

UNO SPETTRO ANCORA MODERNO: LE EPIDEMIE

Dalla più remota Antichità, le civiltà hanno dovuto affrontare varie ondate epidemiche che si sono spesso protratte per molti anni. Le più tristemente famose in Europa sono la peste, il colera, il vaiolo e il tifo.

Accompagnando le carestie e le guerre, fluttuando con i grandi periodi di freddo, queste malattie contagiose hanno imperversato una dopo l'altra - o contemporaneamente - apparendo e scomparendo con il trascorrere dei secoli.

La più impressionante è stata la peste nera che ha devastato l'Europa dal 1347 al 1352, sterminando tra il 25 e il 50% della popolazione, portando con sé grandi cambiamenti nell'economia, nella geopolitica e anche nella religione.

In seguito a queste epidemie, gli individui che sopravvivevano all'infezione erano immunizzati, cosicché, successivamente, le malattie infettive potevano colpire solo i bambini piccoli.

Perciò, il morbillo è spesso percepito - a torto - come una malattia infantile. Esattamente come il vaiolo cau-

sato da un virus particolarmente contagioso che ha imperversato a lungo.

Ma grazie a grandi campagne di vaccinazione condotte a partire dal 1958 su scala mondiale, il vaiolo ha potuto essere debellato nel 1979, cosicché la vaccinazione ha potuto essere interrotta. Anche la poliomielite o la difterite che colpiscono soprattutto i bambini di età inferiore a 5 anni, sono ormai sotto controllo nella maggior parte delle regioni del globo.

Anche il morbillo, pur essendo molto contagioso, non circola più in alcune regioni del mondo dove il tasso di

vaccinazione è sufficiente. Nel XIX secolo, in Svizzera, è il colera ad aver segnato più a fondo gli animi.

Ma se si tiene conto delle persone malate e dei decessi, il colera ha fatto meno vittime della tubercolosi o dell'influenza spagnola del 1918 che ha causato nel paese la morte di 21'000 persone, il 70% delle quali aveva tra 20 e 49 anni.

Infatti, ci sono tre parole per descrivere la portata di un contagio. Si parla di «fiammata» per descrivere l'improvvisa comparsa di qualche caso. Si parla di «epidemia» quando il conta-

gio interessa una regione o qualche paese, e si parla di «pandemia» quando il contagio si diffonde in un intero continente o più.

Un'epidemia o una pandemia possono essere causate da un batterio o da un virus già noti, quando la percentuale di persone vaccinate non permette (o non permette più) la protezione attraverso l'immunità collettiva.

Può anche essere dovuta a un batterio o a un virus comparsi recentemente, come l'AIDS nel 1983 o il coronavirus SARS nel 2002-2004. Quanto all'influenza stagionale, si tratta di una malattia contagiosa causata da diversi ceppi di virus.

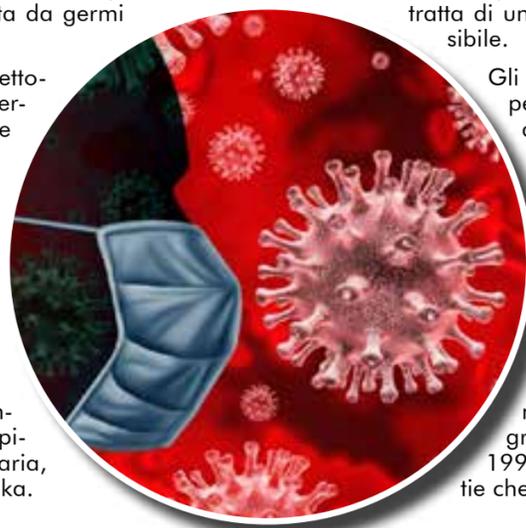
Alcuni ceppi appaiono regolarmente attraverso mutazioni e incroci, creando nuove minacce per le popolazioni. Perciò, i vaccini contro l'influenza cercano di immunizzare le popolazioni contro diversi ceppi contemporaneamente: i virus già noti e i nuovi mutanti, quelli che gli specialisti temono di più perché potrebbero scatenare una nuova pandemia letale, come già avvenuto nel 1918, nel 1957, nel 1968 e 2009.



QUATTRO FAMIGLIE DI EPIDEMIE

Possiamo dividere le malattie epidemiche in quattro famiglie:

- Le malattie che colpiscono l'apparato digerente: diarrea, colera, salmonella, ecc. Si trasmettono soprattutto attraverso l'acqua contaminata da germi fecali.
- Le malattie i cui microbi si trasmettono da persona a persona attraverso goccioline emesse con tosse e starnuti: difterite, influenza, morbillo, tubercolosi, ecc. Il contagio avviene respirando queste goccioline infette sospese nell'aria o ricadute su alimenti od oggetti.
- Le malattie a trasmissione sessuale: AIDS, sifilide, epatite B, papillomavirus umano, ecc.
- Le malattie diffuse attraverso punture e morsi di animali (pulci, pidocchi, zecche, zanzare): malaria, febbre gialla, febbre tropicale, zika.



UNA FALSA SENSAZIONE DI SICUREZZA

Ai nostri giorni, con i farmaci di cui disponiamo, possiamo avere la sensazione di essere al riparo da una grande epidemia come quelle che hanno funestato il passato. Si tratta di un errore: un'ecatombe è sempre possibile.

Gli incessanti movimenti di merci e di persone attraverso l'intero pianeta ne aumentano il rischio.

Tanto più che, per via di una sensazione di sicurezza dovuta al fatto che gli altri si vaccinano, troppe persone trascurano di vaccinarsi o di far vaccinare i propri figli: il tasso di vaccinazione scende allora sotto la soglia che assicura l'immunità collettiva...

