per sopravvivere spostarsi nelle grandi città, possiamo rimanere in contatto con il mondo intero ovunque ci troviamo.** Ci sono stati momenti nei quali questa migrazione di massa verso le città sembrava necessaria per la sopravvivenza, ma ora siamo ben consapevoli del fatto che non sia l'unica opzione. Nascita e sviluppo di Internet hanno dato a tutti la possibilità di rimanere in contatto con il mondo e di aprire infinite possibilità che non erano state prese in considerazione prima. Un esempio è quello che è stato realizzato per pubblicizzare Vrin, un piccolo paese svizzero con appena 275 abitanti nel cantone dei Grigioni (Graubünden) a 1.500 metri d'altezza sul livello del mare. Un allegro montanaro locale comunica dal suo campo con i viaggiatori che passano

nella stazione di Zurigo. Altro caso è l'e-commerce che ha permesso di salvare dall'oblio le competenze artigianali facendole diventare il centro di un settore internazionale. Persone provenienti da terre lontane, oggi possono connettersi a qualsiasi individuo o cosa in tutto il mondo, mantenendo un senso di comunità e collaborazione senza doversi muovere.

Attraverso questa connettività, siamo in grado di arricchire e osservare da diversi punti di vista lo scambio di idee e progetti con coloro che sono dall'altra parte del mondo. E inoltre c'è già chi propone pacchetti turistici con laboratori presso artigiani sparsi su tutta Italia, come **Italian Stories**.

Questa nuova connessione tra locale e globale sta dando una seconda chance a molti piccoli centri e c'è chi sta accettando



la sfida proponendo modelli di rigenerazione e sviluppo molto diversi e alternativi. **Farm Cultural park**, a Favara, è una comunità impegnata a inventare nuovi modi di pensare, abitare e vivere in un piccolo comune con circa 30mila abitanti a meno di dieci chilometri da Agrigento, in Sicilia. L'obiettivo è quello di recuperare tutto il centro storico e trasformare il paese nella seconda attrazione turistica della provincia di Agrigento dopo la Valle dei Templi. Al momento è composto da un aggregato di sette piccoli cortili circondati da



palazzi nel centro storico di matrice araba della città. Le attività consistono in mostre temporanee e permanenti, residenze per artisti, workshop, presentazioni di libri, concorsi di architettura e molto altro.

Il secondo esempio è **Sextantio**, nel borgo medioevale di Santo Stefano di Sessanio, un paesino a 1.250 metri di altitudine, nel Parco Nazionale del Gran Sasso, vicino a L'Aquila. Nel 1999 le case di pietra, per la maggior parte abbandonate e diroccate, costavano poco e l'imprenditore Daniel Kihlgren cominciò a comprarle. Attraverso un recupero basato su integrità paesaggistica e restauro filologico, Kihlgren ha creato un albergo diffuso tra le strade, le piazze e le case del borgo, contribuendo a far salire i prezzi delle case tra i 4 e i 7 mila euro al metro quadrato. Un altro esempio è il caso di Succiso di Ramiseto, sull'Appennino tosco-emiliano, dove gli abitanti si sono uniti in una **cooperativa di comunità**, Valle dei Cavalieri, per evitare lo spopolamento del piccolo borgo di montagna e oggi si stanno facendo conoscere grazie a un film, Varvilla, diventando un esempio di senso civico.

Ma cosa accadrebbe se gli spazi dismessi in ambienti rurali generassero una opportunità unica per collegare gli imprenditori sociali con le comunità locali? Le idee e i progetti che potrebbero nascere avrebbero

molte più possibilità di avere un impatto diretto sulle comunità rurali locali. Queste attività hanno una vasta gamma di possibilità: innanzitutto il miglioramento dell'istruzione per ampliare le opportunità di mercato per gli artigiani e gli imprenditori locali, quindi migliorare le condizioni e l'economia delle persone che vivono in aree svantaggiate, in ultimo ridarebbero valore a questi territori. Questo atteggiamento potrebbe incoraggiare le persone a recarsi in luoghi come questi ormai semi abbandonati, e allora permetterebbe di avere una crescita economica locale in grado di sostenere la comunità e le risorse. **Le emozioni e i sentimenti che risiedono nei piccoli borghi possono essere di ispirazione per lo sviluppo di nuovi progetti e idee. I luoghi antichi sono territori ricchi di sentimenti ed emozioni, sapori e odori che non esistono in nessun altro luogo e hanno un potenziale enorme se ampliato attraverso l'uso delle nuove tecnologie. Il collegamento all'aria aperta e allo spazio pubblico in modo nuovo ha una grande importanza perché può avere un impatto positivo sull'efficacia di idee e progetti e anche sulla vita privata delle persone: porterà a un ritmo più naturale e una vita più semplice e sarà utile alla creazione di rapporti umani più profondi e più collaborativi.**



Disturbi specifici dell'apprendimento... quanto dipendono dalla visione?

L'Ortottista è un professionista sanitario con formazione universitaria presso la facoltà di Medicina e Chirurgia che si occupa della diagnosi di disturbi motori e sensoriali della visione e della loro riabilitazione.

Oggi si parla sempre più di Disturbi dell'Apprendimento (DSA).

