

Storia di una gara a Umbertide.

In piena emergenza per il Covid-19 siamo tutti segregati in casa e spesso si approfitta della circostanza per dedicarsi alle passioni per le quali, in condizioni normali, non abbiamo tempo. Lo ha fatto anche Valentino Maggi, Presidente della Lenza Orvietana Colmic Stonfo il quale, da sempre appassionato rimatore, ha immaginato la storia di una gara di pesca ad Umbertide, sul fiume Tevere, che vede protagonisti tutti gli agonisti della nostra Società:

Tutte le gare di Campionato arrivano a Renato, segretario di eccellenza / subito si comunica alla Lenza / ma non è tutto, arriva la gara del prosciutto, /poi un'altra gara, che tanto vale, è la gara del maiale / bella gara che ti invoglia, tu la aspetti per combattere la noia. Poi arriva un'altra gara, giù tutti a Corbara. / Quando non è proprio caldo arrivano quelle di Faldo/

Anche qui grande competizione nel comune di Montone / lì ciavemo Marco, grande campione, col coriandolo in azione a tutti dà lezione / giù al Parco Laghi grande impianto con più svaghi/ la competizione non è tanta, peccato, si gareggia solo in 40. / Non parliamo del Celletti, ci vuole tanta passione, oppure smetti. / Non si prendono neanche i persichetti / quando poi si prende poco o niente, ripieghiamo ad Acquapendente / lì ci accoglie tanta brava gente / lo dico in anteprima, bravo Presidente Canepina. / In questo impianto due dei nostri vincono tanto / fra capocolli e prosciutti hanno umiliato dico tutti. / Trovarli nel settore, so fatti amari! Dico di Fedeli e poi Pagliari.

/Nella nostra società c'è una squadra detta A /sono tutti dei Campioni fra i quali c'è Tronconi; non si fanno paragoni. / Da Civita c'è Sciarrini, lo troviamo sempre fra i primi / Luciani è un altro preparato, si sta allenando anche sul prato / Poi c'è il Grande capitano che a tutti dà una mano / sulle tecniche di pesca e la preparazione di un' esca; / tecnico e Commissario straordinario con bagaglio molto vario, io direi straordinario. / Poi ciavemo un'altra coppia di mondiali che nessuno ne ha uguali / Fabio Coscia soprattutto ha ormai vinto tutto. / Ora dopo tante gare si dedica di più al mare; / poi c'è Matteo, fuori corso, pensate: ogni giorno fa soccorso/ ha soccorso una macchina, s'era fermata in galleria, sulla Manica/ per il soccorso europeo, quindi c'è Matteo; / mi dice: dopo l'apocalisse con la pesca farò il bis. Arriva in



anteprima a Renato una bella locandina. / Si va a Umbertide, alla passata la pescata è assicurata. / Mercoledì Renato ci iscrive in massa contiamo ogni giorno che passa/ si incrociano telefonate sulla pesca tutti entriamo nella tresca / Carascio propone la ventresca /qualcuno sballa: c'è la pesca a galla /il mais nel frigo, io pesco col lombrico, / l'altro c'è un segreto, "non lo dico", ognuno fa ipotesi poi trova: meglio sabato vado in prova. /Poi a pranzo si ritorna via, consolidata è la strategia /domenica è la levataccia: noi a pesca, chi a caccia, Paolo sceglie la beccaccia. /So' arrivato a Ponte Rio sono in contatto col compagno mio /a vivavoce, guidando, le strategie andiamo organizzando. / Si arriva al negozio di Zucchini, in fila per esche e bigattini /si tritano soldini: lui è già fra i primi, è bravo e molto astuto, io dico: farà anche l'assoluto /arrivano Caciolla, Pizzo, Lonati, sono molto allenati, erano qui, alloggiati /ecco Garillo co' Caiello insieme al Colonnello, il Torero, Santi, Conti, c'è anche il bello/ si saluta questo e quello e comincia un gran tritello /poi il sorteggio, già è bello; con un ciripenso arriva anche Fiorenzo. / I più fortunati sono sorteggiati. Quello alla strettoia già gli piglia voglia. / Tu ai "Tedeschi morti", chissà quanti pesci porti; / lui a bandierina parte per arrivare prima /poi tutti in postazione con gran preparazione /ma finalmente nel mattino tardo Antognoloni lancia il suo petardo/ le tecniche sono tante: giù pastura pesante, / giù mais, caster e bachino poi delle palle al brecciolino/ voi immaginate lo scenario: lo ripensiamo,

fa scena c'è la nassa quasi piena /dicono "fa una pesca strana con galleggiante che si allontana /pare che va a trovà il pesce nella tana / ho capito, pesca col metodo Sciarri, ci sta facendo tanti primi /giù in fondo c'è Maccaglia, con le canine è in gran battaglia /fra gli evviva, fra gli strilli prende tanti spilli /su un settore fra i campioni e altri artisti ce sta pure Marco Battisti /sopra ostacoli imprevisi belli scontri,



mai visti /anche in questa gara molte sorprese c'è chi si salva in fondo all'inglese / qualcuno sballa con la pesca a galla/ altri pescano con sollazzo ma poi non prendono più un mazzo. / Ciotti con una lenza im-

