

**LILY'S
KITCHEN**
PROPER FOOD FOR PETS

Ogni ricetta viene preparata con ingredienti accuratamente selezionati per il loro alto valore nutritivo...

... solo il meglio del meglio!

INGREDIENTI BIO

Ingredienti 100% certificati BIO, no OGM.

INGREDIENTI NATURALI E GENUINI

Solo ingredienti genuini. Senza additivi chimici, aromi aggiunti e conservanti.

COTTI AL FORNO

Deliziosi spuntini per tutte le età cotti al forno.



A PARTIRE DA
€ 2,99



Via dei Falegnami, 9 Zona Ind. Bardano
Via delle Acacie, 26 Ciconia
P.zza XXIX Marzo, 26 Orvieto
Tel. 0763 316372 - e-mail: effevet@tin.it
www.effeveterinaria.it



Un pesce noto a tutti: la trota.



Trota è il nome di varie specie di pesci della famiglia dei Salmonidi, ma con tale denominazione si intende solitamente l'insieme degli appartenenti al genere Salmo (Salmo Trutta). Hanno il corpo allungato con poche e piccole scaglie sulla pelle, una bocca grande, tipica dei predatori, con la quale si nutrono di insetti, crostacei, pesci, vermi ed anche rane. I colori dipendono molto dall'ambiente in cui vivono. Quelle di mare e di lago hanno un colore argenteo con piccole macchie scure, mentre quelle che popolano fiumi e torrenti (in genere appartenenti alla varietà Fario) hanno sui fianchi colori più accesi, dal rosso all'arancio sfumati.

Le trote "salmonate" hanno le carni simili a quelle del salmone non perché appartengono ad una sottospecie ma perché vengono alimentate con una dieta ricca di carotenoidi, sostanze colorate di origine vegetale. Si riproducono in inverno deponendo le uova sui fondali sabbiosi. Quelle di mare migrano dall'acqua salata a quella dolce come il salmone, ma compiendo spostamenti più limitati.

La "Salmo Trutta", o trota Europea, comprende la trota fario, la lacustre e quella di mare. Le sottospecie più conosciute sono la "macrostigma", l'"arcobaleno", la "dorata", la "marmorata" ed altre più rare.

Le carni delle trote sono in genere molto apprezzate per cui si è andata diffondendo sempre di più la pesca sportiva che la vede ambita preda, sia che venga catturata nei torrenti che nei laghetti a pagamento. In conseguenza di ciò se ne è diffuso l'allevamento che, quando praticato in modo massiccio, purtroppo, provoca qualche problema di inquinamento delle acque dei corsi vocati a tale scopo che forniscono agli allevamenti acque pulite e le riprendono a valle più o meno inquinate dalle deiezioni prodotte dalle trote stesse.

Nella pesca in lago

le si insidia con varie tecniche, dalla pesca con la bombarda (in superficie ed in profondità),

alla cosiddetta "pesca a striscio", a quella con il galleggiante. In tutti i casi conviene, quando possibile, pescare vicino ai getti d'acqua, agli arieggiatori o a qualunque dispositivo determini movimento idrico perché lì c'è più ossigeno. In caso di vento è bene tenere presente che le trote si spostano sulla sponda opposta alla sua direzione perché vi si



accumulano i piccoli insetti che costituiscono la loro preda abituale.

Per la pesca con la bombarda è indispensabile una canna con cimino sensibile; il mulinello deve portare un filo del 18/20 con uno shock leader (uno spezzone di filo più robusto di quello in bobina lungo circa 8 metri e dello 0,25 di diametro che possa reggere alla violenza del lancio), qualora si usino bombarde da 30 e più grammi. Quindi sulla lenza avremo la bombarda, un gommino paracolpi, una girella multipla ed un terminale abbastanza lungo che può variare a seconda dei casi (tutto dipende da come si comportano i pesci quel giorno). Esistono bombarde che viaggiano durante il recupero più in superficie o più in profondità e sono identificabili con un numero: da zero a 5 sono per la pesca in superficie, da 7 in su per quella di profondità. Ovviamente cambiano anche le modalità di recupero a seconda di quale si usi.

Per la pesca in superficie occorre individuare qualche banco visibile di trote e cercare di vedere

le "bollate", dopodiché si lancia la lenza e se ne inizia il recupero senza aspettare, se si osservano i pesci in superficie, o attendendo alcuni secondi se stazionano più in basso. Il recupero è l'aspetto più difficile in quanto solo l' intuito e l'esperienza permettono di regolare la velocità del mulinello: la bombarda deve viaggiare in acqua all'altezza dei pesci. Avvertita la tocca, si rallenta muovendo solo la canna e senza recuperare la lenza, se ne attende una partenza decisa per poi ferrare.



Con la bombarda di profondità, subito dopo il lancio, si devono attendere un po' di secondi prima di iniziare il recupero, tutto dipende dalla sua velocità di affondamento, dalla profondità delle acque, dal punto preciso a cui stazionano le trote. Non esiste una formula matematica per trovare la soluzione: si va

per tentativi ed una volta trovata la sequenza migliore, si cerca di ripeterla ad ogni lancio.

La pesca a striscio

Con questa tecnica è fondamentale il movimento che si deve imprimere all'esca, che deve ruotare per stimolare il pesce quanto più possibile. La lenza per la pesca a striscio utilizza un piombo per lanci corti o un vetrino per arriviare più lontano; naturalmente l'esca viaggerà più in profondità con il primo, più staccata dal fondo con il secondo. Si possono utilizzare varie esche come la camola, il verme, il caimano, la pasta, i piccoli worms colorati. Tutte debbono assumere sull'amo un aspetto ad "L" che ne determinino la rotazione, condizione fondamentale per questa tecnica: se l'esca non gira il pesce rimane indifferente. Il vetrino va usato più del piombino quando, per la sua trasparenza, risulta meno visibile nelle acque limpide e riesce a vincere la diffidenza della trota in certe giornate in cui stentano le abboccate.

In ogni caso il recupero deve far somigliare l'esca quanto più possibile ad una vera preda con continue discese e risalite nello specchio d'acqua e le varie profondità possono dipendere dai periodi stagionali.

In tutte le forme di pesca a recupero è raccomandabile far vibrare la punta della canna per incuriosire maggiormente le trote, praticando la cosiddetta "tremarella". Per chi ama pescare con il galleggiante, conviene usarne di forma allungata, "a penna", che permette all'esca di stare ferma sul fondo, per smuovere i pesci apatici, specie durante l'inverno.