Così, nel corso degli ultimi decenni, la Svizzera ha conosciuto diverse grandi epidemie di pertosse (1994-1995) e di morbillo (2006-2009), malattie che si pensavano sotto controllo.



GARDEN MOTOR SRL
di Montefiore

HONDA
The Power of Dreams

ANTEPRI...MAVERA!!!

PREPARATI ALLA NUOVA STAGIONE CON I PRODOTTI DELLA GAMMA HONDA



Nel nostro negozio offriamo vendita e assistenza con officina autorizzata Honda sempre a disposizione del cliente.

STR. DELL'ARCONI, 5 - ORVIETO (TR) - Tel. 0763 344225

info@gardenmotor.it - info@montefioregd.it

FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

I NOSTRI SERVIZI

FARMACIA

- Emoglobina glicata
- Assetto lipidico (Colesterolo tot., HDL, LDL, trigliceridi)
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Noleggio tiralatte
- Noleggio bilancia pediatrica
- Misurazione pressione
- Elettrocardiogramma
- Holter cardiaco
- Holter pressorio

Orario continuato dal lunedì al venerdì
9:00 - 19:45
Sabato 9:00 - 13:00 / 16:30 - 19:45
Domenica chiuso

Via Monte Nibbio,16 – 05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 301949

PARAFARMACIA

- Glicemia
- Colesterolo tot.
- Trigliceridi
- Tamponi faringei (Streptococco Gruppo A)
- Misurazione pressione
- Foratura orecchie

Orario continuato dal lunedì alla domenica
9:00 - 20:00

Via Angelo Costanzi 59/b
Presso Porta d'Orvieto
Tel. 0763 316183

Giovedì 20 Febbraio

Test Intolleranze Alimentari

Ricerca di più di 200 allergeni

Su prenotazione 

€40,00



Venerdì 14 Febbraio

Giornata dedicata all'esame MOC
(mineralometria ossea computerizzata)
Gratuito, su appuntamento.

Giovedì 20 Febbraio

Giornata dedicata all'analisi del capello con consulente Bionike



Nuovi Numeri Whatsapp

per **prenotazioni**, richieste di **disponibilità**, **informazioni** su medicinali, **costi e promozioni**

SALVA IL NUMERO

Farmacia **334 3639244**

Parafarmacia **366 5437130**

Mi chiamo Elisabetta Primavera

Sono Diplomata Isef ed ho conseguito, negli anni 1999-2004, le qualifiche di:

- Istruttore FIDAL 6-12 anni
- Istruttore FIPAV 6-12 anni
- Preparatore atletico post infortunio nel calcio



Tutto il mio lavoro ruota intorno alla donna nei vari momenti e cambiamenti della sua vita: dall'adolescenza, alla gravidanza, al post parto fino alla splendida età over 50.

I miei corsi si rivolgono soprattutto a chi sta cercando un ambiente familiare dove ritrovare "se stesse" e il proprio benessere psicofisico, lavorando rilassandosi, con il piacere di condividere le esperienze di ognuna.

I MIEI CORSI:

TRAINING GRAVIDANZA con Mammafit Ente riconosciuto CONI): corsi di gruppo per gestanti dall'inizio della gravidanza fino al parto, salvo controindicazioni mediche durante il percorso. Vi è la possibilità, per chi lo desiderasse, di essere seguita anche con training individuali.

GAG: corsi di gruppo di tonificazione.

GINNASTICA MAMMA-BEBÈ: corsi post-parto per neo mamme, da 40 giorni dal parto, tenuti in palestra, per tornare in forma insieme ai propri bambini.

TRAINER PASSEGGINOWORKOUT: corsi tenuti all'aperto per neo mamme, da 40 giorni dal parto, con il passeggio ed i loro bimbi.

TRAINER FITNESS per il dimagrimento: corsi individuali per coloro che non sono perfettamente in forma a partire dall'adolescenza fino alle over 50.

TRAINER INDIVIDUALI E/O DI COPPIA su prenotazione. Per chi vuole essere seguito individualmente o in coppia con programmi personalizzati.



ELISABETTA PRIMAVERA

Tel. **333 4853451**

Corsi presso palestra Newart studio
Via Monte Vettore, 4 - 05018 Orvieto (TR)

DONNA FITNESS

MALETTA MANDIBOLA



L'articolazione temporomandibolare (ATM) è spesso trascurata nei disordini muscolo-scheletrici.

Un suo squilibrio, invece, ha una grande responsabilità nel funzionamento della cervicale e del cranio.

Può avere ripercussioni su tutto il collo e giù fino all'osso sacro per via del collegamento diretto tra testa e bacino.

Molti soggetti che usano una "masticazione nervosa" durante la notte, ovvero che digrignano i denti (bruxismo) la mattina si svegliano con molta probabilità con mal di testa a causa del troppo lavoro, spesso squilibrato, dei muscoli masticatori.