Cerchiamo di capire che cosa sono e come possiamo riconoscerli.

I DSA sono deficit funzionali dovuti ad alterazione di natura neurobiologica, non dipendono quindi da pigrizia o poca motivazione del bambino e si manifestano appena si viene esposti all'apprendimento della lettura-scrittura modificandosi nel tempo, senza tuttavia scomparire.

Leggere, sillabare, scrivere, copiare dalla lavagna (e in molte scuole lo stare al computer) sono tra le operazioni che gli studenti svolgono più spesso. Le suddette operazioni richiedono abilità visive come l'osservare rapidamente, correttamente e il comprendere le informazioni visive.

I SINTOMI che possono rivelare un deficit nelle abilità visive del bambino:

- Distanza di lettura ravvicinata
- Testa inclinata o rotazione del capo o del testo durante la lettura
- Necessità di socchiudere, chiudere o coprire un occhio durante la lettura
- Necessità di muovere la testa per seguire il testo che si sta leggendo invece di muovere solo gli occhi
- Visione sfuocata o doppia durante la lettura
- Riferisce di vedere lettere che "ballano" fissando un testo
- Perdita del segno o della riga durante la lettura
- Difficoltà a copiare dalla lavagna o dal libro al quaderno
- Perde la spazialità sul foglio
- Inversione delle lettere (b con d, p con q)
- Difficoltà a stare nel quadretto e/o incolonnare esattamente le cifre di alcuni numeri
- Mal di testa sopra gli occhi
- Difficoltà di visualizzazione, incapacità di descrivere il contenuto di ciò che si è letto
- Perdita di attenzione e affaticamento durante i compiti
- Tensione oculare e sovra palpebrale
- Impugnatura scorretta della penna

È stato dimostrato da recenti studi che l'80% dei bambini con DSA ha difetti visivi. La funzione visiva e le abilità visive (frutto di un lungo processo di apprendimento) possono essere RIABILITATE, MIGLIORATE e ALLENATE.

La Valutazione Ortottica è da inserire nel trattamento multidisciplinare dei bambini con DSA, dato il ruolo fondamentale che la visione ricopre. La Riabilitazione Ortottica nel bambino con difficoltà di lettura o scrittura, riesce a trattare le saccadi e i movimenti di fissazione, convergenza, accomodazione, stabilità della visione binoculare (...) così fondamentali nella lettura.



PRENOTA SUBITO
UN CONTROLLO ORTOTTICO
PER IL TUO BAMBINO

Dott.ssa **Martina Pelorosso**,
ortottista e assistente in oftalmologia.
Presso: **Optica Mancini**
Via Sette Martiri, 90 Orvieto Scalo
tel. 320 8796412
0763 305701



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

PROMOZIONE

SOLARI **RILASTIL**
LABORATORI MILANO

TUTTI
€15,00

Acquistando
2 solari Rilastil
in **OMAGGIO**
il doposole da 200ml



Novità
FIOR DI SALINA

**VIENI A
SCOPRIRE
LA NUOVA
LINEA
PROFUMATA**

L'ERBOLARIO



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



FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



CURARSI CON L' OSTEOPATIA

L' Osteopatia è una metodica di terapia esclusivamente manuale per la cura del dolore muscolare ed articolare. Le sintomatologie più frequentemente curate in Osteopatia sono il dolore cervicale, il dolore lombare, il dolore di spalla e tutte le altre sintomatologie dolorose muscolari ed articolari su base posturale. L' Osteopata, attraverso un accurato colloquio con il paziente e test specifici, è in grado di individuare le principali cause del dolore e di impostare un programma di trattamento volto alla migliore gestione della sintomatologia dolorosa. Le tecniche utilizzate durante la seduta di Osteopatia sono diverse e vengono scelte dal professionista in base alla sintomatologia da trattare. Possono essere scelte tecniche dolci di rilasciamento muscolare ed articolare, tecniche di mobilità per le zone viscerali, tecniche delicate per la mobilità craniosacrale, oppure tecniche più dirette di manipolazione vertebrale ed articolare. Il numero delle sedute necessarie al raggiungimento dell'obiettivo può variare, ma spesso si hanno miglioramenti soddisfacenti già entro le prime sedute. Il paziente può decidere poi con il terapeuta di impostare un programma per il mantenimento nei tempi dei risultati raggiunti attraverso degli esercizi specifici da svolgere da solo a domicilio o attraverso delle sedute di controllo programmate a distanza di tempo. Essendo una metodica esclusivamente manuale ed essendo il trattamento personalizzato al paziente, è possibile curare con l'Osteopatia individui di qualsiasi età, bambini, giovani ed anziani. L'Osteopatia è particolarmente indicata anche in pazienti sportivi che desiderano migliorare le proprie prestazioni e al tempo stesso prevenire gli infortuni muscolari ed articolari.



FISIOMED, AL SERVIZIO DELLA TUA SALUTE!



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione posturale metodo Mézières, Riabilitazione neurologica e Fisioterapia sportiva.
Cell. 3922485551



DOTT. MATTEO FUSO
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:
FISIOMED srl
Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

FISIOTERAPIA e OSTEOPATIA



dr. Roberto Ausilio
PSICOLOGO
PSICOTERAPEUTA

Le storie di cui parlo qui sono vere e i nomi che utilizzo sono di fantasia.