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

E' ARRIVATA LA STAGIONE DELLA PESCA ALLA TROTA...
Vasta scelta di Attrezzature per Trota Lago, Torrente e Trout Area, delle migliori Marche. Ti Aspettiamo in Negozio!!

Zaghino
PESCA A TROTA

Pesca e sport Zaghino
Via degli Eucalipi, 27/a Orvieto (TR) Tel. 335/348740 - 0763/302317
Aperto anche Domenica mattina fino alle 12:00 - www.zaghinopesca.com

squad² ES2 YES-ZEE TAKE._{ME} REPLAY PYREX GAUDI
 MOLLY BRACKEN DOUBLE EIGHT Lolita 40WEFT Fred Mello New York Since 1982
 MASTRICAMICIAI CRISTINA GAVIOLI FLYGIRL No-Na JP/DAVID

NUOVE COLLEZIONI



PRIMAVERA 2020 ESTATE

 *Le Chalet*

BASCHI - Via Amelia, 31/33 - Tel/Fax 0744 957196 - daniloelisa@tiscali.it 

CAMBIAMENTI IN ATTO: IL CLIMA CI AVERTE

Negli ultimi mesi in Australia si sono verificati eventi fuori dal comune che hanno a che fare (direttamente o indirettamente) con il cambiamento climatico: incendi, piogge di un'intensità che non era mai stata registrata negli ultimi trent'anni e ora un allungamento della durata delle estati.

L'ha dimostrato l'ultimo rapporto del centro di ricerca Australia Institute. L'Australia Institute ha confrontato i dati del Bureau of Meteorology (BoM, l'Ufficio di meteorologia) degli ultimi vent'anni con quelli che vanno dal 1950 al 1969.

I risultati dicono che, in media, le temperature estive tra il 1998 e il 2018 sono state di circa trentuno giorni più lunghe rispetto a quelle degli anni Cinquanta.

Man mano che le estati si sono allungate, la durata delle temperature invernali si è accorciata. Rispetto alla metà del Ventesimo secolo, dunque, gli inverni si sono ridotti di circa ventitré giorni. Tra il 2014 e il 2018 il fenomeno è cresciuto al punto che le estati sono diventate due volte più lunghe degli inverni.

La ricerca mostra anche che, negli ultimi anni, la tendenza è costante. Richie Merzian, direttore del programma per il clima e l'energia dell'Australia Institute, ha detto alla BBC «che le temperature di un'estate normale si sono protratte per tre mesi negli anni Cinquanta» a differenza di oggi che sono durate «dall'inizio-metà di novembre e fino a metà marzo». In alcune aree il fenomeno è ancora più evidente.

A Port Macquarie, nel sud-ovest del New South Wales, uno degli stati meridionali del paese più coinvolti dagli incendi degli scorsi mesi, le estati sono aumentate di sette settimane dalla metà del Ventesimo secolo. L'estate del 2019 è stata particolarmente intensa in Australia.

Secondo l'Ufficio di meteorologia del paese, è stata la seconda più calda mai registrata, con una temperatura di 1,88 °C al di sopra della media. Il record è stato stabilito nel 2020 con 2,14 °C al di sopra la media. In generale, tutto il 2019 è stato un anno molto caldo, l'anno più caldo mai registrato in Australia.

Richie Merzian ha commentato i dati spiegando che «il riscaldamento globale sta già rendendo le estati australiane un tormento più lungo e più pericoloso di prima» e che gli eventi legati a un calore fuori dalla norma «sono i più fatali» tra gli eventi naturali eccezionali, «responsabili del numero maggiore di morti in Australia rispetto a tutti gli altri rischi naturali messi insieme». L'estensione delle estati, ha aggiunto, avranno un impatto significativo sul settore turistico, edile e minerario del paese, oltre che sulla vita quotidiana degli australiani.

Per Merzian, dunque, è nell'interesse nazionale e nell'interesse economico dell'Australia mettere in atto una politica forte per ridurre le emissioni.

Ma, ha concluso, «le attuali politiche del governo australiano servono solo ad alimentare ulteriormente la crisi climatica».

Gli incendi australiani degli ultimi mesi - i primi dei quali iniziati già nel luglio del 2019 - hanno causato la morte di 33 persone, ucciso un numero non ancora calcolabile di animali, compromesso attività agricole o di allevamento, distrutto migliaia di case (2.439 solo nel Nuovo Galles del Sud), e bruciato in tutto almeno 11 milioni di ettari (una superficie più grande di quella dell'intera Islanda).

Il governo australiano e il primo ministro conservatore

Scott Morrison, che ha recentemente vinto le elezioni con il sostegno delle lobby dell'industria mineraria, è stato molto criticato per la gestione della situazione e per lo scarso impegno dimostrato nel raggiungimento degli impegni.



pre- si con l'Accordo di Parigi del 2015, il più importante patto per contrastare il cambiamento climatico sottoscritto da buona parte dei governi mondiali. Il problema principale è che l'economia dell'Australia è fortemente basata sull'estrazione e l'esportazione di carbone, comparto che impiega quasi 40 mila persone e che è fortemente sostenuto dal governo.

E' sempre una questione economica, come se i soldi bastassero a salvarci la pelle.

Secondo una stima di Climate Impact Lab del 2018, entro la fine del secolo si conterebbero ogni anno 1,5 milioni di decessi correlati al cambiamento climatico di origine antropica, se il tasso di emissioni rimane invariato.

Per chi non lo conoscesse, il Climate Impact Lab è una collaborazione di oltre 30 scienziati del clima, economisti, ricercatori, analisti e

studenti di alcuni dei principali istituti di ricerca statunitensi.

Già nel 2014 l'Organizzazione mondiale della sanità stimava che, nel 2030, l'Africa sub-sahariana avrà il più grande onere della mortalità attribuibile ai cambiamenti climatici, mentre nel

2050 il sud-est asiatico sarà la regione più colpita per quanto riguarda la salute della popolazione.

I costi diretti stimati per i danni alla salute (vale a dire esclusi i costi in settori che determinano la salute come l'agricoltura, l'approvvigionamento idrico e i servizi igienico-sanitari) sono

stimati tra i 2-4 miliardi di dollari anno dal 2015 al 2030.

I numeri ci sono e parlano chiaro: 24,1 milioni di persone sono state costrette a spostarsi a seguito di eventi meteorologici e catastrofi naturali ogni anno dal 2008 al 2018, mentre dal 1998 e il 2017, le perdite causate da eventi meteorologici estremi sono state pari a circa 174 miliardi di dollari l'anno.