Quando le cause di questi squilibri alla mandibola sono funzionali, quindi non interessano direttamente i denti o la degenerazione dell'articolazione, il trattamento terapeutico manuale può essere un valido aiuto per il riequilibrio della funzionalità mandibolare.



fisiofiorvieto@gmail.com · www.studiofisiofiorvieto.it
cell. 329 9219878
Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo)

I professionisti di FioLife:



Dott. CROCCOLINO RICCARDO
Fisioterapista
Osteopata
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres
Preparatore Atletico
CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



Dott.ssa GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Specializzata in:
Ginnastica Posturale
Mezieres e Rieducazione
Pavimento Pelvico
CICA SERENA
Ostetrica
Specializzata in Rieducazione
Pavimento Pelvico
Dott.ssa FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista



Dott. CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale
Mezieres



Dott.ssa GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Specializzata in:
Ginnastica Posturale
Mezieres e Rieducazione
Pavimento Pelvico
CICA SERENA
Ostetrica
Specializzata in Rieducazione
Pavimento Pelvico
Dott.ssa FINI AZZURRA
Biologa Nutrizionista

RIABILITAZIONE e TERAPIA MANUALE

DOMVS Pedagogico Clinica

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

La clinica del territorio

DOMVS PER LA FORMAZIONE CONDIVISA

ANNUNCIA: 21 MARZO 2020

UN'OPPORTUNITÀ FORMATIVA CON ECM PRESSO L'ORDINE DEI MEDICI DI VITERBO.

Le iscrizioni verranno aperte a partire dal 20 febbraio 2020
www.ordinemediciviterbo.it

POSTURA E RECETTORI NEL CICLO DI VITA: dialogo interprofessionale tra diagnosi e trattamenti.

Indirizzato a: Medici di medicina generale, Pediatri di base, Fisiatri, Ortopedici, Medici sportivi, Odontoiatri, Ortodontisti, Oculisti, Otorino laringoiatri, Foniatri. Logopedisti, Ortottisti, Podologi, Fisioterapisti, Infermieri, Neuropsicomotricisti, Psicologi.

Modera

Le Pera Annarita Maria, Pediatra di base, Master in Posturologia, partecipante al tavolo sulla Posturologia presso il Ministero della Salute.

Coordinatore e Relatore

La Mesa Luca, Pediatra di Base, Psicoterapeuta, Master in Posturologia ed Osteopatia Clinica, partecipante al tavolo sulla Posturologia presso il Ministero della Salute.



Relatori

- **Mazzoni Cristina**, Psicologa, Optometrista Funzionale, Docente di Posturologia presso il Master di Posturologia Pisa.
- **Moro Fabio**, Podologo, Docente e Membro Comitato Scientifico presso il Master di "Posturologia" di Roma "La Sapienza", presso il Master di "Posturologia Clinica" di Pisa.
- **Paolo Pedrotti**, Odontoiatra, Master di Posturologia Clinica.
- **Vera Luisa**, Logopedista, Pedagogista, Psicomotricista, Master in Posturologia ed Osteopatia integrata.
- **Zavarella Paolo** (Medico Chirurgo,



Specialista in Odontoiatria, D.O., Presidente Airop e Cromon, Docente di Osteopatia e Posturologia, Coordinatore Master di Posturologia ed Osteopatia Integrata)

Le Pera Annarita Maria
• *introduzione sul significato della multidisciplinarietà della Posturologia.*

Zavarella Paolo
• *La Posturologia ed introduzione all'Analisi Posturale Integrata A.p.i.°*

Moro Fabio
• *"il piede del fanciullo nel pensiero complesso"*

Vera Luisa
• *Terapia Miofunzionale Orofaciale e Postura: correlazione linguaggio ed apprendimento.*

Mazzoni Cristina e Paolo Pedrotti
• *Valutazione integrata tra Optometrista ed Odontoiatra*

La Mesa Luca
• *Bilanci di salute in chiave posturologica: prevenzione e dialogo interprofessionale*



Alcuni docenti saranno presenti al III° congresso internazionale di posturologia clinica che si terrà a Roma nelle giornate del 13/14/15 marzo 2020

Per informazioni: www.simfer.it



Luca La Mesa Luisa Vera

ORVIETO VITERBO ROMA



CLINICHE ARCONE

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.

LO ZUCCHERO E I DENTI.

Sono da poco finite le festività natalizie ma, per la gioia di grandi e bambini, sta già arrivando il carnevale e con lui i tradizionali dolciumi. Le occasioni per mangiare cibi ricchi di zucchero si moltiplicano, allo stesso modo anche gli attacchi alla nostra salute orale. Quali precauzioni prendere, soprattutto per i denti dei più piccoli che sono i più esposti a carie e patologie gengivali? Tutti sappiamo che lo zucchero è uno dei fattori che predispongono l'insorgenza della carie, ma occorre precisare che non è tanto la quantità ingerita a determinarne il rischio, quanto la frequenza con la quale viene assunto.



Il motivo è presto spiegato: ogni singola volta che si assume un alimento ricco di zuccheri, questo modifica istantaneamente il PH della bocca rendendolo acido e quindi a rischio di carie. Mediamente ci vuole un'ora affinché la situazione ritorni alla normalità e nel frattempo i denti sono esposti all'attacco dei batteri. È quindi importante evitare che i bambini "pasticcino" più volte durante la giornata e far sì che i dolci vengano inseriti all'interno dei pasti principali e preferibilmente alla fine, quando è maggiore la produzione di saliva, quindi anche la sua funzione protettiva nei confronti dello smalto dentale. Oltre allo zucchero, gli altri fattori di rischio predisponenti sono la flora batterica presente in bocca e un'insufficiente igiene orale. Una costante e scrupolosa igiene orale praticata fin dai primi mesi di vita diventerà una buona abitudine per il bambino garantendogli l'autonomia quando sarà più grande.

Anche in assenza dei denti infatti, mamma e papà devono preoccuparsi di pulire frequentemente le arcate dentarie del bambino; un'operazione che va fatta ovviamente con la massima delicatezza, passando semplicemente una garza inumidita lungo la zona interessata. Si utilizzerà poi, con l'arrivo dei primi dentini, uno spazzolino dalle setole morbide con la testina piccola e arrotondata.

