

Holding: possibili applicazioni

Sempre più spesso, anche per le realtà più piccole, attraverso la sostituzione di una Holding (società che ha per oggetto principale la detenzione e la gestione di partecipazioni di altre società; la holding mista può svolgere anche attività commerciale), si realizza la strutturazione di un gruppo societario. Le esigenze e le applicazioni possono essere molteplici e tutte molto valide. Ad esempio, vi potrebbe essere l'esigenza di

salvaguardare il patrimonio di famiglia. Talvolta accade, infatti, che la società operativa di famiglia, soggetta al rischio di insolvenza, possieda un importante patrimonio immobiliare. Al fine di scongiurare, quindi, che un eventuale default della società comporti l'aggressione del patrimonio, viene scorporato il ramo operativo in una newco così da mettere al riparo il patrimonio immobiliare nella Holding. Gli immobili verranno

poi locati da questa alla società operativa. Altro utilizzo della holding è quello di giovani che, sulla base di buone idee imprenditoriali, costituiscono una o più start up, trovano un finanziatore e, terminata la fase di sviluppo imprenditoriale, cedono la partecipazione (lasciandosi magari una piccola percentuale) ad imprenditori più esperti che hanno le risorse per lanciare al

miglior l'idea innovativa. Con le somme derivanti della cessione della partecipazione, si può così partecipare ad altre idee (avendone) imprenditoriali.

A cura di:

Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista;
Revisore dei Conti;
Curatore e Consulente presso i Tribunali di Terni e di Viterbo.
Partner STUDIO RB



Fisco: dal 1° luglio "tracciabilità dei pagamenti" e "fattura elettronica" obbligatori per la detrazione iva del carburante.

La lettera c) dell'articolo 19-bis1, D.P.R. 633/1972 prevede la detrazione iva nella misura del 40% relativa agli acquisti di "veicoli stradali a motore" utilizzati promiscuamente nell'esercizio dell'attività d'impresa e per fini privati. Si tratta, a prescindere dalla classificazione in sede di immatricolazione, di tutti i veicoli a motore, diversi dai trattori agricoli o forestali, normalmente adibiti al trasporto stradale di persone o beni la cui massa massima autorizzata non supera 3.500 kg e il cui numero di posti a sedere, escluso quello del conducente, non è superiore a otto. A seguito della decisione del Consiglio

UE del 18 giugno 2007 e già recepita da tempo dall'Italia, la sopra citata norma prevede che la detrazione forfetaria del 40% non opera per i veicoli che formano oggetto dell'attività propria dell'impresa (taxi, agenzie di noleggio e leasing auto, imprese esercenti attività di scuole guida) e per quelli utilizzati da agenti e rappresentanti di commercio. La limitazione all'esercizio della detrazione ridotta al 40% è prevista, quindi, oltre che sull'acquisto o l'importazione dei veicoli ad utilizzo promiscuo anche sulle spese per la custodia, la manutenzione, la riparazione e l'impiego, le prestazioni di noleggio, locazione operati-

va e leasing, i pedaggi stradali e l'acquisto di carburanti e lubrificanti. Riguardo a quest'ultima fattispecie si evidenzia che dal prossimo 1° luglio per poter detrarre l'Iva, i professionisti e le imprese dovranno pagare gli acquisti di benzina e gasolio, effettuati presso i distributori stradali, con mezzi che ne assicurino la tracciabilità e non più in contanti. Secondo il provvedimento dell'Agenzia delle Entrate del 4 aprile scorso, si considerano idonei a provare l'avvenuta effettuazione delle operazioni: gli assegni, bancari e postali, circolari e non, nonché i vaglia cambiari e postali, i bollettini postali, i bonifici ban-

cari e postali, le carte di credito anche quelle rilasciate dalle stesse compagnie petrolifere nonché ogni altro mezzo che ne garantisca la tracciabilità. Salvo proroghe dell'ultimo minuto, sempre dal 1° luglio prossimo, la scheda carburante sarà soppressa in quanto verrà sostituita dalla fattura elettronica emessa dai distributori di benzina.

A cura di:

Rag. Andrea Rellini
Consulente fiscale e del Lavoro.
Partner STUDIO RB



L'acconto IMU 2018

Entro il prossimo 18.6.2018 va effettuato il versamento dell'acconto IMU 2018. A tal fine vanno considerate le aliquote / detrazioni deliberate e in vigore per il 2017. Il presupposto impositivo dell'IMU è costituito dal possesso di un immobile ubicato in Italia a titolo di proprietà o altro diritto reale (ad esempio, uso, usufrutto e abitazione). L'abitazione principale se di categoria catastale diversa da A/1, A/8 e A/9 (non di lusso) è esente IMU, ma le pertinenze fruiscono dell'esenzione nel limite di 1 unità per ciascuna categoria catastale, anche se accatastate unitamente all'abi-

tazione. Se invece l'abitazione principale ha categoria catastale A/1, A/8 o A/9 (di lusso) è imponibile IMU. In tal caso è applicabile la detrazione di € 200, eventualmente aumentata dal Comune fino all'azzeramento dell'imposta dovuta, e le relative pertinenze, nella misura massima di 1 unità per ciascuna categoria, godono delle agevolazioni previste per l'abitazione principale (aliquota ridotta e detrazione). Ai fini IMU per abitazione principale si intende l'immobile nel quale risultano sia la residenza anagrafica che la dimora abituale del possessore e dei suoi familiari. Per gli

immobili concessi in comodato ad un familiare in linea retta di primo grado (genitori e figli) è prevista la riduzione del 50% della base imponibile IMU. A tal fine è necessario che l'immobile costituisca l'abitazione principale del comodatario (sua dimora abituale e immobile nel quale risulta la residenza anagrafica); il comodante non possieda in Italia altri immobili abitativi, ad eccezione dell'abitazione principale; il comodante risieda anagraficamente e dimori abitualmente nello stesso Comune in cui è ubicato l'immobile concesso in comodato; sia l'immobile concesso in comodato

che l'abitazione principale del comodante siano non di lusso ossia non accatastate A/1, A/8 o A/9; il contratto di comodato sia registrato presso l'Agenzia delle Entrate; sia presentata la dichiarazione IMU attestante il possesso di detti requisiti. Entro il prossimo 2.7.2018 (il 30.6.2018 cade di sabato) va presentata la dichiarazione IMU relativa alle situazioni verificatesi nel 2017.

A cura di:

dott.ssa Emanuela Mechelli
Esperta Contabile
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@studiorborviato.it

www.studiorborviato.it



SECONDA EDIZIONE "PESCATORI SPECIALI" FIPSAS-Grosseto-Toscana e Terni-Umbria due a zero alla Disabilità.