Puerto Rico, Sri Lanka e Dominica sono risultati in cima alla lista dei paesi più colpiti da calamità naturali legate al clima nel 2017, mentre fra il 1998 e il 2017 troviamo Puerto Rico, Honduras e Malesia.

Complessivamente, stando alle stime del rapporto sono morte più di 526.000 persone a seguito di oltre 11.500 eventi meteorologici estremi; e le perdite economiche complessive tra il 1998 e il 2017 sarebbero ammontate a circa 3,47 trilioni di dollari.

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

Offerta Parafarmacia

Somatoline Cosmetic

CONFEZIONE DA 30 BUSTINE €59,90

IN PROMO A € 41,90

Marelli & Roberts farmaceutici



Nuovi Numeri Whatsapp

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

SALVA IL NUMERO

Farmacia **334 3639244**

Parafarmacia **366 5437130**

OSTEOPATIA E ORTODONZIA



L'osteopata può collaborare con il medico dentista nella risoluzione di varie problematiche occlusali attraverso la valutazione del rapporto mandibola - mascellare, queste due ossa possono essere influenzate dal tipo di cranio del paziente e da disfunzioni cranio-sacrali della sinfisi sfenobasilare (Flessione, estensione, torsione, side-bending rotation, strain verticale o laterale) la bocca e la mandibola non sono parti separate dal resto del corpo ed i cambiamenti in queste zone influenzeranno il corpo stesso e viceversa.

Oltre alle tecniche sui muscoli e legamenti dell'articolazione temporo-mandibolare e alle tecniche di riallineamento del tratto cervicale che può influenzare e non di poco l'occlusione, particolarmente rilevante per la professione odontoiatrica è l'approccio CRANIO-SACRALE. La valutazione del meccanismo respiratorio primario (MRP), il motore che anima il sistema cranio sacrale, rappresenta un feed back molto sensibile per valutare l'impatto sul cranio e sul resto del corpo delle mal occlusioni.

L'Osteopatia libera il movimento fisiologico del cranio prima che l'ortodontista inizi il suo lavoro rendendolo più facile meno doloroso e più breve verificando che gli apparecchi e gli aggiustamenti siano compatibili con un movimento fisiologico libero dell'MRP e per aiutare il corpo ad accettare i cambiamenti causati dall'adattamento ad una nuova postura e per ridurre al minimo i sintomi.

Qualsiasi intervento che comporti modifiche occlusali (apparecchi ortodontici, protesi, estrazioni) comporta un adeguamento posturale. L'intervento dell'osteopata può facilitare questo adattamento, o può correggere i fastidi correlati. L'osteopatia è particolarmente utile nei casi di trattamento ortodontico, di ricostruzione della occlusione, o per trattare problemi a carico dell'articolazione temporo-mandibolare (ATM). Il lavoro dell'osteopata ottimizza e accelera il trattamento ortodontico (a condizione che questi vada nella direzione della fisiologia posturale).



cell. 329 9219878
Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo)
fisiolifeorvieto@gmail.com
www.studiofisiolife.it

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

Mi chiamo Elisabetta Primavera

Sono Diplomata ISEF e sono specializzata in:

- Trainer gravidanza
- Trainer passeggino workout
- Trainer donna
- Trainer fitness per dimagrimento
- Istruttore GAG

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.



GINNASTICA MAMMA-BEBÈ:

Il corso per le mamme dove portare anche i bimbi!

- Se vuoi frequentare un corso fitness senza il pensiero di dover lasciare il tuo bimbo.
- Se vuoi conoscere altre mamme, fare amicizia e confrontarti con loro.
- Se vuoi sapere come poter tornare in forma in modo sano e nel rispetto della fisiologia naturale del tuo corpo.
- Se vuoi un corso che ti segua nella rieducazione del pavimento pelvico, in chiave fitness.

Questo è il tuo corso!

A CHI È ADATTO?

- A tutte le mamme e neomamme con bimbi da 0 a 3 anni circa, con nulla osta ginecologico alla pratica sportiva (visita dai 40 ai 60 gg.).
- A chi ha partorito in modo naturale, ma anche con cesareo.
- A chi vuole sapere in che stato sia il suo addome, se ha diastasi dei retti addominali o meno.
- A chi allatta, sia dal seno, sia con latte artificiale.

Nella nostra sala troverai un piccolo angolo "nursery" per cambio pannolino e pappa e tappeti morbidi con giochi per intrattenere i vostri piccoli.

I corsi si tengono ogni martedì e giovedì mattina dalle 10:30 alle 11:30.



ELISABETTA PRIMAVERA

Tel. **333 4853451**

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

Per info su costi e "cosa serve" contattami su Whatsapp

DONNA FITNESS

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

PER TUTTO IL MESE DI MARZO DOMVS OFFRE:

IL BILANCIO LOGOPEDICO PER BAMBINI E ADULTI O COUNSELING ON LINE, volto all'individuazione e alla soddisfazione del bisogno di salute della Persona. Le sedute sono sempre svolte in un clima rilassato ed accogliente, adatto al bambino ed all'adulto che in questo modo non si sentirà giudicato o sotto esame. Le valutazioni sono effettuate con test standardizzati e permettono di creare una base e un punto di riferimento per iniziare il trattamento logopedico.

GIORNATA EUROPEA DELLA LOGOPEDIA



Dott. Luisa Vera

- Laurea in Pedagogia, iscrizione n.2432 Pedagogia clinica.
- Laurea in Logopedia, iscrizione albo n 17 Umbria.
- Master in Pedagogia clinica
- Master in Neuropsicologia del cerebroleso adulto e Psicopatologia dell'apprendimento
- Master in Posturologia e Osteopatia integrata
- Psicomotricista funzionale.
- Terapista DIR Floortime certificata.
- e-mail: veraluisa@alice.it
- Cell. 371 1879533

Lavoro in ambito clinico e formativo dal 1993. Docente di logopedia al Master Psico-Geriatria - Università di Roma la Sapienza. Titolare dello Studio Domvs di Orvieto e Viterbo. Parto da una formazione Pedagogica e Riabilitativa e mi muovo in contesti quali la scuola, lo studio, la casa. Adopero il ventaglio metodologico Pedagogico clinico dal 1996; Seguo le famiglie nella traiettoria evolutiva dello sviluppo tipico e atipico, con l'approccio Brazelton "Touchpoint", nel rispetto della maturità dei bambini e degli scatti evolutivi. Nei disturbi del neuro sviluppo seguo il modello multidisciplinare D.I.R che partendo dal profilo individuale

lavora su attenzione, regolazione, processazione sensoriale, sviluppo motorio e linguaggio, con il coinvolgimento attivo dei genitori. Nel funzionamento cognitivo limite, applico il Brigh Start ed il Feuerstain; Mi occupo dello SMOF squilibrio muscolare oro-facciale, coniugando l'approccio posturologico globale a quello logopedico. Seguo Persone con aspetti involutivi nella terza età, Parkinson, Alzheimer, Afasie, cerebro lesioni acquisite. L'aspetto qualitativo della Voce "Speech", rimane un interesse sempre vivo, e in continuo approfondimento, nei contesti professionali e talora negli aspetti disfunzionali DISFONIE E DISFLUENZE.