è straordinario/ ci sono molti secondini che contano catture e pesciolini/ alcuni, da accompagnatori ma sempre bravi pescatori, / poi noi ciavemo Bruciaferro è tra i migliori te le dice di tutti li colori, /poi sento un "crac" e se l'udito non mi inganna, qualcuno ha rotto già la canna. / Infatti, di rintocco si sente subito un bel chiocco. / Un altro, giù in centro, si dice sia caduto dentro. /Infatti ho inteso un bel tonfo, mi dico: non sarà mica della Colmic Stonfo? / Ma no, è di un'altra società! va bene ce po' sta/ Sopra c'è Daniele Fogliani, circondato da un gruppo di cristiani / fa spettacolo

provisata fa un'ottima pescata;/ la cosa è riprovata, lui, mai prova, ma la pesca poi la trova / dimenticavo Adamo vecchio volpone tiene testa ad ogni campione / intanto io sono ai box per noie alla lenza, forse c'è la moje che me pensa. / Carascio dice: una carpa m'è scappata ma forse pensava alla grigliata / poi c'è il sommo Clarioni con Pagliari che gli dà indicazioni: /al regionale faremo un figurone /su in cima ci sta Rossi che l'aggancia solo grossi / dice: tanti m'hanno strappato comunque porta il risultato: anche lui sarà premiato / sta per finire allunghi la passata, aspetti l'affondata ma oramai è andata / Antognoloni puntuale spara il gran finale;/ la pesatura: c'è chi ride e chi sfigura /arrivano i premiati naturalmente festeggiati /e Renato i risultati già ha capito e li trovi subito sul Sito / intanto vincitori e perdenti rientrano contenti; / l'ho detto altre volte: sì, ritorneremo sempre più forti.

Ciao a tutti Valentino

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

#RESTART Dopo circa 70gg di Lockdown siamo pronti per ripartire e per **FARTI FARE UNA BELLA PESCATÀ** Ti Aspettiamo in Negozio in Tutta Sicurezza!!!

Zaghino
PESCA E SPORT

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

IL PASSATO INSEGNA:

COME SARÀ L'ECONOMIA?

Le preoccupazioni suscitate dalla diffusione del nuovo coronavirus si sono tradotte in un rallentamento dell'economia. Le borse hanno accusato il colpo.

Rileggere la storia può aiutarci a considerare gli effetti economici delle emergenze di salute pubblica e il modo migliore per affrontarle.

Nel farlo, è importante ricordare che le pandemie del passato erano molto più letali del coronavirus, che ha un tasso di mortalità relativamente basso. Senza la medicina moderna e istituzioni quali l'Organizzazione mondiale della sanità, le popolazioni del passato erano molto più vulnerabili.

Si è stimato che la Peste di Giustiniano del 541 abbia ucciso 25 milioni di persone e la Influenza spagnola del 1918 circa 25 milioni. Il peggior tasso di mortalità in assoluto nella storia è stato inflitto dalla Peste nera.

Provocata da diverse forme di peste, durò dal

1348 al 1350, uccidendo in tutto il mondo tra i 75 e i 200 milioni di persone, e forse metà della popolazione inglese.

Anche le conseguenze economiche furono gravi.

Potrebbe sembrare controfattuale – e non dovrebbe comunque minimizzare la crisi psicologica ed emotiva causata dalla Peste nera – ma la maggioranza delle persone che sopravvissero godettero di standard di vita migliori.

Prima della Peste nera, l'Inghilterra soffriva di grave sovrappopolazione. In seguito alla pandemia, la scarsità di manodopera portò a un aumento dei salari giornalieri dei lavoratori, che potevano lavorare dal miglior offerente. E la dieta dei lavoratori migliorò includendo più carne, pesce fresco, pane bianco e birra.

Anche se i latifondisti faticavano a trovare contadini, le variazioni delle forme di conduzione migliorarono la produzione delle terre e la sua redditività.

Ma il periodo seguente alla Peste nera fu, secondo

lo storico dell'economia Christopher Dyer, un periodo di "agitazione, esaltazione, rabbia, antagonismo e creatività".

L'immediata reazione del governo fu di frenare la tendenza economica di domanda e offerta.

Era la prima volta che un governo inglese cercava di microgestire l'economia. Lo Statuto dei lavoratori fu approvato nel 1351 nel tentativo di riportare i salari ai livelli precedenti l'epidemia e di limitare la libertà di movimento dei lavoratori.

Furono introdotte altre leggi per controllare il prezzo del cibo e addirittura per limitare il numero di donne che potevano indossare tessuti costosi. Ma questo tentativo di regolare il mercato non funzionò.

L'applicazione della legislazione sul lavoro portò al suo aggiramento e a proteste.