Due anni orsono dopo aver già organizzato tre edizioni consecutive del Campionato Italiano Disabili mare Fipsas a Talamone, quasi per scommessa, promettendo ai partecipanti di organizzare una pescata nella laguna di Orbetello. Lo scorso anno ci mettemmo mano e oltre 50 persone diedero la loro disponibilità a partecipare. Quest'anno, nella giornata del 29 aprile, con un po' di tempo in più a disposizione, i partecipanti sono raddoppiati e sono diventati oltre 100 tra pescatori e accompagnatori.

Grazie alla disponibilità degli amici Pescatori di Pierluigi Piro, ci è stato consentito di accedere in laguna e quindi ci siamo subito messi in moto tra Fipsas Grosseto, con i suoi Dirigenti, e l'AMO di Orbetello, Società ad essa associata, che ha curato tutta la logistica sul posto. Di sicuro è stato un lavoraccio, soprattutto il rendere consapevoli le varie autorità preposte sulle nostre necessità in materia. Fortunatamente tutto è andato per il meglio e la manifestazione è piaciuta al punto tale da far spuntare il sorriso sulle labbra degli arcigni Custodi della laguna giunti alla verifica del pescato alla fine di una mattinata splendida dal punto di vista meteorologico. Quest'ultimo però, promesso abbondante all'inizio della fase organizzativa, è risultato scarso e i partecipanti si sono dovuti accontentare delle dita delle mani per contare il numero delle catture di pregio. Non era comunque solo la pesca che era stata promessa ai ragazzi provenienti da ben quattro regioni: Toscana, Umbria, Lazio e Marche: per loro era stato predisposto un programma ad ok. Infatti, soprattutto ai fantastici bimbi della "Iron Mamme" Autismo Onlus di Grosseto, sotto l'attento occhio del pluricampione Nicola Perosi e dei suoi collaboratori, era stata proposta una amichevole sfida agonistica, con gli altri D.A. intervenuti a pesca sul picchetto come nelle più blasonate manifestazioni, e alle ore 10,00 una gradi-



tissima colazione offerta dai soci dell'Amo di Orbetello rappresentati dal Presidente Francesco Sabatini. A seguire, visto che i pesci erano latitanti, si sono messi tutti in attesa del magnifico pranzo svoltosi poi presso i Pescatori. A distinguersi sono stati il bravissimo Paolo Rossi già campione Italiano D. A. Surf.C. 2017 ed il suo accompagnatore, il giovanissimo Scadà Michel, i quali si sono piazzati Osvaldo Censini in coppia con il nipote e terzi Mattia Basili in coppia

con il grande rappresentante della pesca umbra Valentino Maggi, Presidente della Lenza Orvietana di Terni, gemellata da anni con La Fipsas di Grosseto. Terminata la manifestazione e arrivati ai Pescatori, si è proceduto alle premiazioni, con un zainetto contenente delle riviste di pesca ed un cappellino donato ai ragazzi della "Iron Mamme" insieme alla medaglia di partecipazione. Dopo di che, tutti a tavola, dove i partecipanti si sono sentiti sicuramente a loro agio visto come sono stati assecon-

dati e soddisfatti dal personale.

Appuntamento all'anno prossimo e, lo auspichiamo, ad un maggior numero di partecipanti per altrettante soddisfazioni, perché vedere il sorriso di questi Pescatori Speciali ripaga delle ore e ore di lavoro che una manifestazione del genere comporta oltre al fatto che soddisfare certe esigenze non sempre è semplice. Per la manifestazione del 2019 questi ragazzi hanno già fatto il nodo al fazzoletto perché, mentre noi Agonisti abbiamo appuntamenti plurisettimanali e talvolta anche plurigiornalieri, loro proprio no, non hanno molte occasioni per passare una giornata come quella di oggi, dato sono pochissime le Società che effettuano questo genere di attività. A tal proposito ci piace segnalare che anche la già citata Lenza Orvietana organizza annualmente sul bacino di Corbara una manifestazione analoga. La scarsità di iniziative in materia ci fa ribadire il concetto che esterniamo da anni: una Federazione che si ritrova poi con pochissimi intimi. Per la cronaca, il tutto è stato ripreso da TV 9, Rai TRE Toscana, e dalla Trasmissione Rai Sereno Variabile, a conferma di quanto Pesca e Disabilità possano andare di pari passo.

Giampaolo Ricci
Renato Rosciarelli

STONFO COLMIC
www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it
Lezigno
Tantissimi articoli per: Trota Lago, Pesca al Colpo, Carp-fishing, Spinning, Ledgering, Surfcasting...
COLMIC FOX SHIMANO ZEBCO
STONFO
Chiamaci per consulenze in tempo reale i nostri fantastici prezzi
Centro Commerciale Ciconia
Via degli Eucalipi, 27/A - Orvieto (TR)
Tel. e Fax 0763.302317

Kung Fu/ Sanda: Terni conquista l'International Dragon Cup

19-20 maggio 2018

Questo week end si è svolta a Roma, nel parco di Cinecittà World, all'interno della manifestazione sportiva "Roma Sport Experience", l'INTERNATIONAL DRAGON CUP: una competizione internazionale di rilievo tutta incentrata sulle Arti Marziali Cinesi che quest'anno ha visto la partecipazione di delegazioni dalla Tunisia, dall'Egitto e dalla Spagna, nonché la presenza di

importanti Maestri internazionali.

L'a.s.d. NEIWAIGONG, punto di riferimento in Umbria per quanto riguarda il Kung Fu e il Sanda, si è presentata con un'ottima rosa di atleti portando a casa nella disciplina del Sanda (combattimento) degli encomiabili risultati, ottenuti anche grazie a delle ottime preparazioni pre-gara. L'atleta Nico Iovine (-80 kg)



dopo due incontri dominati grazie a un impeccabile controllo degli avversari, arriva in finale della sua categoria, vincendola con un'ottima strategia contro un avversario molto bravo e guadagnandosi una meritata medaglia d'oro.

L'atleta Cardinali Francesco, al suo secondo combattimento in

assoluto si qualifica terzo a pari merito nella stessa categoria (-80 kg).

Notevole la prestazione dell'atleta Steve Yefoue Labang (-85 kg), che alla sua terza gara all'attivo vince magistralmente i primi due incontri della sua categoria, accedendo alla finale e vincendola, portando a casa anche lui la medaglia d'oro.

Un plauso speciale va agli atleti Filippo Bordi e Maddalena Carducci, entrambi di 11 anni; quest'ultima si qualifica seconda nella sua categoria.

Il Direttore Tecnico Matteo Pacifici si dichiara entusiasta delle prestazioni degli atleti, i quali hanno lavorato intensamente e con dedizione per arrivare ai risultati conseguiti.

Questa estate inizieranno le preparazioni per il Campionato Mondiale Unificato che si terrà a novembre a Massa Carrara.



La Zambelli Orvieto mette a segno la tripletta con Mila Montani



Non perde tempo la **Zambelli Orvieto** che comincia a pensare al roster della prossima stagione agonistica, la seconda di serie A2 femminile nella sua storia dove sarà chiamata a confermarci.