La somministrazione di fluoro rappresenta, nelle giuste dosi, un'arma efficace contro la carie ed è quindi consigliata come profilassi. Un'altra misura preventiva molto importante che abbiamo a disposizione è la sigillatura dei solchi e delle fossette dei denti permanenti, che aiuta a bloccare fisicamente l'aggressione da parte di acidi e batteri di quelle zone più difficili da pulire e quindi maggiormente predisposte alla carie. Detto questo, lasciamo che i bambini festeggino serenamente il carnevale, ma con un occhio alla loro salute orale.

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



Dr. Marco Gradi
Specialista in Implantologia e Protesi



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



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



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



Dr. Noemi Bilotta
Igenista Dentale Sigillature Estetica del sorriso



Dr Chiara Gradi
Igenista Dentale Sigillature Estetica del sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



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

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

AMPIO PARCHEGGIO

Finanziamenti a tasso 0

GRASSO VISCERALE

Il **grasso viscerale** o grasso addominale è la parte di tessuto adiposo concentrata all'interno della cavità addominale e distribuita tra gli organi interni e il tronco. Si differenzia da quello sottocutaneo (osservabile con l'**Adipometria**, disponibile presso il mio studio di Nutrizione e Dietetica), concentrato nell'ipoderma (lo strato più profondo della cute), e da quello intramuscolare che è invece distribuito tra le fibre dei muscoli. Il grasso viscerale è molto pericoloso per la salute, più di quanto si possa pensare. In particolare, è stato dimostrato che il grasso viscerale è ben più pericoloso dell'indice BMI.

Evidenze scientifiche hanno dimostrato che gruppi di individui con peso normale ma con obesità addominale, avevano un più alto tasso di morte, addirittura superiore a quello di coloro considerati obesi sulla base dell'indice di massa corporea (BMI).

La circonferenza della vita è quindi un metodo molto più accurato per predire eventuali problematiche di salute. Il girovita, d'altra parte, dà una buona indicazione della quantità di grasso presente, in particolare intorno alla zona dello stomaco. Il grasso addominale è considerato un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari come le malattie coronariche e l'ictus.

Il girovita è anche un potente indicatore della sensibilità all'insulina dato che gli studi dimostrano chiaramente come la misura del girovita sia uno dei modi più potenti per predire il rischio di diabete. Si tratta di un metodo indiretto, ma pratico, economico e dotato di una discreta attendibilità.

INFIAMMAZIONE SISTEMICA E GRASSO VISCERALE

È stato dimostrato per la prima volta che c'è una relazione causa effetto tra grasso viscerale ed **infiammazione sistemica**. Nello specifico, è l'**interleuchina 6** prodotta ad elevate concentrazioni, in presenza di grasso viscerale, ad aumentare il rischio di sviluppare il diabete mellito di tipo 2 e l'infarto del miocardio. Questo avviene perché nelle persone con obesità viscerale in cui predomina il grasso che si forma all'interno della pancia, le cellule adipose, che immagazzinano le calorie in eccesso sotto forma di grasso, stimolano una condizione di infiammazione sistemica attraverso la secrezione ad alte concentrazioni di questa importante molecola infiammatoria, l'**interleuchina 6 (IL-6)**. È stato dimostrato così per la prima volta che il grasso viscerale è un importante fonte d'infiammazione sistemica. Nell'uomo ci sono due tipi di tessuto adiposo: il **tessuto adiposo bianco** e il **tessuto adiposo bruno**. Questi hanno diversa composizione e localizzazione, ma insieme costituiscono l'organo adiposo. Depositi di tessuto adiposo sottocutaneo viscerale bianco, costituiscono la stragrande maggioranza dell'organo adiposo nell'adulto normale. Il tessuto adiposo bruno è meno comune e si trova nella regione sopraclavicolare, laterocervicale, paravertebrale e mediastinica. Le cellule adipose bianche rilasciano sostanze, proprio come accade negli organi endocrini, le **adipochine** che controllano l'appetito e il bilancio energetico, il sistema immunitario, l'angiogenesi, la sensibilità all'insulina ed il metabolismo dei grassi. Una delle adipochine più conosciute, l'**adiponectina**, è una citochina

Interpretazione dei risultati:

Rischio	cm uomo	cm donna
Molto elevato	>120	>110
Elevato	100-120	90-109
Basso	80-99	70-89
Molto basso	<80	<70

favorevole: migliorare la sensibilità all'insulina ed ha proprietà antinfiammatorie; in genere i suoi livelli sono più bassi nell'obeso rispetto al normopeso. Purtroppo un eccesso di grasso viscerale rilascia anche sostanze meno favorevoli come l'interleuchina 6, il TNF alfa, che esercitano attività pro-infiammatoria. Peraltro, se le cellule di grasso aumentano troppo il loro volume (in genere per un eccesso di calorie o di grassi o di carboidrati) vanno incontro a morte, evocando nel corpo un ulteriore stimolo infiammatorio dovuto all'arrivo dei **macrofagi** (tipiche cellule dell'infiammazione) che cercano di contenere il processo di degenerazione delle cellule di grasso amplificando ulteriormente i danni esercitati dal grasso stesso. Ecco perché il grasso non va più interpretato come un "limite estetico" ma una vera e propria fonte di stress organico.