Chiara pensava fosse amore...

Invece aveva sposato un **narcisista!** Suo marito era senza attenzioni per lei, non la rispettava, la umiliava e la derideva anche in pubblico. E Chiara diceva "Forse sono io che sbaglio, lui poverino ha avuto un'infanzia difficile, magari cambierà se io lo amo di più!" Macché: **col passare del tempo il marito peggiorava** e Chiara si sentiva inutile, inadeguata, sfruttata. La sua vita era grigia e non c'era prospettiva di miglioramento.

In Psicoterapia con me ha capito tante cose. In primis che il suo **problema affondava le radici nella sua infanzia:** padre assente, poche carezze, mai un "brava! sono fiero di te!" Questo l'aveva portata ad attirare uomini narcisisti, manipolatori, che inizialmente la facevano sentire una regina e poi la pugnalavano per anni. Grazie alla Psicoterapia, **Chiara ha acquistato grande forza** interiore, chiarezza e autostima. E' riuscita a chiudere quella relazione tossica e adesso se la incontri ti sorride. Chiara troverà il vero Amore, ne sono certo, perché adesso vive senza freno a mano!

Vuoi riconoscere i narcisisti e vincere la dipendenza affettiva? Vieni sul mio sito e sulla mia pagina Facebook: ci sono decine di articoli e video in regalo per te su questo argomento! Ti aspetto!

visita il sito www.robertoausilio.it
e se vuoi fai le tue domande e lascia il tuo commento

Se vuoi conoscere più dettagli sulle storie di cui scrivo qui, puoi collegarti al mio sito web, alla mia Pagina Facebook e al Canale Youtube "Psicologia e Vita".

VEDI IL VIDEO DEL MESE "LO PSICOLOGO RISPONDE"



SULLA PAGINA DEL VICINO

iscriviti alla newsletter dal sito robertoausilio.it



Studio Psicologia e Vita

in Via Sette Martiri 80,
vicino Stazione FS · Orvieto Scalo

Dr. Ausilio, Psicologo Psicoterapeuta
328 4645207

PSICOLOGIA e VITA

DOMVS

Pedagogico Clinica

La clinica del territorio

Lavoro di alto artigianato in una piccola bottega... LE OPERE D'ARTE SONO LE PERSONE.

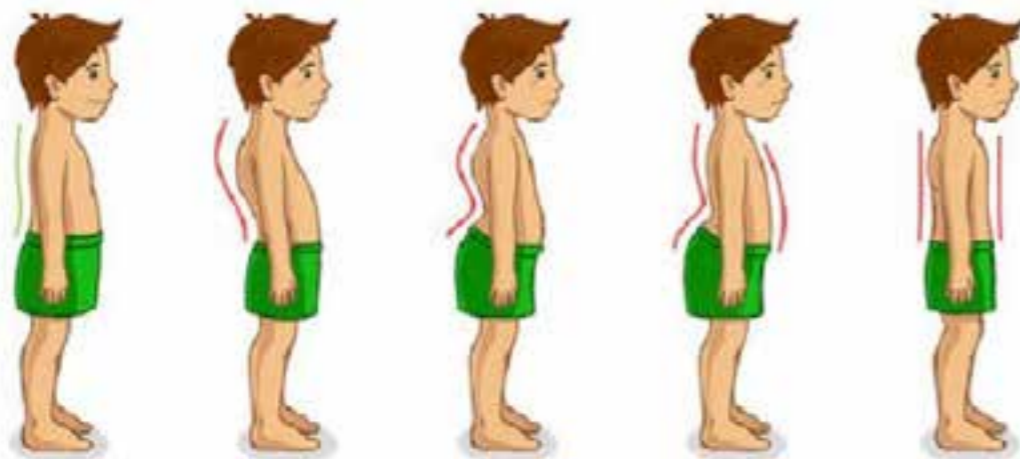
PER TUO FIGLIO...

VISITA PEDIATRICA E POSTUROLOGICA

nei momenti chiave dello sviluppo.

La valutazione POSTURALE PEDIATRICA, che integra e completa la visita Pediatrica, ci permette di valutare il bambino nella sua globalità evitando interventi settoriali o d'apparato che spesso determinano squilibri sull'intero organismo.

Nella fase di crescita intercetta atteggiamenti posturali anomali che, stabilizzati nel tempo, possono dar luogo a dimorfismi, dolori e/o interventi medici più complessi. Il collegamento che la posturologia pediatrica attua tra bocca, orecchie, occhi, piede e pelle ci apre a nuove collaborazioni con colleghi come logopedisti e dentisti. Le abitudini viziate e la deglutizione deviata interferiscono sulla postura e quello che rileviamo dall'osservazione quotidiana è che i bambini seguiti da posturologi e logopedisti miofunzionali affrontano meglio le terapie legate alla bocca, limitando recidive al trattamento ortodontico, e garantendo lo sviluppo armonico della colonna e dell'appoggio podalico. Anche per i disturbi dell'apparato rifrattivo (miopie, astigmatismo, ipermetropie) e per problematiche oculomotorie (strabismi manifesti e latenti), si attua una collaborazione con oculisti ed ortottici ed optometristi.