Gli stimoli sono alti per le tigri gialloverdi e la volontà di attrezzarsi bene è notevole, ma nello stile del club si comincia col puntellare la formazione partendo dal prolungamento del contratto

con le atlete che si sono maggiormente distinte.

Nella squadra rupestre ci sarà ancora la centrale **Mila Montani** che è la prima conferma e ha dichiarato: «Sono molto onorata di poter proseguire il lavoro con la società sportiva per il terzo anno consecutivo. Sicuramente ci contavo di avere la possibilità di continuare il rapporto visto che ho fatto un anno molto positivo. Non mi aspettavo

nemmeno io di poter avere un rendimento così buono dato che erano diversi anni che non giocavo in A2. Ho cercato di dare tutta me stessa e devo dire che i risultati sono arrivati». L'esperienza, la tecnica e la pre-

disposizione al sacrificio dell'atleta trentenne sarà molto utile alle orvietane che hanno ritenuto importanti queste caratteristiche evidenziate in lei e l'ha voluta premiare col rinnovo del contratto.

Cestistica Azzurra Orvieto

Il Settore Squadre Nazionali 3x3 convoca Rachele Porcu (Azzurra Ceprini Costruzioni Orvieto) al raduno per la partecipazione alla 3x3 FIBA World Cup in programma a Manila (Filippine) dal 4 al 13 giugno 2018.



SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

Un vero impasto integrale

100% farina italiana, macinata a pietra

Scegliamo sempre il meglio per voi

Via degli ulivi, 11 - CICONIA (TR)
Tel. 0763 349450
pampampizzabirra@gmail.com

I CENTRI COMMERCIALI: nascita e declino?

IN UN FILM STORICO IL CENTRO COMMERCIALE VIENE DISTRUTTO LETTERALMENTE GIRANDOCI DENTRO IN AUTO.

"Certo che si trova proprio di tutto qui," dice John Belushi mentre lui e Dan Aykroyd sono in macchina inseguiti dalla polizia in un centro commerciale, tra manichini decapitati e clienti nel panico. Era il 1987 e c'erano sparsi per l'America circa 30mila shopping mall, dove andava a finire il 50% di dollari spesi nella vendita al dettaglio (il 13% del PNL). Nel 2007, per la prima volta in cinquant'anni, non è stato costruito nessun centro commerciale negli USA, anzi, inizia a esserci il problema di riconvertire quelli che hanno chiuso, alcuni sono diventati chiese, scuole e sedi di Google, quelli deserti diventano bersaglio di fotografi delle rovine. Il motivo è che il centro commerciale è stato sostituito, o da un'esperienza più autentica, o da una più comoda (Amazon e simili). Fino agli anni '90 il mall è stato per i teenager americani il luogo di incontro e passeggiata del doposcuola. Se prima ci si sentiva a proprio agio tra i corridoi di neon e aria condizionata, adesso si cerca il negozietto accogliente di quartiere, "vero", "unico", con le cartoline seppia e le vecchie lampade di ottone e telefoni di plastica rossi a ornare la vetrina. Il commesso che si ricorda di te, che ti racconta la storia di come scelgono i loro fornitori, i loro materiali. Cioè tutto quello che avevamo e c'era ed ad un certo punto abbiamo deciso che era fuori moda e vecchio. Desueto, come lo stesso termine desueto. Oppure sta alla finestra ad aspettare il corriere DHL. Goodbye Hollister, American Apparell, Accessorize. Basta food court, viva le sedie spaiate di recupero e i tavolini di formica verde. L'avocado sostituisce il Big Mac, ma una volta se non andavi a mangiare ad

un Mac ti sentivi uno fuori dal giro. Ma la storia è cambiata. Da un bel po' ormai. Tanto che questo modello meno conformista e più autoriale inizia a essere utilizzato da grandi aziende in altri settori, spacciando tutto per "unico" - come è successo con i finti film indie, vedi Judd Apatow, o con i pub in Inghilterra, comprati da grosse aziende ma mantenendo nome e decor originali. Ci si costruisce una storia che non sia ha, perchè è quella ora ad avere un valore. Dopo che l'abbiamo cancellata. Il centro commerciale è morto? Così ci dicono gli americani. Eppure a Milano ha aperto in autunno - nel cuore del nuovo grande quartiere, dal nome di quello che sembra un social network dei primi anni 2000, CityLife, tutto attaccato - il più grande "distretto commerciale" d'Europa, 32mila metri quadrati e capienza di 700mila persone, metà degli abitanti del comune. Questo distretto dello shopping - perché chiamarlo centro commerciale fa tanto 1989 - con scale mobili su due piani di superfici marroncine patinate, tra gli stessi negozi uguali in tutti i centri commerciali - si snoda tra le tre torri: quella di Liebeskind, quella di Zaha Hadid e quella di Arata Isozaki. A queste tre vorrebbero aggiungere altre due secondo i nuovi progetti, non immagino come potrà essere questa moderna San Gimignano.

Secondo gli studi di Bloomberg nei distretti commerciali, a comprarci ormai sono solo i ricchi, ma per comprare devono trovare i marchi giusti e di tendenza, non Tiger, La Piodneria e Moleskine, perché allora tanto vale passare in Stazione Centrale. O le menti dietro alla pianificazione di CityLife stanno tentando di convincere millennial e generazione Z che hanno sbagliato, che tanto il capitalismo vince anche se loro cercano l'autentico nelle piccole vie delle città, oppure hanno preso una cantonata. Il centro commerciale all'americana in Italia non ha mai avuto senso, per via di un sistema di pianificazione urbana



di-ver-so rispetto alla suburbia ex-prateria americana, dove le azioni necessarie di dormire-lavorare-comprare si compiono in luoghi distanti raggiungibili solo in macchina. Negli impianti romani e medievali tutto è più o meno raggiungibile a piedi. Non è un caso che l'antentato del mall nelle città italiane, le ottocentesche "gallerie commerciali", fosse in centro: Galleria Vittorio Emanuele II a Milano, che collega Duomo e Scala, nata da un'idea di Carlo Cattaneo, che ispirò poi la Umberto I, a Napoli, di fronte al teatro San Carlo. Possiamo considerare nella categoria anche Galleria Mazzini, a Genova, dietro al teatro Carlo felice, e Galleria Colonna, ora dedicata ad Alberto Sordi, a Roma, di fronte a palazzo Chigi. Invece di un bisogno, come poteva essere oltreoceano dove si il bisogno era reale, il centro commerciale in Italia, distaccato dalla città, con parcheggi su più piani dove non ritroverete mai la macchina, è stata una sostituzione che ha portato anche alla fine della piccola bottega. Bottega che adesso si sta rifacendo spazio, anche perché c'è un pesce più grande nel lago, tanto grande da non avere nemmeno un suo luogo, da non avere bisogno di parcheggi e orari e commessi: il commercio online, comodo e spietato. Amazon, colui che tutto può, tutto ha e tutto ti può spedire nel minor tempo possibile. Se