Il numero di macrofagi presenti nel grasso viscerale è proporzionale al volume degli adipociti. Si ha una vera e propria reazione da corpo estraneo con conseguente infiammazione cronica che, se protratta nel tempo, determina l'insorgenza di numerose malattie del metabolismo. Dagli adipociti viscerali vengono rilasciati molti grassi che si dirigono subito al fegato che aumenta la produzione di precursori di LDL, il colesterolo "cattivo", che predispone ai processi arteriosclerotici. Inoltre, i grassi diminuiscono la capacità del fegato di metabolizzare dell'insulina con conseguente aumento dei valori

di quest'ultima nel sangue. Tutto questo perpetuato nel tempo innalza la glicemia, l'insulinemia e l'ulteriore deposito di grasso viscerale ed epatico (steatosi epatica).

Quindi la tanto nota **insulino-resistenza** è dovuta ai costanti valori di iperglicemia e di iperinsulinemia che nel tempo determinano una risposta biologica minore dei tessuti all'azione dell'insulina. Sino a che non si riduce, con la dieta e il movimento, il grasso viscerale, le condizioni metaboliche-infiammatorie non si modificano, anzi si amplificano. Esiste anche un grasso "protettivo" il **grasso bruno** molto importante per la regolazione del peso corporeo perché favorisce la trasformazione dei nutrienti in energia necessaria al nostro fisico. Normalmente i bambini possiedono una buona scorta di tessuto adiposo bruno alla nascita, che funge da difesa dal freddo, ma questo progressivamente diminuisce per far posto al grasso bianco tipico dell'adulto. Nell'adulto si trovano solo piccole quantità di grasso bruno che si attiva soprattutto in seguito ad un abbassamento della temperatura corporea trasformando i trigliceridi in energia.

Il tessuto adiposo bruno comune che si attiva non solo in risposta ad un abbassamento della temperatura, ma anche in caso di eccessivo apporto calorico con la dieta. In teoria questo fenomeno, basato sulla dispersione del surplus calorico sotto forma di calore, dovrebbe garantire l'omeostasi del peso corporeo, indipendentemente dagli eccessi alimentari. Ma entro certi limiti! Non a caso, appena mangiato la temperatura aumenta di circa 0,5/1



NUTRIZIONE

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

Ambulatorio Medico
Via G. Marconi 5, Porano

Abbadia Medica
Pzza del Fanello 22/23, Ciconia

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

Fisiolife
Via Piave 2, Sferacavallo

Tel. **328 8633173**
azzurra_fini@hotmail.it

grado, proprio per questa forma di termogenesi postprandiale mediata dal tessuto adiposo bruno, che tende a mantenere stabile il bilancio energetico dell'organismo nonostante il surplus calorico del pasto. Appare evidente quindi come il grasso viscerale abbia un impatto negativo sul nostro organismo e nel tempo possa causare numerose patologie. Per tenerlo sotto controllo dobbiamo verificare, con i sistemi ampiamente descritti in precedenza, e mettere in atto ogni iniziativa per scongiurare il pericolo di un fatto puramente estetico.

L'**adipometria**, esame ecografico eseguito su ogni paziente in ogni visita presso il mio studio, permette ad ognuno di indagare più approfonditamente sulla specifica composizione del grasso sottocutaneo anche e soprattutto a livello addominale. Scegliendo una alimentazione equilibrata e uno stile di vita salutare possiamo ridurre senza tanta fatica e rinunciare l'accumulo di grasso viscerale e il rischio di contrarre molte delle malattie più temute.

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

FISIOMED è un centro specializzato in Fisioterapia ed Osteopatia, presso il quale è possibile effettuare trattamenti specialistici in sede o a domicilio. Lo studio si trova a Ciconia, in via degli Aceri 58, ed è dotato di ampio parcheggio. Lo staff di FISIOMED è composto esclusivamente da fisioterapisti laureati e qualificati, sempre in continuo aggiornamento per garantirvi un servizio di qualità.

Il nostro obiettivo è quello di offrirvi un servizio di alta specializzazione con accurata attenzione alle esigenze del paziente, il quale è posto al centro del progetto terapeutico. A seguito di una attenta valutazione, i fisioterapisti di FISIOMED impostano un piano di trattamento personalizzato ed individuale, con lo scopo di raggiungere l'obiettivo prefissato insieme al paziente ed ottenere il risultato desiderato.

Di seguito l'elenco dei servizi offerti da FISIOMED:

- Terapia Manuale;
- Osteopatia;
- Trattamento fasciale;
- Massoterapia;
- Rieducazione Posturale Globale metodo Souchard (RPG);
- Rieducazione Posturale metodo Mezieres;
- Trattamento della scoliosi;
- Ginnastica posturale;
- Fisioterapia sportiva;
- Riabilitazione neurologica;
- Linfodrenaggio manuale metodo Vodder e Leduc;
- Rieducazione vestibolare;
- Trattamento dei disturbi dell'articolazione temporo mandibolare (ATM)
- Fisioterapia pre e post operatoria;
- Idrokinesi;
- Taping neuromuscolare e bendaggi;
- Terapia Strumentale (Tear, Laser, Ultrasuono, Elettroterapia, Magnetoterapia);
- Fisioterapia a domicilio.

Presso FISIOMED è inoltre possibile usufruire dei seguenti servizi specialistici:

- Agopuntura: Dott. Pieretti Claudio 338.8275854
- Angiologia: Dott. Rosi Gianluigi 337.640061
- Ecografia: Dott. Bologna Vincenzo 392.2485551
- Logopedia: Dott.ssa Carboni Giada 334.3468229
- Neurochirurgia: Dott. De Martino Luca 347.6489800
- Neurologia e Elettromiografia: Dott. Bartocci Arnaldo 392.2485551
- Nutrizione: Dott. Bedini Gabriele 339.4250935
- Oculistica: Dott. Contu Saverio 338.6832566
- Ortopedia: Dott. Antinolfi Pierluigi 392.2485551
- Psicologia: Dott. Barbabella Giuliano 339.2189490

FISIOMED, al servizio della tua salute!

FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



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

IL MARE in una STANZA

Sarebbe comodo vivere a pochi passi dal mare o, pur vivendoci, avere il tempo di godere dei suoi benefici tutto l'anno, purtroppo questo è un privilegio per pochi.



METODO AEROSAL un aiuto naturale al respiro di adulti e bambini

Negli ultimi anni si sta sempre più diffondendo la ricerca di terapie naturali che hanno per lo più lo scopo di prevenire o attenuare le malattie. Tra queste la terapia del sale o haloterapia che si rivolge alla sfera respiratoria e dermatologica.

È consigliata in chi soffre di sinusite, ipertrofia adenoidea, faringiti tonsilliti otiti laringiti tracheiti ricorrenti, asma, allergia, psoriasi, acne, dermatite atopica per bambini, anziani e atleti, ma anche per insonnia, cefalea, reumatismi e nei fumatori.

Il sale, grazie alle sue proprietà ha un potere antinfiammatorio e battericida, risulta decongestionante sulle mucose riducendo l'edema infiammatorio, fluidifica le secrezioni e favorisce il ruolo delle ciglia dell'apparato respiratorio favorendo così l'espettorazione.

Adatta ad ogni età è molto richiesta nella fascia 0-6 anni, la cosiddetta età delle IRR infezioni respiratorie ricorrenti. Ogni genitore conosce il ruolo fondamentale che ha la pulizia delle alte vie respiratorie con la soluzione fisiologica (acqua e sale), che deve essere fatta fin dai primi giorni di vita del neonato, proprio in nome della prevenzione.

La terapia del sale è molto apprezzata dai bambini perché viene fatta all'interno di una grotta o camera del sale dove è possibile giocare con altri bambini mentre, senza alcuna costrizione su naso e bocca, si respirano piccolissime particelle di sale in grado di raggiungere alte e basse vie respiratorie, portando beneficio alle stesse.

Ma al di là dell'aspetto ludico, essendo pur sempre un trattamento inalatorio, dobbiamo prestare molta attenzione alla scelta del luogo nel quale ci rechiamo perché le grotte di sale non sono tutte uguali e purtroppo, come spesso accade nell'era di Internet, vengono fornite informazioni sbagliate e fatti pochi controlli sugli esercizi.

NOVITÀ

- **BABY DOCTOR** -

Nasce la collaborazione con la Dottoressa

Alessia Bertocchini

medico specializzata in Pediatria Chirurgica. Potrete scrivere direttamente al pediatra fare domande mirate relative al trattamento prima, durante e dopo per poter personalizzare al massimo il vostro percorso con il metodo AEROSAL.



aerosal

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

Maria Letizia Giorgio

Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)

Tel. 393 6710115

VIAGGIO AL NOSTRO INTERNO: LA FASCIA, UN SISTEMA OLISTICO.

La fascia è "l'ambiente" in cui avvengono le comunicazioni tra le varie parti del corpo...tra le cellule, "una struttura simile a una gigantesca ragnatela a cui si attaccano tutte le cellule del corpo, un link strutturale grazie al quale le cellule mantengono la loro posizione nello spazio e attivano una serie di reazioni chimiche che andranno a modificarne il funzionamento" [La PNEI e le discipline corporee. Barsotti, Lanaro, Chiera, Bottaccioli].

Per averne un'immagine mentale può essere descritta come un corpo fasciale, una sorta di "ragnatela" (di tessuto connettivo ma non solo), che tiene collegate le varie parti anatomiche, costituito da innumerevoli borse o tasche e di densità variabile a seconda delle zone e delle funzioni locali.

Ampliando la visione, il **network fasciale** è un archivio emozionale del corpo: memorizza fisicamente traumi ed emozioni stagnanti, funzionando da legame tra il passato e il presente.

Viene anche definito **scheletro dinamico**, proprio per la sua proprietà di sostenere, collegare e creare schemi motori. In sostanza è il sistema fasciale che caratterizza il modo in cui ci esprimiamo sotto forma di movimento nel mondo.

Il personale modo di muoversi nel mondo è determinato sia dalle potenzialità del nostro sistema, sia dal nostro vissuto, con influenza rilevante di traumi, sia fisici che emotivi, che magari sono nel passato e che tuttavia rimangono attaccati addosso come se fossero presenti.

Se sei interessato ad approfondire questo argomento
LEGGI L'ARTICOLO SU FB: il Vicino e Hamsa Yoga e Shiatsu
o sul sito web www.ilvicino.it

HAMSA'S WHITEBOARD SAVE THE DATE FEBBRAIO

DOMENICA 2 18:00-19:30 con Daniela Antonelli
Incontro di presentazione (Necessaria Prenotazione)
MINDFULNES Cos'è? Viaggio dalle origini ai giorni nostri.

MARTEDI' 4 19:30-21:30
con Marco Mandrino e Emanuela Boriotti
YIN YANG YOGA FLOW (c/o Centro Fitness Agorà)
(Necessaria Prenotazione)

GIOVEDI' 6 19:45-21:00 con Daniela Antonelli
Incontro di presentazione (Necessaria Prenotazione)
MINDFULNES Quali sono gli effetti? Mindfulness e cervello.
Evidenze scientifiche e neuroscienze

DOMENICA 9 18:00-19:30 con Daniela Antonelli
Incontro di presentazione (Necessaria Prenotazione)
MINDFULNES Quali sono i benefici?
I meccanismi della Mindfulness e le modifiche psicofisiche:
un percorso di Benessere e prosperità.