Luca La Mesa
Tel. 333 9679233

Pediatra Asl Roma psicoterapeuta, posturologo clinico, coordinatore di nidi, svolge la sua attività a Roma, Viterbo e Orvieto. Pediatra di base ASL RME. Psicoterapeuta e Counsellor a fianco delle famiglie di bambini con "Sviluppo Tipico ed Atipico". Posturologo clinico, presente al tavolo Ministeriale per la Stesura di "Linee guida di Posturologia pediatrica". "Valutazioni Posturali" integrando i Bilanci di salute, volte ad intercettare le abitudini viziate ed a favorire uno sviluppo globale ed armonico del bambino. Attualmente collabora con strutture educative (Asili nido, Scuole d'infanzia, Scuole Primarie). Docente presso l'Opera Nazionale Montessori per i corsi 0-3 da circa 20 anni. Docente presso la scuola di Osteopatia e Posturologia "Cromon" di Roma.



Associazione
Amici del Cuore di Orvieto

10 ANNI DI VITA IN PIÙ

se segui queste regole

- Esercizio fisico.** È il pilastro sul quale fondare il proprio stile di vita. L'attività fisica costante riduce il rischio di almeno 40 malattie diverse. Sono sufficienti circa 10mila passi al giorno, ovvero 6-8 chilometri, oppure la pratica di uno sport. Chi lavora davanti al pc dovrebbe alzarsi ogni tre quarti d'ora e sgranchirsi le gambe per qualche minuto.
- Stress.** Uno dei nemici principali dell'età moderna è lo stress, che libera nell'organismo cortisolo e adrenalina, aumenta i radicali liberi e l'infiammazione. Va combattuto rallentando, riducendo le aspettative e ritagliando del tempo per noi stessi e per i nostri cari.
- Sonno.** Dormire è fondamentale, almeno 7 ore al giorno con un pisolino di 20 minuti dopo pranzo se possibile. È importante anche andare a dormire sempre alla stessa ora e bandire tablet e smartphone dal letto.
- Sole.** L'esposizione ai raggi solari garantisce il giusto apporto di vitamina D, che rafforza il nostro sistema immunitario, contribuendo a ridurre il livello di infiammazione. Sono sufficienti 15-20 minuti al giorno.
- Alimentazione.** Vanno privilegiati i cibi ricchi di antiossidanti, ad esempio quelli con livelli elevati di Omega 3 e Omega 6, i cibi a basso indice glicemico, le fibre e i probiotici. Ridurre il consumo di carne ed evitare i cibi precotti.
- Bere acqua.** È bene bere un giusto quantitativo d'acqua, in media circa 2 litri. Anche il caffè ha un effetto positivo sull'organismo, così come un bicchiere di vino al giorno.
- Peso.** Mantenere un peso ideale è fondamentale. Bisogna sempre tenere sotto controllo il girovita. L'ideale sarebbe non dover arrivare al punto di dover iniziare una dieta. Quando avvertiamo l'accumulo dei primi etti di troppo, possiamo intervenire in maniera rapida con un mini-digiuno dalle 18 alle 12 del giorno dopo.
- Salute orale.** I denti vanno spazzolati con due centimetri di dentifricio al fluoro per almeno 2 minuti, due volte al giorno.
- Ottimismo.** Nella vita serve ottimismo, creare modelli positivi, immagini che riescano a sostenerci nei momenti peggiori. Inoltre, è bene ridere, perché una risata aumenta le endorfine.
- Affetti.** La vita relazionale di una persona è fondamentale. Chi ha tanti affetti da coltivare vive più a lungo e meglio. Diverse ricerche hanno dimostrato che questi soggetti beneficiano di una riduzione del rischio di tante malattie. In chi soffre di solitudine, ad esempio, il rischio di un ictus o di Alzheimer è molto più alto della media.

ISCRIVITI AD "AMICI DEL CUORE"

costa solo € 13,00

Puoi iscriverti presso i nostri PUNTI AMICI:

• **NEGOZIO FIORI E PIANTE "BLUE ROSES"**

Piazza Ippolito Scalza, 8/A - 0763 344020 - Orvieto

Via degli aceri 15 - 0763 300319 - Ciconia

• **ABBADIA MEDICA**

Strada dell'Arcone, 13Q e Piazza del Fanello 22/23 - Orvieto

OPPURE:

Effettuare un versamento sul **C/C BANCARIO N. 01137014**

della Cassa di Risparmio di Orvieto

intestato a: Associazione Amici del Cuore

Per informazioni:

0763 301592 • 333 5703075



NON TUTTO CIÒ CHE È "STORTO" VA RADDRIZZATO

La corretta postura della testa sul collo e di questo sulle spalle è rappresentata IN FIGURA, DALLA PRIMA IMMAGINE DI SINISTRA.



Ogni 2 centimetri di anteriorità della testa, rispetto alla linea laterale, i muscoli del collo si trovano a dover sostenere circa 5 kg di peso in più rispetto a quanto farebbero se la testa si trovasse in asse. Questa portare avanti la testa può creare diversi disturbi, tra cui cefalea, dolori al collo, tunnel carpale e problemi alla schiena.