da un decennio quindi gli americani si sognano trattorie e carterie centenarie, noi andiamo da Eataly ignorando il mercato di quartiere, che loro cercano di ricreare con i farmers' market a Brooklyn. Chi ha i denti non ha il pane e viceversa. Un'ulteriore prova di questa controtendenza italiana potrebbe essere l'imminente apertura di Starbucks a Milano. È lo stesso discorso. In America la catena di caffè di Seattle è cambiata, ha perso quello "che la faceva risplendere". Da posto esclusivo e hip con gli anni si è lasciato sfuggire il suo fascino diventando una sorta di McDonald's del caffè, un posto dove andare a far la pipì quando si è in giro, oppure un bersaglio dei meme. La tazza di carta con la sirena verde ormai attrae solo lo studente italiano in vacanza studio che per dieci secondi si sente dentro a Gossip Girls, si fa il selfie per i social e via. Arriviamo sempre in ritardo su queste tendenze. Se "ti vendi" e apri milioni di punti vendita fai urlare ai clienti "È tutto uguale!", che poi si rifugiano nei caffè indipendenti in stile Oregon-parigino. E poi anche quelli diventeranno un trend e perderanno tutto. Il cerchio della coolness, insomma. Tornando allo shopping district di CityLife, inaugurato qualche mese fa, sul sito si legge: "Una nuova concezione di spazio per il tempo libero e il lifestyle". La patina di "nuovo" è un palliativo estetico. Un trucco per attirare i consumatori in una zona da rivitalizzare, far salire i prezzi immobiliari dove prima c'era un polo fieristico. Ci hanno infilato dentro anche un poli-ambulatorio e centro prelievi, cinema e supermercato. Cercano di vendere qualcosa di vecchio per nuovo, con una confezione diversa, ma in fondo con lo stesso fine: spillarci soldi.



NUOVA PARAFARMACIA FRISONI

Omeopatia Misurazione pressione Erboristeria Autoanalisi del sangue

UNA PROFUMATA
PROMOZIONE

2 PEZZI
A SOLI €7,95

È **NELL'ARIA..!**

Lasciati conquistare
dalle sette fragranze
di **BIONIKE XSENSE.**



Defence latte
detergente e
acqua micellare
A SOLI €13,90



Venerdì 22 giugno

PARTECIPA
ALLA GIORNATA
DEFENCE KS:
CONSIGLI
PERSONALIZZATI
CON ANALISI GRATUITA
DEL CAPELLO

GIOCO DI SQUADRA / SINERGIA IN&OUT

DEFENCE KS™
PROGRAMMA ANTICADUTA CAPELLI



PORTA
D'ORVIETO
centro commerciale

Anche in farmacia

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



DOMVS

Pedagogico Clinica

La clinica del territorio

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

PERCORSI ESTIVI ALLA DOMVS LOGOPEDICI E PSICOMOTORI

Si tratta di percorsi che si rivolgono a bambini e bambine della scuola dell'infanzia, della primaria e secondaria di I e II grado, con l'obiettivo di sollecitare e potenziare le abilità e i pre-requisiti utili all'apprendimento. Alla Domvs PROPONIAMO CONVENIENTI PACCHETTI ESTIVI PER LE FAMIGLIE, che vogliono approfittare dell'estate per impegnare i propri figli in percorsi mirati e riflettere poi sulle strategie utili per avviarli allo studio autonomo e soddisfacente.



DI COSA SI TRATTA?

È un PERCORSO IN PARTE INDIVIDUALE E IN PARTE IN PICCOLI GRUPPI, rivolto ai bambini dai 5 AI 7 ANNI, volto a potenziare tutti i prerequisiti della lettura e della scrittura, per prevenire le difficoltà di apprendimento.

Il laboratorio è tenuto dalla DOTT.SSA LUISA VERA e dalla DOTT.SSA ROBERTA BELLI articolato in 3 incontri iniziali individuali e in 2 incontri settimanali di gruppo di 2 ore ciascuno, per un totale di 10 APPUNTAMENTI nei mesi di giugno, luglio e agosto.

L'obiettivo è portare i bambini ad utilizzare tutto il potenziale a favore degli apprendimenti strumentali e relazionali. Le professioniste inoltre sono a disposizione dei genitori per accogliere e chiarire eventuali dubbi circa lo sviluppo del linguaggio e dell'apprendimento dei propri bambini.



Luisa Vera Tel. 371 1879533

Pedagogista clinico, Logopedista Senior con formazione eclettica in filosofia, pedagogia, neuropsicologia e psicomotricità.



Roberta Belli Tel. 338 2760986

Psicomotricista funzionale. Insieme ai genitori in atelier psicomotoriofunzionali ad Orvieto e Viterbo.



FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



TRATTAMENTO FASCIALE

La fascia muscolare è uno strato di tessuto connettivo che riveste varie strutture corporee, mettendole in relazione tra loro e permettendo la trasmissione delle forze. Per cause di varia natura, si possono creare addensamenti a livello della fascia, che non permettono il giusto scorrimento della stessa, con conseguente comparsa di problematiche che generano il dolore. Le suddette cause possono essere varie, come posture scorrette sostenute nel tempo, attività ripetitive, ed esiti successivi ad un evento traumatico. Tali alterazioni possono essere risolte attraverso un trattamento fasciale. La seduta di trattamento fasciale inizia con un'attenta valutazione e la compilazione di una cartella, nella quale vengono raccolte le problematiche del paziente e la sua storia clinica, in base alla quale verrà effettuata una verifica palpatoria, mirata a trovare i punti alterati collegati con la problematica del paziente. Il fisioterapista, tramite un lavoro esclusivamente manuale, tratterà i punti alterati secondo una precisa logica. Questa tecnica non ha particolari controindicazioni ed è adatta al trattamento di vari tipi di patologie, non solo di tipo muscolo-articolare; inoltre può essere impiegata in pazienti di tutte le età, dal bambino all'anziano. Il trattamento generalmente viene effettuato una volta la settimana e non richiede molte sedute, i risultati si possono vedere fin dalle prime terapie. Presso FISIOMED troverai fisioterapisti preparati e qualificati, che metteranno a tua disposizione la loro competenza e professionalità per accompagnarti durante il percorso terapeutico e liberarti dai limiti del dolore.



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, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia
Cell. 3279032936

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



dr. Roberto Ausilio
PSICOLOGO
PSICOTERAPEUTA

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



Liberati dal Trauma!