CLINICHE ARCONO

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.

GNATOLOGIA E ORTODONZIA.

La gnatologia e l'ortodonzia sono 2 argomenti della odontoiatria che si affrontano dal dentista.

La visita dal dentista non guarda soltanto le carie e i denti che mancano ma soprattutto come si chiude la bocca e come questa funziona in apertura e chiusura.

Quando la mascella superiore e la mandibola inferiore non sono allineate correttamente tra loro si parla di malocclusione.

Una occlusione dentale non corretta scarica i problemi relativi sulla articolazione temporo mandibolare, quella parte che sta davanti le orecchie



Hai mai pensato che il mal di testa, le vertigini, quella sensazione di orecchie chiuse, i rumori in apertura e chiusura della bocca che spesso si associano a dolori possano dipendere da una occlusione sbagliata???

Tutta questa sintomatologia a volte molto fastidiosa e invalidante, può trovare una risposta rivolgendosi al dentista che si occupa di gnatologia, ortodonzia e bite programmati.

Prof. Sergio Corbi
Medico Chirurgo Odontoiatra
Specialista in chirurgia Maxillofacciale
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

CHE COSA È L'ORTORESSIA?

Nonostante non venga ancora riconosciuto ufficialmente come disturbo del comportamento alimentare nel Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, con il termine ortoressia si indica un disturbo caratterizzato da un'ossessione patologica per una corretta alimentazione, descritto per la prima volta nel 1997 da Bratman e Knight. Lo stesso Bratman ha ideato un test composto da dieci domande per capire se un individuo presenta questo disturbo.

Coloro che soffrono di ortoressia, spinti dal desiderio di avere uno stato di salute ottimale e dalla paura che possano insorgere malattie, basano la loro alimentazione non tanto sulla quantità del cibo che viene assunto (come accade nel caso di altri disturbi del comportamento alimentare) quanto sulla qualità del cibo, spesso operano un'accurata selezione degli alimenti da assumere. Questi individui evitano di assumere alimenti che ritengono "impuri", non mangiano per piacere ma esclusivamente per nutrirsi, non viene data importanza al sapore e al gusto del cibo. Qualsiasi trasgressione al loro piano alimentare viene vissuta come un fallimento quindi associata a stati d'ansia. In alcuni casi più estremi questo disturbo si manifesta anche nel disprezzare e trattare con superficialità tutti coloro che non mangiano nella loro stessa maniera. Errate abitudini alimentari responsabili di questo disturbo possono provocare nei soggetti ortoressici gravi carenze nutrizionali che risultano estremamente dannose per l'organismo. Il disprezzo nei confronti di chi non condivide le loro abitudini alimentari e la tendenza a mangiare da soli provoca inoltre problemi di emarginazione e isolamento nei confronti della società. In questi soggetti la scelta e selezione degli alimenti risulta di primaria importanza, pertanto viene dedicata a questa fase moltissimo tempo anche a costo di tralasciare o postporre altri impegni e attività. Si fa particolare attenzione all'acquisto di frutta e ortaggi che non sono stati esposti all'uso di pesticidi e di prodotti animali non trattati con ormoni. Si considera se sono stati aggiunti aromi o conservanti



ai cibi e si valuta anche se l'imbroglio dell'alimento da acquistare può contenere sostanze cancerogene o se l'etichetta contiene tutti gli elementi che questi soggetti ritengono necessari per valutare la qualità del cibo stesso. L'ortoressia presenta diverse caratteristiche comuni con l'anoressia nervosa e con il disturbo ossessivo-compulsivo. I tratti in comune con l'anoressia nervosa sono: manie di perfezionismo, comportamenti ansiogeni, perdita di peso. A differenza dei soggetti che soffrono di anoressia, che tendono a nascondere i loro comportamenti, i soggetti ortoressici si comportano in modo del tutto opposto, ostentando le loro abitudini alimentari anche manifestando complessi di superiorità nei confronti degli altri. Con il disturbo ossessivo-compulsivo, l'ortoressia condivide le seguenti caratteristiche: ritualizzazione nella preparazione dei pasti, considerare impuri o contaminati gli alimenti. L'ortoressia in Italia è un disturbo molto diffuso, generalmente si presenta in soggetti di età adulta, la maggior parte dei quali è costituita da uomini, mentre solo una piccola percentuale è rappresentata da donne. L'elevata percentuale di soggetti di sesso maschile che presentano questo disturbo potrebbe essere dovuta all'associazione tra ortoressia e vigoressia, cioè l'ossessione dell'aver un fisico scolpito. Recenti studi hanno mostrato anche una relazione tra ortoressia e alimentazione vegetariana, infatti uno dei primi comportamenti che si osserva nei soggetti ortoressici è l'eliminazione di cibi come carne e pesce con adesione a regimi alimentari alternativi. L'isolamento sociale è spesso l'esito di una scelta di vita che non può essere condivisa da chi non ha le stesse abitudini, il che giustifica l'evitamento dei momenti di socialità, spesso basati sulla condivisione di cibo, come un semplice aperitivo o una pausa caffè (durante i quali limitarsi eventualmente a consumare