Da dove parte uno squilibrio posturale?

Questa dovrebbe essere la domanda che bisognerebbe porsi quando si valuta l'allineamento posturale. Se un piede crolla in dentro, ad esempio, potrebbe essere una causa (magari dato da un vecchio trauma) che crea gli squilibri sopra di esso; oppure potrebbe essere solo un compenso per adeguarsi a qualcosa che scende dall'alto, dal ginocchio, dal bacino o ancora più su.

Per capirlo il corpo va "interrogato".

L'interrogazione prevede i test. Valutazioni funzionali e strutturali.

Non tutto ciò che è "storto" va raddrizzato. Andrebbe sistemato solo ciò che funziona male e che compromette le strutture ad esso connesse.

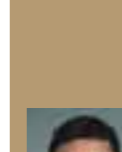
I professionisti di Fisiolife:



CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Terapista Manuale
Ginnastica Posturale
Mezieres



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieres
Specialista in
Riabilitazione



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione



FINI AZZURRA
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista



Via Piave 2, Orvieto (Loc. Sferracavallo)
Cell. 329.92.19.878 - Cell. 392.55.59.214



**ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE ARCONI · ORVIETO SCALO**

Strada dell'Arconi 13Q – Orvieto Scalo
0763.301592 – 328.5885966



**ATTIVITÀ SPECIALISTICHE E DIAGNOSTICHE
SEDE FANELLO · CICONIA**

Piazza del Fanello 22/23 – Ciconia
0763.301592



- ALLERGOLOGIA
- ANGIOLOGIA
- ARITMOLOGIA
- CARDIOLOGIA
- CHINESIOLOGIA
- CHIRURGIA GENERALE
- CHIRURGIA DELLA COLONNA VERTEBRALE
- CHIRURGIA AMBULATORIALE
- CHIRURGIA DELLA SPALLA
- CHIRURGIA DELL'ANCA
- CHIRURGIA DEL GINOCCHIO
- CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE
- CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER
- CENTRO DIAGNOSTICO ECOGRAFIA

- DERMATOLOGIA E TRICOLOGIA
- DIABETOLOGIA E ENDOCRINOLOGIA
- DIETOLOGIA CLINICA
- ELETTROCARDIOGRAMMA
- ECG DA SFORZO
- ECG DINAMICO SECONDO HOLTER
- FISIATRIA
- FISIOCHINESITERAPIA
- GERIATRIA
- MEDICINA DELLO SPORT
- MEDICINA INTERNA
- MEDICINA ESTETICA
- MOC
- NEFROLOGIA
- NEUROCHIRURGIA
- NEUROFISIOLOGIA
- NEUROLOGIA

- OCULISTICA
- ORTOPEDIA
- OSTEOPATIA
- OSTEOPOROSI
- OSTETRICIA E GINECOLOGIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PALESTRA MEDICA
- PNEUMOLOGIA
- PODOLOGIA
- POSTUROLOGIA
- PSICHIATRIA
- PSICOLOGIA
- RISONANZA MAGNETICA ARTICOLARE
- SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE UMANA
- UROLOGIA
- VULNOLOGIA

- AEROSALBUBBLE
- CARDIOLOGIA
- CHINESIOLOGIA
- CHIRURGIA DELLA SPALLA
- CHIRURGIA DELL'ANCA
- CHIRURGIA DEL GINOCCHIO
- CHIRURGIA DEL PIEDE E DELLA CAVIGLIA
- CENTRO DIAGNOSTICA ECODOPPLER
- CENTRO DIAGNOSTICA ECOGRAFIA
- CENTRO DI DIAGNOSI E CURA DEL DOLORE OSTEOARTICOLARE E MUSCOLOSCHIELETICO
- DERMATOLOGIA E

- TRICOLOGIA
- ELETTROCARDIOGRAMMA
- ECG DA SFORZO
- ECG DINAMICO SECONDO HOLTER
- ELETTROCARDIOGRAMMA
- FISIOCHINESITERAPIA
- FOOTBALANCE
100% plantari personalizzati in pochi minuti
- GASTROENTEROLOGIA E FISIOLOGIA DIGESTIVA
- GRAFOLOGIA
- MEDICINA DELLO SPORT
- MEDICINA ESTETICA
- MUSICOTERAPIA

- ORTODONZIA
- ORTOPEDIA
- ORTOPEDIA PEDIATRICA
- ORTOTTICA
- OSSIGENO-OZONOTERAPIA
- OSTEOPATIA
- OSTEOPOROSI
- OSTETRICIA E GINECOLOGIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- OTORINOLARINGOIATRIA PEDIATRICA
- PODOLOGIA
- POSTUROLOGIA
- SENOLOGIA
- VISITE PER RINNOVO E RILASCIO PATENTI DI GUIDA





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.

LE REGOLE E GLI STRUMENTI PER AVERE UNA BOCCA SANA

Un'ottima igiene orale è la soluzione migliore per la cura e la prevenzione di molte patologie e problematiche legate al cavo orale. Nella maggior parte dei casi infatti, quando il paziente non effettua una corretta igiene orale e quindi non pulisce adeguatamente i denti, di possono formare le carie, infiammare le gengive oppure nei casi più gravi ed estremi arrivare alla perdita degli elementi dentali.