GIOVEDI' 13-27 19:45-21:00 con Daniela Antonelli
Quaderni MINDFULNESS (Necessaria Prenotazione)

PER INFO E PRENOTAZIONI:
ANTONIO 3926001175
FEDERICA 3926002317
HAMSA 3518503208 f @

Piazza del Commercio, 8 Orvieto Scalo (Piazza ex-Coop)



Per restare aggiornato su tutte le nostre attività **INVIA un messaggio whatsapp:**
scrivi "INFO" al numero **3518503208**

Piazza del Commercio, 8 ORVIETO SCALO
Tel. 351 85 03 208 · Pancafit® 347 94 00 873

[f](#) [i](#) [t](#) Hamsa Yoga e Shiatsu

YOGA



○ Conoscere le linee dei meridiani miofasciali può condurre ad una più profonda comprensione dell'anatomia per la pratica dello yoga.

○ A livello corporeo, la fascia ed altri tessuti relativamente rigidi come tendini e legamenti sono associati allo yin.

○ Yin Yoga consiste in un tipo di pratica che lavora appunto e principalmente sui tessuti connettivi, yin.

○ Yin Yoga lavora sul mantenimento della posizione, in forma statica, per un tempo che varia circa dai 3 ai 5 minuti, stimolando i meridiani miofasciali e rimuovendone i blocchi.

○ Le sessioni di Yin Yoga sono un'ottima opportunità per lasciar emergere ciò che rimane a noi stessi nascosto, imparando ad osservare le emozioni senza farsi coinvolgere dalla loro origine e senza formulare dei giudizi al riguardo.

SHIATSU



○ Lo Shiatsu si presta ad essere strumento di "mobilizzazione" fasciale, principalmente attraverso creazione di tensione e rilascio.

○ L'operatore, attraverso un contatto leggero ma profondo crea delle tensioni locali, seguite da un rilascio spontaneo dato dalla fascia stessa che cerca di "tornare".

○ L'operatore accompagna il processo ascoltando, seguendo e favorendo il movimento di ritorno.

○ Il contatto è un aspetto di base nello Shiatsu: è dal contatto che nasce l'ascolto e si crea il sostegno necessario che stimola e accompagna il processo di cambiamento.

○ L'ascolto, che nasce dal contatto tra il ricevente e la mano sapiente dell'operatore, è sia fonte di informazioni utili ed allo stesso tempo è già intervento, trattamento.

PANCAFIT



○ Si tratta di un metodo che esamina la persona nel suo insieme, osservando ogni dettaglio fisico, ogni segnale, ogni anomalia, ogni trauma.

○ L'allungamento muscolare globale decompensato è la primaria caratteristica di questa metodica e ha la finalità di coinvolgere tutte le catene muscolari contemporaneamente, compresa la catena respiratoria.

○ Il Metodo Raggi® con Pancafit® agisce velocemente perché lavora sulle catene muscolari, fasciali, connettivi e neurologiche che sono generalmente tese, retratte o programmate secondo schemi alterati.

○ In sintesi, questo metodo agisce su tutti quei disturbi causati da retrazioni muscolari, un processo di "fibrotizzazione" della componente fibrotica connettivale e della componente fasciale che imprigionano i sarcomeri (unità contrattile del muscolo).

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTOR DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO - PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino.
Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



LA MASCHERA OGGI: una necessità ma allo stesso tempo...

Siamo entrati nel periodo del Carnevale e, se permettete, quale migliore momento per scrivere un articolo sulle maschere? Nella società odierna, Carnevale, però, è la festa di tutto l'anno. Del resto, **siamo sicuri che tutti i giorni non indossiamo una maschera?** Ogni persona ha la sua, anzi, le sue e la maschera, spesso, non ce la togliamo nemmeno quando andiamo a letto, mostrando il volto nudo solo nel sogno. Di maschere, come sottolineate, ne abbiamo a disposizione più di una, come i vestiti e le scarpe. Abbiamo quella per i colleghi di lavoro, quella per i conoscenti, quella per gli amici, quella per i familiari. Qualche volta sbagliamo maschera o dimentichiamo di averne una e, allora, chi credeva di conoscerci può affermare: "ma che ti è successo?", non riconoscendo chi hanno davanti. E, invece, era una delle poche occasioni in cui eravamo noi stessi. Ognuno crede di recitare la sua parte nel ruolo che si è ricavato, salvo, per necessarie circostanze, cambiarlo e, di conseguenza, cambiare parte. La nostra società sembrerebbe, pertanto, assumere le fattezze di un grande "Falso sé"? Certamente sì e non è una visione pessimistica, bensì realistica. **La vita sociale è il grande teatro dell'ipocrisia che va in onda sul proscenio dove tenere una maschera è necessario.** In psicologia "l'indossare una maschera" è una metafora per distinguere i tipi di atteggiamenti che si hanno in situazioni diverse. La maschera è un meccanismo di difesa che ci aiuta a coprire quei lati del nostro essere che, nei vari contesti, appaiono, nel modo di pensare del soggetto, più inadeguati da mostrare. E' chiaro che nessuno di noi può e vuole farsi vedere interamente per quello che è, poiché pochi si accettano completamente ed ancora di meno non temono che l'altro non possa accettarli. Restare noi stessi implica sostenere il peso del confronto, affrontare conflitti e sperimentarne i danni, mettere in discussione le proprie idee con il pericolo che vengano demolite. L'essere umano trova maggiormente facile e meno rischioso occultare il suo volto dietro una maschera senza abbracciare alcuna precisa posizione. **Ma tutto ciò realmente ci potrebbe salvare da ogni tipo di pericolo? Assolutamente no!** Come ripeto, le maschere sono necessarie ed oltretutto, se ne siamo un minimo coscienti ci aiutano ad entrare ed uscire dai variegati ruoli a cui la società ci chiama, ma attenzione a non rimanere fissati nell'inautenticità. In questi casi la maschera stessa diviene un troppo che caratterizza (troppo buono, iroso, passivo, attivo, sfuggente), un eccesso che rischia di trasformarsi in un comportamento automatico che si ripete in collusione con le dinamiche del controllo e del potere del soggetto. Ecco che il "Falso sé" si impadronisce della nostra essenza non facendoci arrivare più a contattarla e portandoci a perdere tutto quello che resta di chi siamo veramente. Dobbiamo sempre rimanere altamente consapevoli delle maschere che stiamo indossando in modo da utilizzarle al meglio senza comunque perdere il nostro "Vero sé", magari riuscendo ad avere il coraggio di dividerle con qualcuno di significativo, anche con il rischio che, in quel momento, il supporto possa diventare più importante del controllo. Al prossimo numero.