Si chiama 'T Maiuscolo', è il primo Pronto Soccorso Psicologico ad Orvieto. Ti aiutiamo a superare i Traumi con T maiuscolo, gli eventi in cui hai rischiato la tua vita o hai vissuto uno shock estremo. Ogni giorno arrivano nel mio studio adulti e bambini che hanno subito traumi di vario genere. **Intervenire immediatamente dopo l'evento traumatico è fondamentale** per ristabilire un normale funzionamento mentale ed emotivo. Se tu (o un tuo familiare) hai subito un trauma grave ad evento singolo devi farti aiutare SUBITO, senza aspettare di sviluppare i sintomi del Disturbo da Stress Post Traumatico (insonnia, depressione, pensieri intrusivi, ansia). **Con il supporto della Psicoterapia EMDR puoi superare molto più agevolmente il trauma** e non rischiare che ti tormenti per molto tempo sia livello fisico che mentale.

Se hai subito da meno di un mese

- Aggressioni, rapine, incidenti, terremoti o altri eventi in cui hai rischiato la vita
 - Morte violenta o improvvisa di un familiare di primo grado
- Contattaci e ricevi **GRATUITAMENTE** da una a tre sedute di Psicoterapia EMDR, efficace per superare più agevolmente i traumi.

Il Pronto Soccorso Psicologico, sebbene svolto da Psicologi privati, è gratuito, perché ne riconosciamo l'estrema importanza a livello sociale e territoriale. È il nostro piccolo contributo per una società un po' migliore, con persone libere dai traumi del passato.

Aiutaci a spargere voce!

Maggiori info su

www.robertoausilio.it/pronto-soccorso-psicologico

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



CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto



CELIACHIA E CAVO ORALE: come riconoscerla andando dal dentista

La figura dell'odontoiatra e dell'igienista dentale può avere un ruolo importante nella diagnosi precoce della malattia celiaca, che può manifestarsi con segni e sintomi a carico dei tessuti duri e molli del cavo orale, provocando persino danni irreversibili.

La malattia celiaca normalmente si manifesta con una sintomatologia intestinale, però vengono riconosciute anche forme di malattia celiaca atipiche, extraintestinali, in quanto non interessano l'intestino ma bensì altri distretti anatomici. Tra i vari sintomi extraintestinali troviamo quelli che interessano il cavo orale e possono essere riscontrati: sulla mucosa orale, lingua, saliva e denti, sia definitivi che decidui.

Nei pazienti celiaci, la mucosa orale viene frequentemente colpita dalla stomatite aftosa ricorrente, una patologia caratterizzata dalla comparsa di ulcere rotondeggianti, molto dolorose e non sanguinanti. Le ulcere si localizzano generalmente all'interno delle labbra, sulle guance, sul palato e sulla lingua e regrediscono spontaneamente nell'arco di 10-14 giorni o vanno incontro a remissione in seguito ad un regime dietetico privo di glutine, per poi ripresentarsi a distanza di un lasso di tempo assai variabile. Nei pazienti celiaci può essere interessata anche la lingua a causa della carenza di vitamina B12, di acido folico e di ferro, riconducibile alle lesioni della mucosa duodenale, che comportano un severo malassorbimento. Anche le lesioni a carico della lingua sono reversibili e traggono beneficio dalla dieta aglutinata.

La malattia celiaca inoltre comporta anche un'alterazione del flusso salivare sia in termini quantitativi che qualitativi, con compromissione della funzione protettiva svolta dalla saliva stessa. La diminuzione del flusso salivare, oltre che aumentare la suscettibilità a infezioni della mucosa orale, comporta anche un aumento delle carie e delle patologie a carico dei tessuti di sostegno dei denti. Infine la riduzione salivare determina secchezza della bocca, alterazione del gusto, difficoltà nella masticazione e nella deglutizione, con ripercussioni nella funzione digestiva.

Tra le varie manifestazioni intraorali legate alla malattia celiaca rivestono un aspetto molto interessante le lesioni a carico dei denti. I denti presentano un danno strutturale e quindi irreversibile, che naturalmente non regredisce con la dieta senza glutine. Nei pazienti celiaci sia i denti decidui che quelli permanenti possono presentare difetti dello smalto sia di tipo qualitativo che quantitativo, causati da un'alterazione irreversibile del processo di formazione degli elementi dentari. Si va da alterazioni quasi impercettibili, evidenziabili solo con un attento esame obiettivo, sino a lesioni severe con grave compromissione dell'integrità dell'elemento dentario, facilmente riconoscibili. Le lesioni dello smalto proprie della malattia celiaca presentano anche la peculiarità di essere simmetriche e bilaterali.

La visita odontoiatrica potrebbe assumere un ruolo fondamentale per una diagnosi precoce di celiachia: l'odontoiatra e l'igienista dentale, qualora dovessero intercettare dei sintomi come descritti in precedenza e in particolare difetti dello smalto con localizzazione simmetrica e bilaterale, devono porsi il dubbio diagnostico di una forma atipica o silente di malattia celiaca e quindi mettere in atto un approfondimento diagnostico in accordo con il pediatra e il gastroenterologo.

L'operato dell'odontoiatra e dell'igienista dentale è di fondamentale importanza nel paziente celiaco in quanto, molto spesso, nel periodo antecedente l'attuazione della dieta senza glutine si sono potuti concretizzare i danni strutturali irreversibili.

In conclusione, per il management del paziente celiaco è necessario che esso si sottoponga a un follow-up specifico che deve prevedere visite odontoiatriche più frequenti rispetto ai non celiaci in virtù della maggiore predisposizione alla carie.

È fortemente raccomandato lo spazzolamento dei denti dopo ogni pasto e soprattutto la sera: la fisiologica riduzione della produzione di saliva durante la notte porta a una diminuzione dell'effetto tampone svolto dalla saliva, venendo meno l'azione salivare che contrasta l'acidità prodotta dai batteri cariogeni. Il paziente celiaco deve essere sottoposto a un protocollo con applicazioni topiche di sostanze remineralizzanti, sia professionali che domiciliari, con dentifrici e collutori. Molto importante nei bambini, per la sua funzione preventiva, è la sigillatura dei solchi e delle fossette dei denti cuspidati il più precocemente possibile. Auspicabile un'attenta e adeguata igiene alimentare che preveda una ridotta assunzione di cibi cariogeni e bevande gasate, responsabili di una azione demineralizzante sullo smalto, e favorire alimenti cario protettivi come formaggi tipo grana, yogurt, ecc.

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

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

La **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 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



Associazione
Amici del Cuore di Orvieto

ANCHE LO SPORT
È VITTIMA DELLE
FAKE NEWS

I luoghi comuni investono ogni ambito dell'attività umana, anche lo sport. Per questo, gli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità hanno stilato una lista di 10 bufale sull'attività fisica che possono causare danni alla nostra salute.