Sul lungo periodo, i salari reali aumentarono perché il livello della popolazione ristagnava a causa dei periodici focolai di peste.

ste.

I proprietari terrieri faticarono a venire a patti con i cambiamenti nel mercato fondiario derivanti dalla perdita di popolazione.

In seguito alla Peste nera si verificò una migrazione di massa, dato che le persone approfittarono delle opportunità di spostarsi in terre migliori o d'intraprendere attività commerciali nelle città.

La maggior parte dei latifondisti fu costretta a offrire patti più vantaggiosi affinché i contadini si occupassero delle loro terre. Emerse una nuova classe media di uomini.

Si trattava di persone che non erano nate tra i proprietari terrieri ma che riuscivano a guadagnare abbastanza ricchezza in eccedenza da ac-

quistare appezzamenti di terreno.

Il drammatico cambiamento nella popolazione causato dalla Peste nera portò anche a un'esplosione nella mobilità sociale. I tentativi del governo di limitare questi sviluppi seguirono e provocarono a loro volta tensioni e risentimento.

Nel contempo, l'Inghilterra era in guerra contro la Francia e aveva bisogno di grandi eserciti per le sue campagne d'oltremare. Questi necessitavano sovvenzioni e provocarono in Inghilterra una maggiore tassazione su una popolazione diminuita.

Il parlamento del giovane Riccardo II escogitò l'innovativa idea di un'imposta punitiva sulle persone, il testatico, nel 1377, 1379 e 1380, portando direttamente a disordini sociali che sfociarono nella Rivolta dei contadini del 1381.

Questa rivolta, la più grande mai vista in Inghilterra, fu una diretta conseguenza dei periodici focolai di peste e dei tentativi da parte del governo di rafforzare il controllo sull'economia e perseguire le proprie ambizioni internazionali.

I ribelli affermavano di essere gravemente oppressi e che i propri signori li "trattavano come bestie".

Anche se la Peste nera fu davvero molto diversa dal

coronavirus che si sta diffondendo oggi, ci sono alcune importanti lezioni da trarre per la futura crescita economica.

Primo, i governi devono fare molta attenzione a gestire le ricadute economiche.

Mantenere lo status quo per

moderna e mobile società acconsentirà alla quarantena, anche se per un

salute pubblica ci saranno vincitori e sconfitti da un punto di vista economico. Nel contesto della Peste nera, le élite cercarono di rafforzare il proprio potere, ma il cambiamento della popolazione sul lungo periodo impose un certo riequilibrio a vantaggio dei lavoratori, sia in termini di salari e mobilità, sia nell'apertura di nuovi mercati per la terza (la



gli interessi acquisiti può innescare disordini e volatilità politica. Secondo, restringere la libertà di movimento può provocare una reazione violenta.

Per quanto tempo la nostra

bene maggiore? Inoltre, non dovremmo sottovalutare la reazione psicologica impulsiva.

La Peste nera vide un aumento di aggressioni antisemite e xenofobe.

La paura e il sospetto verso gli stranieri cambiarono i modelli commerciali. Col volgere al termine dell'attuale emergenza di

principale fonte di ricchezza dell'epoca) a nuovi investitori.

Il declino della popolazione incoraggiò anche l'immigrazione, pur se per lavori poco qualificati o malpagati.

Sono tutte lezioni che rafforzano la necessità di reazioni misurate e attentamente studiate da parte dei governi attuali.

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
Mancini & Roberts farmaceutici

CONFEZIONE DA 30 BUSTINE €59,90
IN PROMO A € 41,90

Bioline
SALUTE & BENESSERE

DEFENCE BODY
Anticellulite
Drenante riducente

50% DI SCONTO



Nuovi Numeri Whatsapp

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

SALVA IL NUMERO

Farmacia **334 3639244**

Parafarmacia **366 5437130**

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 CRISI come scelta di rinnovamento e di vita.