quasi esclusivamente acqua). Il paradosso dell'ortoressia risiede nel fatto che gli stessi comportamenti alimentari che si adottano per controllare la propria vita nella direzione del benessere arrivano a controllare il soggetto stesso, con l'illusione che tutta la salute dipenda dal cibo, mentre viene precluso quel benessere che apportano sane relazioni sociali fondate sulla condivisione delle differenze. Chi soffre di ortoressia è infatti controllato da un vero e proprio fanatismo alimentare, un complesso di superiorità basato sul cibo che lo porta a disprezzare chi non mangia sano, fino a trovarlo poco intelligente, e poco degno di essere frequentato. A complicare il quadro si aggiunge spesso l'evitamento attivo di un confronto con i veri esperti, al punto da denigrare teorie di eminenti medici e studiosi del campo, alla luce delle proprie personali teorie. Oltre che sul benessere emotivo e sociale, le conseguenze dell'ortoressia si fanno evidenti sul benessere del corpo: squilibri elettrolitici, avitaminosi, osteoporosi, atrofie muscolari, tutti problemi che possono richiedere talvolta interventi di ospedalizzazione o configurarsi come condizioni irreversibili. L'ossessione nei confronti del cibo non di rado si associa anche ad altre forme maniacali come l'ossessione per l'esercizio fisico, per la pulizia, per massaggi e cure estetiche e spesso anche alla fobia dei farmaci. Generalmente il soggetto ortoressico rifiuta di essere aiutato poiché è pienamente convinto di avere uno stile alimentare corretto, non riconoscendo i danni e le carenze nutrizionali a cui va incontro. Poiché si sentono superiori a chi non ha un simile autocontrollo, di norma rifiutano di riconoscere il loro problema e di conseguenza impegnarsi attivamente nel trattamento. Un trattamento efficace deve essere graduale e procedere, da un lato, attraverso un lavoro sulle emozioni (in particolare, sulle paure di contaminazione e di malattia che mantengono l'ossessione) e, dall'altro, una reintroduzione dei componenti alimentari eliminati, puntando anche su eventuali ma-

lesseri fisici che possono essere causati dalla dieta squilibrata. E' necessario che chi soffre di ortoressia si riappropri di una corretta percezione del proprio corpo, affinché questo non venga privato di nessun principio nutrizionale, soprattutto quelli contenuti in dolci e grassi. Per trattare questo disturbo bisogna quindi avvalersi di un approccio multidisciplinare, richiedendo l'intervento di figure professionali come psicoterapeute, medici e nutrizionisti in collaborazione tra loro e avvalendosi anche dell'aiuto da parte della famiglia del paziente, in alcuni casi si interviene anche con l'utilizzo di farmaci, il primo passo per curare l'ortoressia è far ammettere al paziente di avere questo disturbo. Con la psicoterapia e l'utilizzo di farmaci si cerca poi di attenuare gli stati d'ansia che si creano nel soggetto quando si devono reinserire i cibi, fino a eliminare totalmente lo stato di malessere e di disagio che ha portato il paziente all'ortoressia, ottenendo quindi una completa guarigione.

Progetti di educazione alimentare

quasi esclusivamente acqua).

Il paradosso dell'ortoressia risiede nel fatto che gli stessi comportamenti alimentari che si adottano per controllare la propria vita nella direzione del benessere arrivano a controllare il soggetto stesso, con l'illusione che tutta la salute dipenda dal cibo, mentre viene precluso quel benessere che apportano sane relazioni sociali fondate sulla condivisione delle differenze. Chi soffre di ortoressia è infatti controllato da un vero e proprio fanatismo alimentare, un complesso di superiorità basato sul cibo che lo porta a disprezzare chi non mangia sano, fino a trovarlo poco intelligente, e poco degno di essere frequentato. A complicare il quadro si aggiunge spesso l'evitamento attivo di un confronto con i veri esperti, al punto da denigrare teorie di eminenti medici e studiosi del campo, alla luce delle proprie personali teorie. Oltre che sul benessere emotivo e sociale, le conseguenze dell'ortoressia si fanno evidenti sul benessere del corpo: squilibri elettrolitici, avitaminosi, osteoporosi, atrofie muscolari, tutti problemi che possono richiedere talvolta interventi di ospedalizzazione o configurarsi come condizioni irreversibili. L'ossessione nei confronti del cibo non di rado si associa anche ad altre forme maniacali come l'ossessione per l'esercizio fisico, per la pulizia, per massaggi e cure estetiche e spesso anche alla fobia dei farmaci. Generalmente il soggetto ortoressico rifiuta di essere aiutato poiché è pienamente convinto di avere uno stile alimentare corretto, non riconoscendo i danni e le carenze nutrizionali a cui va incontro. Poiché si sentono superiori a chi non ha un simile autocontrollo, di norma rifiutano di riconoscere il loro problema e di conseguenza impegnarsi attivamente nel trattamento. Un trattamento efficace deve essere graduale e procedere, da un lato, attraverso un lavoro sulle emozioni (in particolare, sulle paure di contaminazione e di malattia che mantengono l'ossessione) e, dall'altro, una reintroduzione dei componenti alimentari eliminati, puntando anche su eventuali ma-

Riceve su appuntamento presso:

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

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, Sferacavallo

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

lesseri fisici che possono essere causati dalla dieta squilibrata. E' necessario che chi soffre di ortoressia si riappropri di una corretta percezione del proprio corpo, affinché questo non venga privato di nessun principio nutrizionale, soprattutto quelli contenuti in dolci e grassi. Per trattare questo disturbo bisogna quindi avvalersi di un approccio multidisciplinare, richiedendo l'intervento di figure professionali come psicoterapeute, medici e nutrizionisti in collaborazione tra loro e avvalendosi anche dell'aiuto da parte della famiglia del paziente, in alcuni casi si interviene anche con l'utilizzo di farmaci, il primo passo per curare l'ortoressia è far ammettere al paziente di avere questo disturbo. Con la psicoterapia e l'utilizzo di farmaci si cerca poi di attenuare gli stati d'ansia che si creano nel soggetto quando si devono reinserire i cibi, fino a eliminare totalmente lo stato di malessere e di disagio che ha portato il paziente all'ortoressia, ottenendo quindi una completa guarigione.

Generalmente il soggetto ortoressico rifiuta di essere aiutato poiché è pienamente convinto di avere uno stile alimentare corretto, non riconoscendo i danni e le carenze nutrizionali a cui va incontro. Poiché si sentono superiori a chi non ha un simile autocontrollo, di norma rifiutano di riconoscere il loro problema e di conseguenza impegnarsi attivamente nel trattamento. Un trattamento efficace deve essere graduale e procedere, da un lato, attraverso un lavoro sulle emozioni (in particolare, sulle paure di contaminazione e di malattia che mantengono l'ossessione) e, dall'altro, una reintroduzione dei componenti alimentari eliminati, puntando anche su eventuali ma-

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

NUTRIZIONE

FISIOMED, al servizio della tua salute!