- 1. Mi scatenano a tavola, poi vado in palestra.** Fare esercizio fisico non sarà mai sufficiente se durante il giorno mangiamo il doppio di quanto necessario.
- 2. Solo riposo in gravidanza.** Niente di più sbagliato, l'attività fisica in gravidanza ricuce il rischio di vene varicose, gonfiore a mani e piedi, diabete gestazionale e problemi alla schiena.
- 3. Ho l'artrosi, quindi niente sport.** Alcune attività fisiche come la ginnastica dolce, lo yoga, il pilates migliorano il decorso della malattia, la mobilità articolare e la qualità della vita.
- 4. I bambini giocano, non serve altra attività fisica.** Uno dei motivi per cui siamo ai primi posti in Europa per incidenza del sovrappeso infantile. L'OMS suggerisce una pratica sportiva di almeno 3 giorni alla settimana.
- 5. Sono anziano, ormai è tardi per iniziare.** L'attività fisica non rappresenta affatto un pericolo per gli anziani, anzi offre benefici alle articolazioni, riduce il peso, migliora l'umore e favorisce la socializzazione.
- 6. Se sento dolore allora va bene.** Il dolore durante l'esercizio fisico non è sinonimo di efficacia, ma è il segnale che si sta facendo qualche errore o che stiamo chiedendo troppo al nostro fisico.
- 7. È l'acido lattico a causare dolore dopo l'esercizio.** Non è così, il dolore, spiegano gli esperti dell'ISS, è causato da "microlesioni delle fibre muscolari, che possono danneggiarsi durante un esercizio fisico intenso, e ai processi infiammatori riparativi che ne conseguono".
- 8. Più sudo, più dimagrisco.** Il sudore ci fa perdere liquidi e sali minerali, non grasso. È necessario per eliminare le tossine, ma dimagrire è un'altra cosa.
- 9. Faccio gli addominali, così sparisce la pancia.** Rinforzare i muscoli addominali è una buona idea, ma anche in questo caso non basta. Bisogna eliminare lo strato di grasso che ricopre gli addominali se si vuole dire addio alla pancia, le cui dimensioni dipendono, oltre che dall'alimentazione, anche dalla sedentarietà e da fattori ormonali e genetici.
- 10. Ci vogliono tempo e denaro per fare sport.** "Essere attivi significa compiere anche semplici e piacevoli gesti quotidiani come camminare, ballare e fare giardinaggio", rispondono gli esperti.

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



SPINA CALCANEARE UNA VISIONE IN CHIAVE POSTURALE

Si tratta di una esostosi, ovvero una escrescenza ossea nell'area del calcagno, in corrispondenza del punto in cui si inserisce il legamento longitudinale del piede. L'approccio posturologico considera l'area del dolore (a meno che ci sia stato un trauma diretto) come la vittima finale di uno squilibrio posturale.

E' d'obbligo quindi indagare gli eventi perturbatori-traumatici accaduti durante la vita del paziente che possano essere responsabili dell'alterazione posturale e del successivo emergere del dolore.

I piedi, capolavoro unico di bio-meccanica (26 ossa, 33 articolazioni, 114 legamenti, 20 muscoli), interagiscono con la funzione visiva e il vestibolo e sono connessi con il resto del corpo grazie alle catene miofasciali; si adattano quindi agli squilibri dell'apparato odontostomatognatico, degli occhi, del vestibolo, dei visceri, della cute (cicatrici), etc.

Una rilevanza particolare assume il ruolo del bacino: "assorbitore e smistatore" di forze tensive ascendenti e discendenti cerca in primo luogo di "attutire, smorzare" tali tensioni al fine di limitare la loro migrazione cranialmente o caudalmente per proteggere recettori fondamentali (vestibolare, uditivo, visivo e podalico).

Grazie ai possibili compensi generati dalle complesse articolazioni che lo compongono, diverrà nel tempo causa di problematiche future nell'area di sua appartenenza o in aree del corpo più o meno vicine/distanti.

Non si agisce direttamente sulla problematica della Spina Calcaneare (effetto) ma ricerca la/le causa/e e si creano metodologie di intervento adattate alla condizione posturale del paziente. Nessun protocollo fisso.

Di seduta in seduta il paziente può apprezzare la diminuzione del dolore, il recupero dell'elasticità e mobilità ridotta a causa del dolore, il minor dispendio energetico nell'esecuzione dei gesti quotidiani e/o sportivi.

I professionisti di Fisiolife:



CROCCOLINO RICCARDO
Masso-Fisioterapista
Chinesologo



GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Ginnastica Posturale
Mezieser



CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesologo



CICA SERENA
Ostetrica
Specialista in
Riabilitazione



FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista



GIRONI GLORIA
Specialista in
Riabilitazione
Pavimento Pelvico

Fisiolife

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



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

Strada dell'Arcone 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



Salute, cura
e bellezza
del tuo corpo



FARMACIA del FANELLO

- Ampio spazio di 40 mq. dedicato all'alimentazione per celiaci dove troverai tantissimi prodotti secchi, freschi e surgelati. Convenzionata ASL
- Inoltre potrai usufruire di servizi come il noleggio dell'holter pressorio e dell'holter cardiaco.
- Si effettuano anche elettrocardiogramma, analisi del sangue di base e per la ricerca di intolleranze alimentari.



Beautyfarma

Il nuovo concetto di centro estetico di formazione farmaceutica propone trattamenti e macchinari di ultima generazione e personale altamente qualificato che ti aspettano per dare al tuo corpo una nuova vita.

- Trattamenti viso/corpo
- Servizi estetici di base
- Massaggi
- Laser a diodo
- Radiofrequenza
- Onde d'urto
- Pressoterapia di ultima generazione

Piazza del Fanello, 30 05018 Loc. Ciconia – Orvieto (TR)
Tel. 0763 300956 –  Farmacia del Fanello & Beautyfarma

ORARIO CONTINUATO: Centro estetico 9:00-19:00 – Farmacia 9:00-20:00

MANGIO PERCHÈ HO UN'EMOZIONE DA SOFFOCARE

Vi siete mai chiesti quali sono i fattori che influenzano le nostre scelte alimentari? Perché siamo spinti a consumare alcune categorie di cibi rispetto ad altri? Perché non riusciamo a non mangiare quei dolci o quei cibi salati, anche se sappiamo che nuocciono alla nostra salute e ci faranno sentire in colpa?

L'essere umano in quanto animale, tende ad *imitare comportamenti* ed analizzarli sulla base delle esperienze fatte, accettando quelle positive e rifiutando quelle negative. Per la scelta del cibo il discorso è analogo: **l'assimilazione di alcuni cibi**, soprattutto quelli che hanno una specifica proporzione tra elementi zuccherini, grassi e salati, **vengono percepiti nel nostro corpo, come alimenti appetibili, che evocano piacere. Ma le nostre scelte alimentari sono influenzate anche dalla nostra sfera emotiva** e dalla nostra capacità di reagire ai numerosi stimoli esterni. La società in cui viviamo ci sottopone ad elevati livelli di **stress**, per situazioni più disparate che causano tensioni emotive e che possono andare a modificare il nostro rapporto con il cibo: in alcuni soggetti facendone ridurre l'assunzione (ho lo "stomaco chiuso"), ma di frequente accade l'opposto, con un aumento dell'introito alimentare, che va ad allentare le tensioni emotive quali *l'ansia, la preoccupazione, la rabbia e il nervosismo*. E in quest'ultimo caso le scelte alimentari cadono sovente in categorie specifiche di cibi, come dolci e cioccolato, oppure cibi ipercalorici e salati (snack, patatine, panini...) tali da essere definiti *comfort food*, per il conforto emotivo che apportano dopo la loro ingestione.