Se nell'ultimo articolo ho parlato del limite sottolineandone, a differenza di altri punti di vista, l'accezione costruttiva, ora vorrei cercare di rafforzare quello detto rispetto a quest'ultimo affrontando il concetto di crisi, una parola ampiamente caratterizzante il periodo che stiamo vivendo tutti e, spesso e volentieri, associata ad una connotazione anch'essa esclusivamente negativa. La crisi sembra essere soltanto un qualcosa di disastroso e irreversibile davanti cui siamo destinati a sopperire. Ma se non credo sia inappropriato usare frequentemente tale termine, reputo, però, che la prospettiva da cui viene guardata sia il più delle volte limitata. In ambito psicologico essa si riferisce ad un momento della vita caratterizzato dalla rottura dell'equilibrio precedentemente acquisito e dall'esigenza di trasformare gli schemi consueti di comportamento che si rivelano non più adeguati a fare fronte alla situazione presente. Oltretutto essa, parimenti, rappresenta uno stato di sofferenza così intenso da costituire un punto di svolta decisivo verso un miglioramento o un peggioramento. E questo miglioramento o peggioramento dipende dal contesto oppure è la persona stessa che può sceglierlo? La seconda constatazione naturalmente! Ma se la crisi e la scelta sono due concetti che possono essere accostati tra loro, la prima non può essere altresì concepita come una transizione che può diventare un'opportunità di crescita da parte di chi la affronta? Quindi diventa chiaro allora come questa fase possa anche contenere intrinsecamente una speranza latente di rinnovamento. Ma per fare in modo che quest'ultima muti in consapevolezza ed in desiderio che dovremmo fare? Innanzitutto dobbiamo necessariamente metterci in contatto con i nostri limiti e con la volontà di volerli superare. Se manca questo aspetto è pressoché inutile. A mio parere, addirittura, la crisi o le crisi, al di là delle cause di origine, sono delle parentesi necessarie nella vita di ognuno. Divengono delle necessità da accogliere, delle necessità in cui dobbiamo sollecitarci a trasformare il vincolo in risorsa, aumentando il numero di porte aperte da esplorare piuttosto che chiuderci in uno stato d'animo rinunciatario in cui il sentirsi impotenti ci fa attaccare maggiormente ai vecchi modelli di comportamento seppur disfunzionali. Ciò, però, costituisce solo un escamotage per legittimarci non capaci di poter andare avanti quando chiaramente è tutto l'inverso se si vuole. In questo periodo durissimo riguardo a tanti aspetti e conseguenze, quanti allo stesso tempo hanno conosciuto e ridato importanza, fermandosi, o riconosciuto meglio se stessi? Quanti hanno riscoperto la coppia, la famiglia, l'altro in generale? Quanti hanno trovato risorse impensabili dentro di sé? Quanti hanno dato adito ad una creatività mentale prima sopraffatta dalla routine e dalla velocità della quotidianità? Di conseguenza, pertanto, questi mesi di crisi per molti non sono stati e non sono un'opportunità? Non possono essere serviti a dirigerci verso una strada di evoluzione e non di adeguamento nella confort zone dell'inadeguatezza o dell'impotenza? Chi ha scelto tale sentiero non ha dunque reagito? E scegliere e reagire non è vita? La crisi per questo non deve associarsi solamente alla distruzione ma al suo contrario e il suo contrario è sinonimo di quel sentirsi vivi a cui tutti dovremmo aspirare. Al prossimo mese.

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

LA POSTURA PERFETTA PER LAVORARE IN SMART WORKING O IN UFFICIO



Lavorare da casa o in ufficio è alla base di alcuni rischi legati alla sedentarietà e alla posizione sbagliata alla scrivania, che può caricare in modo errato le strutture corporee. Come creare l'insieme di fattori ideali per vivere al meglio questo momento e uscirne produttivi e in forma?? ... 5 consigli utili:

1. Fare delle pause ogni ora, ora e mezzo. Necessario soprattutto se la schiena non è pensata per un lavoro statico ma è, piuttosto, una sedia da cucina.
2. Utilizzare un cuscino a livello lombare se non si ha in casa una sedia ergonomica. In questo modo possiamo mantenere la 'curva lordotica del rachide' ed evitare mal di schiena nella zona inferiore. Questo escamotage è utile soprattutto se rimaniamo seduti più di sei ore al giorno.
3. Il monitor va posizionato all'altezza degli occhi. Se usate un portatile utilizzate dei libri per alzarlo e una tastiera esterna per mantenere la corretta posizione dei gomiti. È importante infatti evitare di guardare in basso per non sforzare la cervicale. Questa raccomandazione è valida anche per gli smartphone, cercate di tenerli in alto, a livello della vista, con il mento che non si abbassa troppo.
4. Lo schermo va posto al centro della scrivania per bilanciare il peso sui gomiti in maniera uniforme. Ginocchia e gomiti, inoltre, devono stare inclinati di circa 90 gradi con la schiena dritta.
5. Ogni tanto è necessario eseguire degli esercizi di stretching per allungare la muscolatura e rilassarla.

Queste regole valgono anche per i bambini. Specialmente adesso che non possono uscire a correre e giocare è necessario farli sedere in maniera composta e corretta durante la didattica a distanza tenendo presente l'importanza di avere lo schermo (che sia del monitor, dello smartphone o del tablet) ad altezza dello sguardo.



Contattaci per avere maggiori informazioni oppure per prenotare una visita
cell. 329 9219878
Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo)
fisiolifeorvieto@gmail.com
www.studiofisiolife.it

I professionisti di Fisiolife:

	Dott. CROCCOLINO RICCARDO Fisioterapista Osteopata Chinesiologo Ginnastica Posturale Mezieres Preparatore Atletico		Dott.ssa GIRONI GLORIA Fisioterapista Specializzata in: Ginnastica Posturale Mezieres e Rieducazione Pavimento Pelvico
	CROCCOLINO GIACOMO Masso-Fisioterapista Chinesiologo Ginnastica Posturale Mezieres		CICA SERENA Ostetrica Specializzata in Rieducazione Pavimento Pelvico
			Dott.ssa FINI AZZURRA Biologa Nutrizionista

ESAMI SIEROLOGICI PER LA MISURAZIONE DEGLI ANTICORPI ANTI CORONAVIRUS

La CIDAT in collaborazione con laboratorio CRABioN di Perugia ha avviato l'esecuzione di test sierologici per la diagnostica della infezione da SAS-CoV2, con analisi quantitativa di anticorpi IgM e IgG mediante immunodosaggi in chemiluminescenza indiretti, test che viene eseguito unicamente da questo laboratorio privato in Umbria.