OSTEOPATIA PER LA GESTIONE DEI DISTURBI DELLA BOCCA



La bocca è un complesso sistema funzionale che interviene nella masticazione, nella deglutizione nella fonazione ed in modo complementare nella respirazione. L'OSTEOPATA attraverso il trattamento manuale è in grado di migliorare la funzione muscolare - articolare del complesso stomatognatico e, collaborando con lo specialista, può aiutarti a migliorare e risolvere il tuo problema.

I disturbi della bocca per i quali è indicata la collaborazione dell'osteopata con il tuo specialista di fiducia sono:

- Disturbi dell'articolazione temporo mandibola (ATM);
- Malocclusione, per facilitare l'adattamento del paziente al trattamento ortodontico;
- Disturbi della fonazione;
- Disturbi della deglutizione.

NEUROMA DI MORTON E FISIOTERAPIA



Il neuroma di Morton è una patologia dovuta alla compressione dei nervi che si trovano tra le dita dei piedi, ovvero i nervi interdigitali. Si manifesta principalmente nello spazio tra il terzo ed il quarto metatarso ed è caratterizzata dalla formazione di tessuto fibroso, in seguito alla frizione delle ossa metatarsali sul nervo interdigitale. Tale patologia si manifesta tramite un forte dolore nella zona in cui si è sviluppata la fibrosi, a volte associato a bruciore e formicolio.

I fattori predisponenti per questo tipo di patologia sono: alterazioni anatomiche a livello del piede, traumi o sollecitazioni ripetute, problemi posturali che comportano un sovraccarico a livello dei metatarsi e l'utilizzo di calzature non idonee. La diagnosi avviene a seguito di una visita specialista associata ad un esame diagnostico mirato.

Nella maggior parte dei casi la terapia d'elezione è quella di tipo fisioterapico (ovvero conservativa), tramite l'utilizzo di tecniche di terapia manuale e trattamento fasciale, associate ad un'eventuale terapia strumentale.

Il trattamento chirurgico, invece, è indicato solo in quei casi nei quali non ha efficacia il trattamento fisioterapico e persiste un dolore con importante limitazione funzionale.

FISIOMED

FISIOTERAPIA ED OSTEOPATIA
MEDICINA SPECIALISTICA



DOTT. MATTEO COCHI
Osteopata D.O.
Dottore in Fisioterapia
Specializzato in Rieducazione Posturale Globale (R.P.G.) e trattamento della scoliosi, trattamento fasciale, rieducazione vestibolare ed Idrokinesiterapia.
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



HALOTERAPIA IN PRIMAVERA

In primavera, l'aria esterna è ricca di pollini, polveri, allergeni e inquinanti, mentre l'aria marina presenta una scarsa concentrazione di pollini. Quindi respirare l'aria di mare (estate) aiuta a diminuire nei soggetti allergici una serie di manifestazioni sintomatiche come rinite, congiuntivite e asma, lacrimazioni, prurito agli occhi e naso, congestioni nasali, crisi di tosse e difficoltà respiratorie e manifestazioni cutanee. Quindi il clima marino può dare sollievo a chi soffre di queste fastidiose allergie stagionali, ma non sempre ci si può allontanare dalla città per andare al mare. Per tutto ciò l'haloterapia con la sua azione disintossicante delle vie respiratorie è un ottimo rimedio naturale per tutti coloro che soffrono di allergie, asma e rinite.

QUALI VANTAGGI E BENEFICI PER BAMBINI ED ADULTI?

BAMBINI

I benefici per i bambini sono moltissimi. Sono molto "evidenti" se il bambino ha il raffreddore in atto con muco fermo nelle alte vie aeree in quanto l'effetto mucolitico è veramente veloce e sin dalla prima seduta il bimbo inizia ad espettorare più muco. Il sale respirato in modo tranquillo e rilassato durante la seduta della durata di 30 minuti ha vari effetti: mucolito, antiinfiammatorio, antibatterico e immuno-modulatore. L'haloterapia aiuta a sciogliere muco e catarro facilitandone l'eliminazione per le alte vie. Nello stesso tempo il sale respirato inizia ad avere il suo effetto antinfiammatorio contribuendo quindi a far diminuire proprio l'infiammazione che è alla base della produzione di muco.

ADULTI

Stesse indicazioni valide per i bambini con l'aggiunta che ad un adulto è consigliato completare il ciclo di 10 o 15 sedute nell'arco di max 3 settimane. L'haloterapia aiuta a combattere germi e batteri che causano il raffreddamento, sciogliere il muco prima che diventi troppo denso, consentiranno di liberare il naso e dormire più facilmente. Meglio è fare 3 o 4 giorni consecutivi per prevenire al massimo la complicazione tipica della sinusite.

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

“Il miglior momento per rilassarsi
è quando non abbiamo neanche un momento per farlo.”
Lucrezio (94a.c.-50a.c.)

ANSIA E STRESS ... ALTRO CHE MAL COMUNE MEZZO GAUDIO, URGE INVERSIONE DI TENDENZA.

Il tempo storico e il contesto sociale in cui viviamo sono impregnati di ansia, stress, incertezze, paure...che minano la nostra salute quotidianamente e continuamente, come la goccia che scava la roccia. Che fare? Senza panico o sentimenti di irrimediabilità e arrendevolezza, è un'occasione unica per scegliere di fermarsi. Di uscire da quel circolo in cui sembra che godere di un po' di **pace e serenità** sia prerogativa di pochi fortunati...per non parlare della **gioia di vivere**, uno stato dell'essere che sembra ormai quasi estinto nei cuori della popolazione. Si sopravvive, non si vive. E come se non bastasse, ciclicamente siamo bombardati da notizie di disastri in corso o imminenti, che minano ulteriormente il nostro sistema nervoso, stimolando paura e mancanza di fiducia in noi stessi e nel mondo. Le conseguenze di questo vive-

re in continuo stato di allerta si ripercuotono su sistema nervoso, endocrino, immunitario e di conseguenza anche sulle relazioni interpersonali. Anche se non dobbiamo combattere tigris ogni giorno, viviamo in un costante stato di **"combatti o fuggi"**. Ci sono molti modi per tentare di uscire dalla "modalità sopravvivenza" e dal girone infernale dello stress: il più efficace è quello di rimuoverne la fonte, ma come tutti sappiamo non sempre è possibile. Tutti viviamo prima o poi nella vita situazioni che possono essere logoranti, più o meno prolungate nel tempo. Oltre a fare un'analisi della propria vita e ad eliminare ciò che è eliminabile, tra le varie risorse che innescano un circolo virtuoso, le discipline olistiche in genere offrono un valido sostegno. Vediamo cosa si può fare attraverso Yoga, Shiatsu, Pancafit.