Quindi per mezzo di una corretta igiene orale teniamo lontani i batteri e garantiamo una migliore salute ai nostri denti e alla nostra bocca in generale.

Ma la domanda è: quali sono gli strumenti da usare per mantenere la nostra bocca sana e pulita? Un'igiene preventiva giornaliera include 4 strumenti basilari:



1 Spazzolino: è lo strumento più importante e insostituibile poiché è l'unico in grado di rimuovere i residui di cibo e placca batterica.

E' importante individuare la giusta forma e dimensione dello spazzolino in modo tale da essere ben adatto alle vostre specifiche esigenze. Il dentista e l'igienista dentale sapranno consigliarvi le giuste setole (medie, morbide o ultra morbide) in base alla conformazione delle vostre gengive e alla forza che generalmente applicate durante lo spazzolamento.

2 Filo interdentale: è il secondo strumento fondamentale, il suo uso non dovrebbe essere limitato ad un trattamento occasionale, bensì diventare un'abitudine.

3 Dentifricio: gioca un ruolo fondamentale nell'igiene della bocca e grazie ad alcuni principi attivi contenuti al suo interno ha anche effetti curativi e preventivi

4 Collutorio: questo strumento non può sostituire gli strumenti sopra elencati ma svolge un'azione di completamento dell'igiene, solitamente impedisce alla placca di formarsi in un dato periodo di tempo e dona freschezza alla bocca.

Il suo utilizzo non deve essere quotidiano (salvo indicazione del medico) bensì limitato a 2/3 volte alla settimana.

La regola più importante per una corretta igiene orale è lavare i denti due volte al giorno, prestando particolare attenzione la sera ed imparando ad utilizzare in maniera corretta i quattro strumenti basilari.

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 Forense



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



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



Dr. Noemi Bilotta
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Dr Chiara Gradi
Igienista 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

5 ALIMENTI DA BANDIRE DALLA PROPRIA TAVOLA

L'industria alimentare mette a nostra disposizione moltissimi cibi, più o meno preparati, che la maggior parte delle volte sono venduti come "salutari" per ovvie ragioni di marketing.

Ma siamo certi che siano davvero salutari? Come possiamo imparare a distinguere quello che ci fa bene da quello che ci fa male? Le regole della dietetica sono poche e molto semplici. Mantenere un buono stato di salute, con un peso normale, con una forma fisica che ci permette di sentirsi bene con noi stessi non ha niente a che fare con regimi alimentari restrittivi o che propongono menù noiosi. Vediamo insieme una lista di cinque prodotti che dobbiamo imparare a riconoscere, evitare o scegliere. La strada verso il benessere è così semplice, bisogna solamente informarsi.

1 CIBI A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

In natura, le molecole che danno maggiormente sapore sono gli zuccheri ed i grassi. Ecco perché si dice che le cose più buone sono quelle che fanno ingrassare! Se negli alimenti togliamo i grassi per renderli meno calorici, inevitabilmente il gusto ne risentirà. La conseguenza sarà che la gente non comprerà più quel determinato prodotto. Quindi, per renderlo più appetibile, le industrie aggiungono grandi quantità di zucchero per compensare il sapore. Mi viene subito a mente un esempio: gli yogurt. Ne troviamo tanti con la scritta 0,1% di grassi, ma quanti zuccheri hanno? Andate a controllare. Siete ancora sicuri che yogurt sia sempre sinonimo di salute? Impariamo a scegliere!

2 SUCCHI DI FRUTTA

I succhi di frutta che troviamo al super-

mercato sono tutt'altro che salutari. Innanzitutto, quando c'è scritto "senza zucchero", non è vero. Significa che quel succo non è stato addizionato con degli zuccheri, ma all'interno ne troviamo eccome, sono quelli contenuti naturalmente nella frutta! Se di frutta si può parlare. Perché la maggior parte delle volte di frutta ne è presente ben poca: i succhi vengono solo aromatizzati chimicamente con il sapore della frutta, contengono tantissimi zuccheri, conservanti e additivi artificiali. Per non parlare della fibra, totalmente assente. Morale: preferire frullati, succhi e centrifughe fatte in casa e con frutta di stagione (che quindi è più dolce e non ha bisogno di essere zuccherata).

3 PRODOTTI INTEGRALI (?)

Mi riferisco a pane, biscotti, prodotti da forno. Ad esempio, quando troviamo scritto "pane integrale", andiamo sempre a leggere l'etichetta e le percentuali reali di farina. Scoprirete, purtroppo, che la maggior parte delle volte la percentuale di farina integrale è bassissima, per lasciare spazio alla farina raffinata di tipo 00 che, guarda caso, rende il prodotto più morbido, soffice

ed appetibile. La farina integrale deve essere situata sempre al primo posto della lista degli ingredienti. In più, molti prodotti industriali contengono della crusca addizionata a un prodotto raffinato. Per loro quello sarebbe un prodotto integrale, per noi no. Che senso ha raffinare un prodotto, per poi aggiungerci nuovamente della crusca?