Tale test presenta una sensibilità molto maggiore rispetto a quella fornita dai test rapidi, i quali offrono solo una valutazione qualitativa non misurabile, senza dare indicazioni sulla cinetica di formazione degli anticorpi IgG e IgM nella risposta immunitaria anti SARS-C.

Dopo l'infezione umana con 2019-nCoV (coronavirus), il sistema immunitario viene stimolato a produrre una difesa immunitaria, che determina la comparsa degli anticorpi corrispondenti. Tra questi, compaiono per prime le IgM anti-2019-nCoV, che di norma risultano positive dopo 3-5 giorni dall'insorgenza; In un secondo momento la loro concentrazione diminuisce per dar spazio alla produzione di IgG anti-2019-nCoV, anticorpi che garantiscono la risposta immunitaria secondaria, quella che con ogni probabilità sarà persistente.

La titolazione dell'anticorpo IgG anti-2019-nCoV durante la fase di convalescenza può aumentare anche più di 4 volte rispetto alla fase acuta e tende a restare a livelli elevati nel tempo.

Si apre quindi la possibilità di investigare la presenza, nel sangue umano, di queste due tipologie di anticorpi antivirali. In un'ottica di studio epidemiologico, informazioni sulla loro presenza possono permettere di valutare quante persone sono effettivamente venute in contatto con il virus e si sono difese, anche senza sintomi. Inoltre sarà possibile comprendere se queste persone, che hanno sviluppato anticorpi, saranno protette, sviluppando quindi un'immunità, nei confronti di una successiva esposizione al coronavirus.

Che informazioni può dare il test di ricerca degli anticorpi anti-2019-nCoV?

- **Presenza di solo IgM anti Covid-19:** la probabilità che il paziente sia stato a contatto con il virus in un periodo recente (comunque superiore a una settimana) è molto alta.
- **Presenza di IgG ed IgM anti-Covid-19:** la probabilità che il paziente sia stato a contatto con il virus in un periodo di 15-25 giorni antecedente al momento del prelievo è piuttosto alta.
- **Presenza di solo IgG anti Covid-19:** la probabilità che il paziente sia stato a contatto con il virus e si sia immunizzato è molto alta. Sulla base delle attuali conoscenze, le IgG appaiono dopo almeno 15 giorni dal contagio.
- **Assenza di IgG e di IgM anti-Covid-19:** il paziente non è venuto a contatto con il virus.

L'esame viene eseguito in regime privatistico anche se richiede la prescrizione del medico curante, l'esecuzione prevede la firma di uno specifico consenso informato.

Per eseguire il test è necessario prenotarsi al numero telefonico 0763.32521

L'esame verrà eseguito da personale infermieristico in assoluta sicurezza per il paziente e per l'operatore. La risposta verrà garantita entro 24-48 ore.



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

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



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.

COVID-19: COME LO STUDIO ODONTOIATRICO ARCONE AFFRONTA LA FASE 2 DELL'EMERGENZA.

I coronavirus sono una vasta famiglia di virus noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la sindrome respiratoria mediorientale(MERS) e la sindrome respiratoria avuta (SARS).

I sintomi più comuni di una persona affetta da covid-19 sono rappresentati da: febbre, stanchezza e tosse secca, alcuni pazienti tuttavia possono presentare anche indolenzimento muscolare, congestione nasale mal di gola e diarrea. Alcune persone si infettano ma non sviluppano alcun sintomo, si stima infatti che circa 1 persona su 5 con covid-19 si ammala gravemente e presenta difficoltà respiratorie, richiedendo il ricovero in ambito ospedaliero. Le persone anziane e quelle con malattie pre-esistenti (ipertensione, immunocompromessi) hanno maggiore probabilità di sviluppare forme gravi della malattia. Non esiste attualmente un trattamento specifico per questo virus, ma è possibile ridurre il rischio di infezione proteggendo se stessi e gli altri, seguendo le principali norme di igiene e rispettando le misure di quarantena.

In questo periodo però, mal di denti, ascessi, infezioni della bocca e i vari problemi di salute del cavo orale non vanno in ferie, nonostante la pandemia di covid-19. Nella fase 1, i dentisti si sono limitati a fronteggiare le emergenze e i casi non differibili e nel frattempo hanno progettato, attenendosi alle linee guida del Ministero della Salute, i protocolli per la gestione delle varie pratiche cliniche e a reperire tutto il materiale necessario per garantire la totale sicurezza per i pazienti e per tutti gli operatori dello studio.