Per appuntamento: 339 2189490

Studio in **Orvieto**: Piazza Marconi, 1

Studio in **Perugia**: Via del Bovaro, 19

Studio FISIOMED in **Ciconia**: Via degli Aceri, 58/60

CENTRO VETERINARIO ORVIETANO

Direttore Sanitario
Dott. SILVIO CARTA



Il Centro Veterinario Orvietano del **Dottor Silvio Carta** è uno studio di recente apertura nato dalla volontà del dottore dopo aver lavorato per alcuni anni in diversi centri veterinari. Il Dr. Carta vanta numerose qualifiche (radiologia, ecografia, ortopedia e traumatologia) ed innumerevoli giornate di approfondimento nell'ambito della medicina canina e felina.

In particolare, presso l'ambulatorio si eseguono:

- visite specialistiche;
- consulenze in merito a educazione e alimentazione;
- vaccinazioni;
- esami diagnostici;
- esami oncologici;
- test del progesterone;
- analisi del sangue;
- test immunologici;
- interventi chirurgici addominali e ortopedici.



Effettuare tempestivamente una visita specialistica o un esame diagnostico è fondamentale per individuare l'insorgenza di allergie o patologie più o meno gravi che possano interessare i vostri animali. **L'esperienza e l'efficienza del personale veterinario rendono il Centro Veterinario Orvietano un punto di riferimento per la cura dei vostri piccoli amici domestici.**

All'interno della struttura, dotata di ampio parcheggio, **troverete moderne attrezzature diagnostiche per effettuare esami di routine e controlli periodici.** Lo studio dispone inoltre di una **sala chirurgica veterinaria** dove vengono effettuati interventi ordinari, come castrazioni e sterilizzazioni, ma anche interventi complessi o d'urgenza.

Potete affidarvi al Centro Veterinario Orvietano del Dr. Silvio Carta per:

- vaccinazione cani;
- vaccinazione gatti;
- sterilizzazione cani;
- sterilizzazione gatti;
- radiografie;
- endoscopie;
- ecografie;
- interventi chirurgici;
- anestesie;
- medicina interna;
- analisi del sangue;
- test immunologici;
- test del progesterone.

Centro Veterinario Orvietano
Via dei Falegnami 9 - Orvieto
Tel. 346 606 7782

Orari:
Lunedì 16/19:30
Martedì 9:30/13 e 16/19:30
Mercoledì 9:30/13 e 16/19:30
Giovedì 9:30/13 e 16/19:30
Venerdì 9:30/13 e 16/19:30
Sabato 10/12:30
Chiuso Lunedì mattina

**SI EFFETTUANO
ANCHE VISITE
A DOMICILIO**



Centro Veterinario Orvietano



Noblesse
Oblige
gioiellerie vintage

**GRANDI
SCONTI**

dal
30%
al
60%

**GIOIELLI
NUOVI
usati e vintage**

Via Angelo Costanzi
ORVIETO SCALO
Tel. 0763 302738
www.noblesseoblige.it



l'alta specializzazione in sanità

**ECOGRAFIE
E ECOCOLORDOPPLER**

ENDOSCOPIA DIGESTIVA

ODONTOIATRIA

DENTASCAN

**RISONANZA MAGNETICA
NUCLEARE 1,5 TESLA**

**RISONANZA MAGNETICA
OSTEOARTICOLARE**

TAC

CONE BEAM

ELETTROMIOGRAFIA

MAMMOGRAFIA

MOC

**FISIOTERAPIA
E RIABILITAZIONE**

CENTRO PRELIEVI

RADIOLOGIA

MEDICINA DEL LAVORO

MEDICINA DELLO SPORT

CENTRO PRELIEVI

VISITE SPECIALISTICHE

- senologia
- ortopedia
- angiologia
- dermatologia
- gastroenterologia
- ginecologia
- fisioterapia
- cardiologia
- logopedia
- neurologia
- nutrizionista



MURRI
diagnostica
fisiokinesiterapia

TERNI
via Italo Ciaurro, 6
tel. 0744.427262
diagnosticamurri@gmail.com



**DOMUS
GRATIÆ**
centro diagnostico

TERNI
via Ippocrate, 164
tel. 0744.221025
prenotazioni@cidatsanita.it



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO
piazza Monte Rosa, 44
tel. 0763.32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it