I **meccanismi** che si instaurano nel nostro corpo **quando siamo stressati** sono complessi ma possiamo riassumerli così:

- **aumento della produzione dell'ormone insulina** per facilitare l'utilizzo degli zuccheri a livello periferico, ma questo può comportare in conseguenza, cali dei valori ematici di glicemia e quindi aumento della sensazione della fame.
- **aumentata produzione dell'ormone cortisolo**, che bloccando l'azione dell'insu-

lina, comporta un aumento della glicemia e un'aumentata azione catabolica dei muscoli, con tendenza ad aumentare la massa grassa, a diminuire quella magra e ad accumulare tessuto adiposo.

- **aumento degli ormoni che facilitano la ritenzione idrica** sia per maggiore riassorbimento di acqua e sodio (aldosterone) che per diminuzione dell'escrezione di urina (ADH).

Capirete bene come uno scenario del genere comporti un elevato rischio di sovrappeso ed obesità nella persona che per condizioni emotive particolari, utilizzi il cibo come palliativo.

L'alimentazione emotiva comporta uno scarso controllo sull'assunzione del cibo e sul peso corporeo. In condizioni di stress elevato, se non si impara ad adottare comportamenti alternativi a quelli del mangiare, che per routine e facilità abbiamo sempre adottato, si correrà inevitabilmente il rischio di mangiare quantità di cibo superiore al nostro fabbisogno, con conseguente aumento di peso. E quale sarà lo step successivo? Non soddisfatti del nostro aspetto estetico e dei chili di troppo, decideremo di intraprendere un percorso di dimagrimento (si spera con professionisti autorizzati e con metodi leciti). All'inizio la motivazione è alta ed iniziamo a perdere peso, ma le tensioni emotive sono sempre in agguato. *Che cosa accadrà se improvvisamente quelle sensazioni di rabbia, di noia, di ansia o altro che proviamo spesso, tornano mentre siamo a dieta, quando non possiamo mangiare quei cibi che ci danno conforto?* Che quella privazione ci sembrerà impossibile da attuare ed inevitabilmente, poiché non sappiamo con cosa altro affrontare quelle tensioni emotive, torneremo ad abbuffarci di quei comfort food, entrando inevitabilmente in un circolo vizioso di diete e fallimenti: più saremo emotivamente turbati, più mangeremo, più prenderemo peso in breve tempo e torneremo a dieta, per fallire nell'obiettivo del dimagrimento al ripresentarsi di quel turbamento emotivo, che ci porterà nuovamente a mangiare in modo incontrollato e a recupe-

rare il peso perso fino a quel momento. Risultato finale? La nostra autostima crollerà, ci sentiremo incostanti, incapaci di ottenere ciò che desideriamo, falliti e senza via di uscita. Che senso ha privarsi ancora di quel cibo che ci appaga e ci calma? Oramai la dieta è saltata, tanto vale tornare alle vecchie abitudini alimentari. E nuovamente l'ago della bilancia torna a salire.

Tutto può procedere all'infinito se non facciamo un atto di **consapevolezza** e per la prima volta non accendiamo un riflettore sul nostro comportamento. Se non vediamo chiaramente il nesso tra quella torta, quel gelato, quel pacco di patatine e le nostre sensazioni nel momento precedente in cui li abbiamo mangiati senza fame, non riusciremo a rompere questo circolo vizioso. *Impariamo a chiederci come stavamo e quali sensazioni provavamo prima di mangiare, proviamo a dare un nome a quelle sensazioni:* noia, ansia, rabbia, nervosismo, impotenza... già questo passo, anche se può sembrare poco, ci darà la consapevolezza che il nostro problema di sovrappeso potrebbe avere una causa diversa dalla semplice associazione dei cibi.

Non ci sono molte vie di uscita se non accettiamo con umiltà, coraggio e responsabilità, che abbiamo dei modelli comportamentali da cambiare e se non siamo in grado di farlo da soli, è importante chiedere un **aiuto specifico**, come può esserlo quello di uno psicoterapeuta che possa lavorare da solo o in affiancamento al nutrizionista.

Intanto ammettere che la nostra alimentazione è di tipo emotivo, può consentirci di provare ad ipotizzare dei comportamenti alternativi all'atto del mangiare: se ci *annoiamo*, cerchiamo di intraprendere un'attività che ci impiega nei tempi vuoti, soprattutto quelli più critici che ci porterebbero a mangiare. Svolgiamo del volontariato, dedichiamoci a quell'attività che avremmo voluto fare da tempo ma che non abbiamo mai iniziato per pigrizia, magari quel corso di inglese online, o quella scuola di ballo di cui abbiamo sentito parlare con entusiasmo da un nostro conoscente. Se mangiamo per *soffocare ansia, rabbia o nervosismo*, cerchiamo di scaricare queste emo-



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, Serracavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

zioni con altre attività, come può essere la meditazione, un corso yoga, una passeggiata all'aria aperta, una semplice chiacchierata con un'amica o un hobby che ci consenta di rilassarci. Ma per far questo, è necessario che accettiamo il fatto che anche noi siamo esseri viventi bisognosi di coltivare noi stessi e i nostri piaceri senza provare senso di colpa.



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

COS'È UNA CLASSE DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA

Caratterizzata da una grande forza psicodinamica, fortemente radicata nelle situazioni concrete che vive il corpo, la bioenergetica è una terapia ideata da Alexander Lowen negli anni cinquanta che si fonda sul principio di carica e scarica dell'energia fisica. Un principio particolare

esercizi di bioenergetica è quello di rilassare le contrazioni muscolari consentendo alla persona che si sottopone ai trattamenti di far affiorare le emozioni che provocano i blocchi energetici e gradualmente ritornare ad uno stato di normale carica e energia corporea, per il suo massimo benessere.

È noto come la mente ed il corpo si possano influenzare in modo reciproco. Quello che pensiamo, indirizza le no-

ficienza sul lavoro, il proprio livello di attenzione e di coinvolgimento familiare. In generale, è importante che

tutti questi esercizi di bioenergetica vengano eseguiti con l'obiettivo ultimo di "lasciarsi andare": abbandonate le tensioni, mantenete



stre azioni e condiziona il nostro stato d'animo. Allo stesso modo, ciò che proviamo si ripercuote inevitabilmente sui nostri pensieri.

Chi si affida alla bioenergetica per superare le tensioni del proprio corpo, sentirà immediatamente un rilassamento delle rigidità muscolari dovute a stress e a problemi di natura esogena.

Gli esercizi di bioenergetica comprendono posizioni posturali specifiche che ci aiutano ad entrare in contatto con le nostre tensioni e a rilasciarle tramite movimenti appropriati.