Lo studio dentistico ARCONE, ha quindi attuato dei protocolli per la riapertura dello studio in "fase 2" dell'emergenza, essi prevedono, in primis un attento lavoro della nostra segreteria, che prenderà appuntamenti solo previa domande circa lo stato di salute del Paziente.

Una volta appurato che il paziente non ha e non abbia avuto sintomi simili a quelli del Covid-19 e che non sia nemmeno entrato in contatto con persone infette, si procede con il fissare l'appuntamento. Il paziente dovrà presentarsi a studio possibilmente non accompagnato, gli verrà richiesto di indossare la mascherina e di igienizzarsi le mani; gli sarà richiesto inoltre di riporre i suoi oggetti personali in un contenitore da noi fornitogli e gli verranno dati dei calzari per le scarpe.

Nella sala d'aspetto non vi saranno mai più di due persone e verranno mantenute le distanze di sicurezza necessarie.

Lo studio dispone inoltre di tre poltrone odontoiatriche, il che faciliterà ulteriormente la Sanificazione e l'aerazione dei luoghi di lavoro.

Ad ogni paziente verrà dedicata l'intera ora, cercando di limitare, ove possibile, le pratiche cliniche che richiedono una maggiore produzione di aerosol.

Il personale sanitario e i dottori saranno muniti di tutti i DPI necessari (cuffie monouso, calzari monouso, mascherine fpp2 o fpp3, camici monouso, guanti e visiere).

Sarà inoltre obbligatorio per il paziente eseguire una volta accomodatosi in poltrona, uno sciacquo (prima e dopo la cura dentale) con perossido di idrogeno e con clorexidina, in modo da ridurre ulteriormente la carica batterica.

Possiamo dunque concludere che nel rispetto di tutti i protocolli e delle misure di sicurezza, lo studio dentistico ARCONE è pronto a fronteggiare la "fase2" dell'emergenza Covid-19, con la speranza che questo virus venga debellato il prima possibile e si possa tornare alla normalità.

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

AMPIO PARCHEGGIO

NOVITÀ

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

ORARIO CONTINUATO

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

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



IL PIÙ COMUNE PROBLEMA DEL FEGATO STEATOSI EPATICA

COS'È?

La steatosi epatica non alcolica è una condizione clinica che comprende un ampio spettro di patologie epatiche che vanno dalla steatosi (il cosiddetto fegato grasso) fino a quadri più avanzati come la steatoepatite non alcolica (NASH) caratterizzata da necroinfiammazione e fibrosi di vario grado fino al rischio di sviluppo della cirrosi epatica e delle relative complicanze (fino a sviluppo di tumore epatico).

Dal punto di vista anatomo-patologico, si caratterizza per un quadro simile alla steatosi alcolica ma si sviluppa in persone il cui consumo di alcol è assente o trascurabile. Probabilmente rappresenta la forma più comune e frequente di epatopatia, si calcola che circa il 20% della popolazione adulta sia affetta da steatosi epatica non alcolica.

DIAGNOSI

La steatosi epatica è l'infiltrazione di grasso nel fegato principalmente sotto forma di

primaria associata a sindrome metabolica definita come la combinazione di fattori di rischio quali obesità, dislipidemie, circonferenza vita >102 cm per gli uomini e >88 cm per le donne, ipertensione, ipertrigliceridemia, iperglicemia, bassi valori di colesterolo HDL secondaria che si sviluppa in persone sottoposte a interventi chirurgici, diete severe, nutrizione parenterale protratta....

Almeno un criterio per sindrome metabolica è presente nel 90% dei soggetti con steatosi non alcolica e la prevalenza della sindrome metabolica aumenta con l'aumentare dell'indice di massa corporea (BMI-rapporto peso altezza). Si stima che la prevalenza della steatosi

zione che tenga presente le raccomandazioni delle linee guida per una sana alimentazione e un cambiamento dello stile di vita, possono essere il punto di partenza con programmi più particolareggiati che permettano poi nel caso di alterazioni metaboliche e di obesità, di raggiungere gradualmente una perdita di peso adeguata e da mantenere nel tempo. L'Obiettivo è quello di ridurre l'insulino-resistenza, migliorare i parametri metabolici, proteggere il fegato dallo stress ossidativo

DA RICORDARE:

- una perdita di peso troppo veloce può accelerare la progressione della malattia e portare alla formazione di calcoli biliari.
- La riduzione dell'apporto calorico porta a un miglioramento delle transaminasi in circa il 50% dei pazienti
- oltre alla quantità controllare la qualità degli alimenti e quindi dei nutrienti aumentare l'apporto di fibra

CONSIGLI:

- consumare pasti regolari
- preferire 3 pasti e 2 spuntini per meglio controllare il senso di fame/sazietà e ridurre i picchi glicemici
- abolire l'alcool
- ridurre gli zuccheri semplici (marmellate, dolciumi, gelati, cioccolata...)
- ogni giorno abbondanti porzioni di verdure per incrementare le fibre
- consumare due porzioni di frutta fresca di stagione al giorno
- ridurre i grassi (saturi) di origine animale (burro, strutto, pancetta, salumi, carni grasse, formaggi.....)
- evitare i grassi idrogenati

epatica non alcolica nella popolazione obesa sia di del 60-95% e la probabilità di passare da statosi a steatoepatite aumenta con l'aumentare del grado di obesità. Inoltre dal punto di vista clinico, il fegato steatosico è un segno predittore di rischio per diabete mellito, eventi cardiovascolari, cirrosi epatica. I trattamenti dietetici sono soprattutto rivolti a rimuovere i fattori di rischio. Essendo la steatosi e la steatoepatite associate ad alterazioni del metabolismo degli zuccheri e dei grassi, all'obesità e all'insulino-resistenza, un'alimenta-

SI DISTINGUONO DUE TIPI DI STATOSI EPATICA NON ALCOLICA:

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, Sferracavallo

Tel. 328 8633173

azzurra_fini@hotmail.it

(trans) presenti nelle margarine e in molti prodotti preparati industrialmente e piatti già pronti (leggere le etichette)

- preferire carboidrati complessi (pane, pasta, derivati del pane) a basso indice glicemico
- preferire prodotti integrali per aumentare l'apporto di fibra
- consumare carne e pesci magri, prosciutto privato del grasso visibile, legumi
- consumare con minore frequenza formaggi preferendo quelli semigrassi (grana, parmigiano, emmentaler.....)
- preferire olio extra vergine di oliva usato a crudo
- scegliere preparazioni semplici evitando intingoli, frittiture e aggiunta di panna, maionese, mascarpone e salse in genere.
- aromatizzare i piatti con erbe aromatiche
- controllare e limitare l'apporto di sale

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

TRATTAMENTO FASCIALE PER LA CURA DELLA PUBALGIA:



Per pubalgia si intende una sindrome dolorosa caratterizzata da dolore a livello pubico e/o inguinale, che colpisce maggiormente gli uomini e chi pratica sport come il calcio e la corsa.

Le cause di questa problematica sono molteplici, tra le principali

troviamo: microtraumi ripetuti, sovraccarico funzionale, squilibri muscolari, problemi posturali. La diagnosi avviene in seguito ad una visita specialistica, a volte accompagnata da esami strumentali (come RX ed RM bacino), durante la quale verranno effettuati dei test specifici per risalirne alla causa.

Una volta fatto ciò è utile rivolgersi al proprio fisioterapista, che, tramite una valutazione mirata, sarà in grado di individuare i punti fasciali alterati e trattarli tramite un lavoro manuale e personalizzato.

Oltre al lavoro manuale, verrà impostato un piano di rieducazione funzionale tramite degli esercizi terapeutici specifici, alcuni dei quali verranno insegnati al paziente, in modo che possa ripeterli a casa. Lo scopo sarà quello di trattare sia il sintomo che la causa, evitando così le recidive. Il trattamento fasciale è quindi un rimedio efficace per la risoluzione della pubalgia, nonché per un ritorno ottimale all'attività sportiva.

OSTEOPATIA PEDIATRICA

I primi mesi di vita del bambino sono di fondamentale importanza per il suo sviluppo fisico e psicomotorio.

Alcune situazioni che possono presentarsi in questa delicata fase della vita del neonato possono essere gestite in modo efficace dall'Osteopata in collaborazione con il Medico Pediatra ed i genitori.

Alcune delle situazioni per cui è indicata l'OSTEOPATIA PEDIATRICA sono:

- Torcicollo posizionale
- Piede torto posizionale
- Coliche gassose
- Plagiocefalia posizionale
- Reflusso
- Costipazione e stipsi
- Disturbi posturali dell'età pediatrica



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 CALENDARIO DELLA PREVENZIONE CON AEROSAL

A cura della dott.ssa Alessia Bertocchini

Le dosi di sale farmaceutico, micronizzato in laboratorio sterile, immesso dall'aerosol salino a secco abbatta la carica batterica all'aria respirata creando condizioni favorevoli e confortevoli per gli utenti. Il trattamento è molto semplice tanto che è possibile entrare vestiti senza un abbigliamento specifico (ma possibilmente comodo).

L'azione benefica è dovuta al sale inalato che viene rilasciato da un erogatore salino a secco e che permette attraverso il gradiente osmotico di membrana di migliorare l'attività respiratoria.

Per gli allergici è il momento adatto per prevenire iperattività bronchiale ma anche sintomi più blandi. L'allergia è una reazione del sistema immunitario causata da sostanze innocue chiamate allergeni che, nel caso delle persone allergiche, provocano una reazione esacerbata del corpo. Gli allergeni, tramite inalazione, possono provocare un attacco d'asma a causa del restringimento delle vie respiratorie e dell'aumento della quantità di muco nei polmoni. L'haloterapia può aiutare contribuendo alla riduzione dell'infiammazione delle vie respiratorie. E' il momento ideale anche per curare la nostra pelle, gli aerosol salini hanno effetti benefici, creando un ambiente sfavorevole alla proliferazione batterica. Inoltre, l'haloterapia grazie anche al rilassamento raggiunto durante la seduta, contribuisce ad una situazione di benessere. Ora è il momento di iniziare i cicli per i fumatori e di chi è esposto ad inquinamento industriale e ambientale.