○ azione equilibrante sul sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

○ aiuta a rallentare, a trovare spazio per sé nella frenesia quotidiana.

YOGA



○ agisce sul muscolo Diaframma dando al nostro corpo quell'aiuto esterno di cui ha bisogno,

○ è un metodo posturale globale decompensato che ricerca e tratta le cause dei disequilibri posturali,

○ dona libertà alle catene neuro-muscolari di liberarsi dalle tensioni anche attraverso un lavoro diretto sul muscolo diaframma con l'intento di sbloccarlo.

PANCAFIT



○ stimola e armonizza le naturali funzioni vitali dell'organismo,

○ agisce in maniera positiva sulla sfera umana, in virtù dello scambio tra operatore e ricevente,

○ risveglia l'amorevolezza verso se stessi e verso gli altri.

○ offre un momento di interruzione dalle situazioni quotidiane che generano ansia e stress

○ produce un rilassamento profondo, una migliorata qualità del respiro e abbassamento della pressione sanguigna e dei battiti cardiaci.

○ scioglie tensioni e blocchi a livello fisico

○ riattiva la capacità di auto-guarigione innata di ciascun individuo.

SHIATSU



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**

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

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

Hamsa Yoga e Shiatsu

Dott. Giuliano Barbabella IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO – PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori di 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 BELLEZZA: da una necessità ad uno stato mentale

La società di oggi, come tutti sanno, dà eccessiva importanza a tutto ciò che concerne l'apparenza. Si pensa che l'aver esclusivamente una bella presenza possa far raggiungere il prestigio, la felicità, l'amore ed il successo. Il modello vincente del mondo odierno, del resto, è quello dell'esteriorità con l'industria della bellezza che offre rimedio ad ogni inestetismo e chi si limita ad essere normale rischia di sentirsi in difetto rispetto al resto dell'umanità. L'aspetto conta così tanto da generare, spesso e volentieri, una vera e propria malattia che colpisce tutte quelle persone che non riescono ad accettarsi per come sono in presenza di difetti reali o immaginari, divenendo dismorfofobici. Teniamo presente bene questa frase: "non riuscire ad accettarsi". L'argomento aspetto non è comunque solo una novità dell'immediato oggi. Coloro che a dire degli altri venivano considerati "brutti", sono stati da sempre ampiamente emarginati o penalizzati, portando molti di loro a compensare un'immagine non gradevole tramite la valorizzazione di altre qualità ed ottenendo, non di rado, risultati significativi nella vita sociale. Però, ora, a differenza che in passato, si sta diffondendo l'illusione di poter conquistare quello che una volta o c'era o non c'era. Tutto è riparabile, risolvibile. C'è meno spazio per l'accettazione di sé e l'investimento in altre qualità e si tende costantemente a fare ricorso a trattamenti di vario genere per correggere il corpo considerato un oggetto da manipolare in quanto strumento per arrivare ad altri obiettivi. E' innegabile che la bellezza influenzi la percezione che si ha di una qualsiasi persona e che possa dare vantaggi, ma non che possa rappresentare il primo valore di se stessi. Voglio a questo punto porre una domanda generale: chi di voi non ha mai sperimentato, almeno una volta, il pensiero di non piacersi? Perfino quei modelli o quelle persone che a noi sembrano icone idealizzate hanno provato tale sensazione. E in questi momenti che dovremmo a nostra volta chiederci se la priorità è veramente l'aspetto fisico o la personalità. Dovrebbe subentrare qui l'accettazione di sé, con tale concetto che non è solo importante rispetto a tutto ciò che concerne l'estetico, bensì sta alla base dell'affrontare ogni tipo di problematica o vissuto. In tal modo si può riuscire ad equilibrare il vero e il falso sé (la maschera), il voler piacere ed il piacersi, nonché le grandi oscillazioni a cui il soggetto è esposto ogni momento della giornata tra il sentirsi impotente ed il voler essere ad ogni costo onnipotente. E' il confronto con la nostra normalità/imperfezione che ci porta a mettere in atto comportamenti distruttivi come lo sono le condotte alimentari disfunzionali, la depressione e la chiusura sociale. Ma parliamo da un presupposto signori: siamo tutti imperfetti! Ed è fondamentale accettarsi e apprezzarci anche per queste imperfezioni che possono ben rappresentare delle particolarità che contraddistinguono il nostro essere e non dei limiti. Soltanto in tal modo potremmo vedere in noi gli aspetti più positivi e "belli" e, oltretutto, potremmo cogliere meglio le bellezze che ci circondano (un panorama, un gesto o un comportamento nostro e altrui, ecc). A fare la differenza deve essere la nostra unicità interiore e non un involucre stereotipato da contemplare con la bellezza che deve divenire uno stato mentale e non una necessità.

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



EQUILIBRIO E
BENESSERE

SO.VI COMPLEX: Integratore di alta qualità che permette di assumere tutti i micronutrienti, in una sola somministrazione, necessari per il fabbisogno quotidiano.

Indicato in tutti i casi di ridotto apporto con la dieta o di aumentato fabbisogno con la dieta.

INGREDIENTI: L-glutamina, magnesio ossido, correttore di acidità: acido citrico, aromi, vitamina C (acido L - ascorbico), acido alfa lipoico, zinco solfato, edulcorante: sucralosio; vitamina E (acetato di D-alfa-tocoferile), niacina (nicotinamide), acido pantoteico (calcio D-pantotenato), vitamina A (acetato di retinole), vitamina DS (colecalfiferolo), riboflavina (Riboflavina 5 fosfato, sodio), vitamina B6 (cloridrato di piridossina), vitamina B1 (cloridrato di tiamina), acido folico (Acido pteroilmonoglutammico), vitamina K2, biotin, vitamina B12 (cianocobalamina)

Prodotto acquistabile
in Farmacia e su Amazon



SO.VI COMPLEX



PER INFO: 329 9219878
www.sovisalute.com

**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

Contributi lavoratori domestici 2020 addio al MAV.