È fondamentale, in questo senso, capire che ogni contrazione di un muscolo scaturisce in un blocco.

Chi pratica con costanza questo tipo di esercizi, può ottenere importanti benefici sia dal punto di vista dell'energia corporea, che dello stato d'animo. Entrambi gli elementi sono fondamentali per migliorare la propria quotidianità, la propria ef-

la posizione nel tempo e concentratevi sul respiro e sulla vostra postura. Grazie alla bioenergetica riuscirete ad acquisire una maggiore padronanza di voi stessi, dando un tocco di benessere e serenità alla vostra vita.



Per ulteriori informazioni
Claudia Micocci
338/4048511

- Operatore Shiatsu Prater Metodo Palombini, Sistema Namikoshi
- Mèzièrista
- 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)

Le proprietà terapeutiche del Ganoderma



UN RIMEDIO STRAORDINARIO DALLE MIRACOLOSE PROPRIETÀ TERAPEUTICHE.

Il **Ganoderma lucidum**, detto anche **Reishi rosso** e comunemente conosciuto in cinese come Lin Zhi, è un fungo medicinale usato da più di duemila anni nell'estremo oriente e considerato quasi "miracoloso" ed enormemente benefico e per questo è chiamato anche "fungo dell'immortalità".

Ippocrate, il padre della Medicina, affermava: **"Lascia che il cibo sia la tua medicina"**. Il Reishi può essere definito un supercibo o, secondo la denominazione più recente, un nutraceutico con spiccata funzione **adattogena**, che, grazie alle sue molteplici proprietà terapeutiche, assurge al ruolo di vera e propria medicina. Al Ganoderma lucidum sono state attribuite moltissime proprietà terapeutiche: **immunomodulanti, antitumorali, adattogene, antiallergiche, antiipertensive, antinfiammatorie, antimicrobiche, antidiabetiche, antiaggreganti piastriniche, ipocolesterolemizzanti, ipoglicemizzanti, antiossidanti, analgesiche, cardiotoniche ed epatoprotettive**, solo per citarne alcune. Oggi la ricerca scientifica ha permesso di isolare in questo fungo innumerevoli composti bioattivi, che spiegano dal punto di vista biochimico molte di tali proprietà. Fra questi vi sono i **beta-glucani**, i polisaccaridi e

le glicoproteine con attività immunomodulante e antitumorale, i triterpeni e i metaboliti secondari con attività tra le più svariate (ipocolesterolemizzanti, antistaminiche, antiaggreganti, etc.), le vitamine A ed E, nonché le vitamine del gruppo B e molti minerali, tra cui il Germanio, che conferisce al Reishi proprietà ossigenanti tissutali e ne spiega le proprietà benefiche nei confronti dei disturbi dell'altitudine. Su questo fungo tradizionalmente ritenuto miracoloso sono stati effettuati numerosi e rigorosi studi scientifici, sia in vitro che su modelli animali e in vivo. Non è certo corretto definirlo la panacea di tutti i mali, ma i dati sulle sue proprietà terapeutiche sono accuratamente documentati da centinaia di lavori scientifici e negli ultimi trent'anni moltissime ricerche condotte in Cina, Giappone, Stati Uniti e Regno Unito hanno dimostrato che **l'utilizzo costante del Reishi è di aiuto concreto nel trattamento di molte patologie: dall'asma all'herpes zoster, dall'ipercolesterolemia all'ipertensione, dal cancro alle malattie cardiovascolari.**

Fonte: Dott. Ivo Bianchi Medico Chirurgo - Specialista in Medicina Interna Presidente dell'International Micotherapy Institute

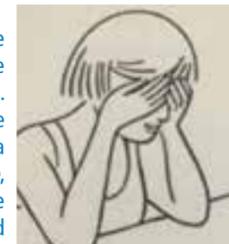


Occhi stanchi, affaticati, arrossati?

Passando una giornata davanti al computer o applicati sui libri, sottoponiamo gli occhi ad un carico di lavoro molto impegnativo. Terminato il lavoro o lo studio possiamo lamentare l'insorgenza di una sintomatologia caratterizzata da bruciore oculare, sensazione di fastidio, di pesantezza, dolore ai bulbi oculari o cefalea frontale. La visione stessa, talvolta, può essere alterata con annebbiamenti transitori durante la lettura, visione sfuocata e/o doppia, abbagliamento, persistenza di puntini colorati nel campo visivo. Oltre a ciò, può comparire arrossamento oculare, secchezza oculare e prurito. Questi disturbi sono provocati da una sollecitazione prolungata degli occhi per la messa a fuoco dell'immagine, sono transitori e reversibili con il riposo e degli esercizi ortottici. L'ortottista durante le prime sedute, può insegnarti una sequenza di esercizi che potrai utilizzare per rilassare i tuoi occhi, risolvendo o prevenendo l'affaticamento visivo.

FACCIAMO QUALCHE ESEMPIO

1° esercizio definito "palming": appoggiate i gomiti su un tavolo e mettete il palmo delle mani a coppa, senza premere sui bulbi oculari. Chiudete gli occhi e cercate di posizionare le mani in modo da escludere il più possibile la luce esterna. Una volta raggiunta la posizione, controllando che non ci siano spiragli di luce aprite gli occhi ed osservate il nero perfetto ed uniforme.



2° esercizio: massaggiare per qualche minuto dolcemente le palpebre. È consigliato usare un panno soffice caldo o fresco, meglio ancora se alternato caldo/freddo per aumentare la circolazione sanguigna.

3° esercizio: durante la giornata, spesso, i muscoli oculari sono costretti a stare in posizioni fisse e staticamente non naturali. Possiamo allentare la tensione muscolare eseguendo dello stretching. Fissate un oggetto di fronte a voi, spostate lo sguardo in basso e poi tornate di nuovo in posizione iniziale.

Ripetiamo lo stesso movimento cambiando però direzione, quindi verso l'alto, verso destra e infine verso sinistra.

4° esercizio: questo esercizio lo usiamo per distendere i muscoli che si trovano all'interno del bulbo oculare. Scegliete tre punti, rispettivamente ad una distanza vicino, medio e lontano. Una volta stabiliti i punti da osservare, spostiamo lo sguardo alternativamente sulle tre distanze, ripetete la sequenza almeno 10 volte.

Ricordiamo, infine, di tenere bene idratati gli occhi, bevendo molta acqua e utilizzando lacrime artificiali soprattutto per chi utilizza lenti a contatto. Le lacrime, infatti, sono secrezioni liquide che rivestono la superficie dell'occhio mantenendolo umido e protetto, la loro presenza:

- riduce l'attrito delle palpebre sulla cornea
- ostacola le invasioni batteriche
- omisce nutrimento ed ossigeno all'epitelio congiuntivale
- rimuove le sostanze tossiche o i piccoli corpi estranei negli occhi



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



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