4 PRODOTTI VEGANI E BIOLOGICI

"Vegan" o "bio", ovviamente non sono sempre sinonimi di salute. Le patatine fritte sono assolutamente vegan. E magari le patate utilizzate provengono anche da una piantagione bio. Attenzione quindi: la parola "bio" rappresenta prodotti preparati con ingredienti provenienti da piantagioni in cui non dovrebbero essere utilizzati fertilizzanti chimici o prodotti che forzano la produzione/resa. Solo questo! A noi interessa invece cosa è presente nel prodotto e le sue caratteristiche nutrizionali.

5 PRODOTTI SENZA GLUTINE

Altra moda (nata tra l'altro negli Stati Uniti): i prodotti senza glutine fanno dimagrire. Niente di più sbagliato! Il glutine è solo una matrice elastica che si forma grazie all'unione meccanica di farine di determinati cereali (frumento, farro, orzo) e l'acqua. Chi è intollerante a questa matrice, ovviamente non può mangiare cibi che la contengono. Chi non è intollerante al glutine non ha nessun motivo di non mangiare prodotti che ne sono privi. Anche perché, purtroppo, i prodotti per celiaci sono fra i più insani sul mercato. Questi sono solo cinque esempi di prodotti da saper

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica
P.zza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

FisioLife
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173

azzurra_fini@hotmail.it

scegliere, ma anche quelli che colpiscono maggiormente l'opinione pubblica. Impariamo ad essere critici, anche sbagliando a volte, ma credendo fermamente che una vita migliore parte dalla semplicità, come madre natura insegna.



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

CURA E TRATTAMENTO DELL'OFTALMOPATIA DI BASEDOW-GRAVES.

Dott.ssa Elisabetta Sarti - Specialista in Chirurgia Maxillo Facciale

L'Oftalmopatia di Basedow-Graves (o oftalmopatia endocrina) è una malattia invalidante, sia dal punto di vista funzionale che da quello morfologico, limitando le possibilità lavorative e i rapporti sociali.

È una complessa alterazione a carico del contenuto orbitario che porta alla protrusione dei bulbi oculari (esoftalmo).

Le alterazioni a carico dell'orbita possono associarsi al gozzo tireotossico, alla cardiopatia ipertensiva (cardiopatologia, ipertensione arteriosa) e/o alla dermatopatia infiltrativa, che si manifesta essenzialmente con edema degli arti inferiori (Malattia di Basedow-Graves).

Alla base di questa patologia c'è un processo autoimmunitario, l'organismo cioè ad un certo punto riconosce come "diverse" alcune componenti del nostro corpo, innescando contro esse una reazione.

Colpisce più frequentemente le donne tra i 30 e i 50 anni.

L'esoftalmo o protrusione oculare è il segno predominante dell'oftalmopatia. È la conseguenza delle alterazioni che avvengono a carico dei tessuti endorbitari: infiammazione del tessuto connettivo che circonda i muscoli extra-oculari, edema dei muscoli oculari, aumento del grasso orbitario che circonda i muscoli oculari. L'esoftalmo può interessare un solo globo oculare o entrambi.

L'aumento dei muscoli oculari in corrispondenza della parte posteriore del globo può determinare la compressione del nervo ottico con riduzione fino a perdita della vista (neuropatia ottica). Sono comunque casi rari.

Oltre all'esoftalmo possiamo avere altri segni e sintomi: edema delle palpebre, congiuntivite, chemosi

(cioè edema della congiuntiva), lagofalmo (cioè incompleta chiusura dell'occhio). Il paziente lamenta aumento della lacrimazione, sensazione di corpo estraneo (sabbia negli occhi), fotofobia (disturbo alla esposizione alla luce).

L'infiltrazione dei muscoli estrinseci del bulbo provoca oftalmoplegia cioè incoordinazione dei muscoli oculari con conseguente diplopia (visione doppia).

Un'altra manifestazione caratteristica dell'oftalmopatia è la retrazione delle palpebre, con conseguente allargamento della rima palpebrale e mancata coordinazione dei movimenti della palpebra superiore con quelli del globo oculare (occhio sbarrato). La eccessiva esposizione dell'occhio può determinare cheratiti,

ulcerazioni corneali, degenerazioni della cornea.

La diagnosi della patologia necessita di un team di specialisti.

L'Endocrinologo per valutare la funzionalità tiroidea e intraprendere il trattamento indicato. Potrà dare

indicazione per il trattamento dell'oftalmopatia con alte dosi di cortisone.

L'Oftalmologo valuterà la funzionalità visiva e la funzionalità dei muscoli oculari.

Il Neuroradiologo effettuerà gli esami che permetteranno uno studio approfondito dell'orbita e del suo contenuto: TC e RNM per orbite.

La radioterapia sull'orbita, molto utilizzata in passato, viene oggi eseguita solo in casi particolari.

Il Chirurgo Maxillo-Facciale interviene quando l'esoftalmo è stabile o quando subentrino complicazioni quali diminuzione improvvisa dell'acuità visiva o

insorgenza di ulcerazioni e degenerazioni corneali.