A seguito dell'emanazione del decreto legislativo n. 82/2005 in materia di "codice di amministrazione digitale", L'Inps dispone che a partire dall'anno 2020 il versamento dei contributi per i lavoratori domestici avverrà mediante avviso di pagamento pagoPA, e non più tramite lo storico bollettino MAV. PagoPA è un sistema di pagamenti elettronici

realizzato per uniformare e semplificare tutti i pagamenti verso la pubblica amministrazione. A seguito di tale piccola "rivoluzione", i datori di lavoro domestico possono quindi effettuare il pagamento dei contributi: online, tramite il portale dei pagamenti, con avviso di pagamento pagoPA, presso i canali dei Prestatori di Servizio di Pagamento (PSP)

aderenti, in banca, uffici postali, home banking dei PSP, sportelli ATM abilitati delle banche, punti vendita SISAL, Lottomatica e Banca 5, con avviso di pagamento pagoPA, presso i canali dei PSP che non hanno aderito direttamente alla convenzione pagoPA, tramite il circuito CBILL, utilizzando il codice interbancario AAQV6. I datori di lavoro do-

mestico che in precedenza avevano scelto di ricevere i bollettini Mav cartacei al proprio domicilio o sede di lavoro, l'INPS invierà gli avvisi di pagamento pagoPA per il 2020.

A cura di:
Lorenzo Rumori
Esperto del Lavoro ed
elaborazione buste paga
Partner STUDIO RB



Smart-working esteso a tutte le aziende italiane.

A far data dal 01/03/2020 (Gazzetta Ufficiale, del D.P.C.M. 1° marzo 2020), viene estesa a tutte le imprese, presenti sul territorio nazionale, la possibilità di attivare automaticamente la modalità di SMART-WORKING ai propri dipendenti, senza dover ricorrere ad un accordo individuale, seguendo le prescrizioni previste dal legislatore, dagli articoli da 18 a 23 della legge n. 81 del 22 mag-

gio 2017. In base alla presente normativa, l'accordo individuale è sostituito da un'autocertificazione, di fondamentale importanza. Infatti nella suddetta autocertificazione, si dovrà dettagliare che il lavoro agile si riferisce ad un soggetto appartenente a una delle aree a rischio. La procedura è telematica, potrà essere reperita e inviata attraverso il sito cliclavoro.gov.it. Nella pratica saranno ri-

chiesti i seguenti dati indispensabili: la data di sottoscrizione dovrà coincidere alla data di inizio del periodo in smart-working; il file di accordo (in pdf/a) contenente una auto-dichiarazione dell'azienda nella quale sia presente un riferimento al DPCM citato compresi i dati anagrafici del lavoratore oggetto della comunicazione; assolvere telematicamente gli obblighi informativi previsti dall'articolo

22, comma 1, della legge n. 81 del 22 maggio 2017 come previsto dalle indicazioni fornite dal Ministero del Lavoro. Per quanto concerne tutte le altre informazioni, si applicano le regole ordinarie preesistenti.

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



Rivalutare le partecipazioni e i terreni: riaperti i termini.

Non sarà sfuggito ai più che con la legge di Bilancio 2020, tra l'altro, sono stati riaperti i termini di rivalutazione delle partecipazioni non quotate e dei terreni (rivalutazione del costo o del valore di acquisto). Chi potrà farlo? Le persone fisiche, le società semplici, gli enti non commerciali e i soggetti non residenti privi di stabile organizzazione in Italia. Per chi ha magari intenzione di cedere tali beni (partecipazioni non quotate e dei terreni pos-

seduti all'1.01.2020 al di fuori del regime di impresa), infatti, potrebbe essere il caso di procedere a verificare la eventuale convenienza a perfezionare anzidetta rivalutazione. Rideterminare il valore consentirebbe, infatti, di affrancare, in tutto o in parte, la potenziale plusvalenza, imponibile ai fini Irpef, riducendo appunto il carico fiscale per coloro che intendono vendere. Per procedere alla rivalutazione, si deve far predisporre, entro il

30.06.2020, una perizia redatta da un professionista abilitato che attesti il valore dei beni all'1.01.2020; versare, poi, sempre entro il 30.06.2020, l'imposta sostitutiva, pari all'11%, sia per le partecipazioni sia per i terreni, in un'unica soluzione oppure rateizzando l'importo fino ad un massimo di tre rate annuali (30.06.2020, 30.06.2021 e 30.06.2022). Attenzione perché la rivalutazione si considera perfezionata soltanto con

il versamento dell'intera o della prima rata dell'imposta sostitutiva nei termini anzidetti. In caso invece di omesso versamento delle rate successive alla prima, il contribuente può regolarizzare la violazione tramite l'istituto del ravvedimento operoso.

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



Utilizzo in compensazione del credito IVA 2019.

Il credito iva derivante dalla dichiarazione annuale relativa all'anno 2019 può essere portato in detrazione nelle liquidazioni periodiche che si effettueranno nel 2020 oppure può essere estromesso ed utilizzato in compensazione nel modello F24 per il pagamento di imposte, contributi Inps, Inail ecc. Il secondo caso è però soggetto ad alcune limitazioni. L'utilizzo in compensazione del credito iva 2019, risultante dal modello Iva 2020, fino a 5.000 euro non richiede nessun adempimento preventivo. Per importi superiori a 5.000 euro è necessaria, invece, la

presentazione del modello IVA 2020 con apposizione del visto di conformità e la relativa compensazione può essere effettuata dal decimo giorno successivo a quello di presentazione della dichiarazione esclusivamente per mezzo del modello f24 inviato tramite i servizi telematici delle Entrate (Entratel o Fisconline) tenuto conto che l'Agenzia Entrate può anche sospendere per un massimo di 30 giorni l'esecuzione delle compensazioni che presentano un rischio. Vengono poi stabilite delle soglie per quanto riguarda l'importo massimo annuale compensabile che è di

euro 700.000. Ulteriori limitazioni riguardano il divieto di compensazione iva in presenza di debiti iscritti a ruolo (Agente della Riscossione) per imposte erariali ed accessori di ammontare superiore ad euro 1.500 per i quali è scaduto il termine di pagamento. La data di partenza in cui possiamo utilizzare in compensazione il credito iva 2019 varia in base all'importo. Rispettando le condizioni elencate al precedente punto, importi fino ad euro 5.000 potevano già essere utilizzati subito a partire dal 1° gennaio 2020 esponendo sulla delega bancaria F24 la compensazione. Diverso il

caso di crediti iva aventi importi superiori a 5.000 euro. In questa situazione la compensazione può avvenire solo secondo quanto prescritto dal D.L. 241/97 e precisamente dal decimo giorno successivo a quello della data di presentazione della dichiarazione iva annuale 2020 munita del visto di conformità rilasciato dai soggetti abilitati o sottoscritta dall'organo incaricato del controllo contabile.

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