Il Chirurgo Maxillo-Facciale si occupa di ridurre la protrusione oculare mediante decompressione orbitaria mediante aumento delle dimensioni dell'orbita ossea, ottenuta mediante allargamento delle pareti orbitarie, o mediante lipectomia con diminuzione del contenuto orbitario mediante asportazione di parte del tessuto grassoso.

Nei casi più gravi le due tecniche vengono associate per permettere una maggiore riduzione della protrusione oculare.

All'intervento che permette la riduzione della protrusione oculare possono essere associati interventi correttivi a carico delle palpebre superiori ed inferiori.

I pazienti colpiti da Oftalmopatia Endocrina sono pazienti che soffrono per il loro aspetto e per le difficoltà che incontrano nella vita quotidiana.

È stato scritto però che "il Basedow non è poi tanto crudele come può sembrare"... "perché in alcuni casi regredisce e, se questo sfortunatamente non avviene... moderne tecniche d'intervento vengono impegnate per risolvere o comunque migliorare la situazione.

Cura e trattamento dell'Oftalmopatia di Basedow-Graves.
Dott.ssa Elisabetta Sarti
Dott. Vittorio Dallera
Specialisti in Chirurgia Maxillo Facciale
info@the-face.it - www.the-face.it

Bibliografia

L. Clauser, M. Galì, E. Sarti, V. Dallera. Rationale of Treatment in Graves Ophthalmopathy. Plastic and Reconstructive Surgery. Vol. 108 n. 7, December 2001.



"La persona più importante in sala operatoria è il PAZIENTE"

Paul Jobe Howard



THE - FACE

Per informazioni e prenotazioni telefonare al seguente numero: 0763 301592

Orari: Lunedì-Venerdì dalle ore 9.00 alle ore 20.00
Sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Il Dott. Dallera e la Dott.ssa Sarti eseguono interventi chirurgici presso strutture private e convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale del Gruppo GVM Care & Research
www.the-face.it

CHE COS'E' LA BACK SCHOOL

La "Back School", letteralmente tradotta "Scuola della schiena", è nata per insegnare tutto quello che serve per prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia; non è una semplice ginnastica per il mal di schiena, ma una vera e propria scuola.

Obiettivo della back School; ridurre il dolore ma soprattutto rimuovere la causa che lo provoca.

La maggior parte dei dolori è dovuta a:

- insufficiente conoscenza della colonna vertebrale;
 - posture e movimenti scorretti;
 - stress psicologici;
 - fatica fisica scadente;
- La Back School si prefigge di agire su questi fattori di rischio con l'obiettivo di insegnare a:

- conoscere la propria colonna vertebrale, com'è fatta e come funziona e capire il meccanismo che produce il dolore;
- usare correttamente la colonna vertebrale nelle posizioni e nei movimenti quotidiani;
- conoscere ed eseguire regolarmente gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore;
- saper effettuare i giusti compensi;
- conoscere gli esercizi utili per colmare le proprie carenze di mobilità, di elasticità o di forza;
- per mezzo delle tecniche di rilassamento imparare a gestire la propria ansia

- e le proprie tensioni;
- completare l'azione preventiva con un corretto stile di vita e con la consuetudine a svolgere attività motorie.

durante gli sforzi; - esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali; - esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare; - tecniche di rilassamento;

di lombalgia e cervicalgia acuta sono:

- "stai in attività",
- "continua le normali attività quotidiane",
- "cerca di comportarti il più possibile normalmente e di muoverti senza provocare dolore".

Le strutture del rachide sono fatte per il movimento e hanno bisogno di movimento per mantenere la loro piena efficienza e funzionalità. - evitare di mantenere a lungo posture statiche e cambiare frequentemente posizione; - acquistare la consuetudine a svolgere attività motorie.

Essere consapevoli per prevenire!



L'importanza dell'uso corretto del rachide



Le algie vertebrali possono essere in gran parte ridotte, perché le cause che provocano la maggior parte dei dolori possono essere controllate con una adeguata azione educativa e preventiva.

In presenza di **dolore acuto** la Back School è utile per riequilibrare tempestivamente le strutture della colonna vertebrale e ridurre il dolore.

In presenza di **dolore cronico** la Back School è fondamentale per agire sulle cause che rendono il dolore persistente. È basilare che ognuno di noi conosca bene come è fatta la colonna vertebrale, come funziona, qual'è il meccanismo che produce dolore in modo da evitare di azionarlo; lavorando su un programma di **ginnastica antalgica e rieducativa personalizzato** che comprende:

- esercizi utili per automatizzare una corretta postura;
- esercizi per stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale



CENTRO PER IL BENESSERE PSICO CORPOREO
Rieducazione Posturale Metodo Mézières · Back School
Classi di esercizi di Bioenergetica
Yoga VinyAsana · Shiatsu Namikoshi · Counseling
VIA DEL POPOLO 4b · ORVIETO



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Practer Metodo Palombini, Sistema Namikoshi
- Méziérista
- Insegnante A.I.M.I. Associazione Massaggio Infantile
- Conduttrice di classi di Bioenergetica S.I.A.B.
- Counselor a meditazione corporea S.I.A.B. Società italiana analisi bioenergetica

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