Chi può inizia ad andare al mare, chi non può venga alla stanza del sale.

Per tutti sono consigliate 1-2 Sedute alla settimana tranne per:

Lattanti fino a 12 mesi: nel lattante sotto i 12 mesi 1 seduta settimanale in prevenzione è di solito sufficiente anche nei piccoli che hanno avuto bronchiolite per evitare recidive.

Patologie specifiche: in caso di patologie come sinusite e/o ipertrofia adenoidea associata a otiti ricorrenti con eventuale ipoacusia si consiglia di iniziare con un ciclo di 10 sedute distribuite su 2 settimane.

Ritira presso la nostra CLINICA DEL SALE il calendario della prevenzione con Aerosal a cura della dott.ssa Alessia Bertocchini



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

HAMSA RESTART

Ed eccoci qui. Toccati, come tutti, dal periodo che stiamo vivendo dall'inizio del mese di marzo, e allo stesso tempo propositivi e positivi per una graduale ripartenza e ripresa delle routines, magari anche in meglio!

ora che abbiamo avuto tempo e modo di osservare e riflettere, abbiamo una carta in più, ossia possiamo scegliere in che modo ricominciare, in che modo agire, cosa mantenere e cosa tagliare dalle nostre vite.

Con la riapertura e la ripresa delle attività, anche se a piccole gocce, è il momento di tradurre in azione il desiderio di riprenderci la nostra libertà. È il momento di fare scelte ecologiche ed ecosostenibili, di valorizzare le ricchezze del nostro territorio, di sostenere la ripartenza a partire dalla nostra comunità.

È il momento di dedicare tempo e cure amorevoli alla nostra persona, di mettere le basi per un benessere sano che deriva da un contatto profondo con noi stessi: è un buon momento per

- ricominciare o iniziare da zero a fare yoga insieme, come un viaggio dentro noi stessi, però in compagnia;
- regalarsi dei trattamenti Shiatsu per tornare all'equilibrio dopo questo periodo di stasi e ritrovare il piacere e la cura che risiedono nel contatto umano;
- provare la Pancafit o semplice-

L'emergenza che abbiamo attraversato in questi mesi e che stiamo ancora attraversando a livello nazionale e mondiale ci ha richiesto e continua a richiederci sacrifici, anche grandi: è stato ed è tuttora una chiara chiamata al cambiamento, a ritmi e stili di vita più sostenibili, a prenderci più cura di noi stessi, degli altri, delle relazioni, dell'ambiente.

In questo tempo sospeso, tutti in qualche modo abbiamo potuto prendere consapevolezza di quanto e fino a che punto la nostra vita spesso si trasforma in una giostra che va da sé senza che siamo più veramente noi a dirigerla e a scegliere dove vogliamo andare.

La brusca frenata che ci ha portati a fermarci in questi mesi è stata da questo punto di vista un'opportunità irripetibile:



mente farne un altro ciclo, per liberarsi dalle tensioni e dai blocchi di questo periodo.

Noi di Hamsa Yoga e Shiatsu, come centro dedicato a promuovere benessere, ma anche semplicemente contatto con sé stessi, ci siamo, pronti ad accoglierVi in sicurezza nel nostro centro, secondo le norme di igiene e distanziamento.

Siamo operativi attraverso lo Shiatsu e la Pancafit su appuntamento; per quanto riguarda lo Yoga siamo disponibili per sessioni individuali o in micro gruppi, mentre per chi preferisca continuare a praticarlo da casa saranno attive lezioni online su MEET.



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

Le ultime bufale smontate dal ministero della Salute.

Ogni giorno sembra comparire una nuova bufala sul coronavirus: dalle teorie del complotto sulle sue origini, a strampalati metodi per la cura e la prevenzione dell'infezione. Tra questi ultimi non possono mancare i rimedi "fai da te" a base di cibi o bevande che tutti abbiamo in casa. Il ministero della Salute ci offre una carrellata delle ultime fake news salite alla ribalta.

1) Bere latte protegge e cura l'infezione da nuovo coronavirus. Come si può facilmente immaginare, in questo momento, non c'è alcuna prova scientifica che il latte si in grado di prevenire il contagio o curare l'infezione.

2) Mangiare peperoncino protegge dal nuovo coronavirus. Questo mito nasce probabilmente dalle note proprietà antibatteriche e antivirali della capsaicina, il principio attivo responsabile della piccantezza dei peperoncini. Sfortunatamente, non ci sono evidenze scientifiche che mangiare peperoncini o aggiungerlo al cibo sia un metodo efficace per prevenire il Covid-19.

3) Il nuovo coronavirus si cura con acqua e bicarbonato. Un "rimedio" popolare molto in voga per qualsiasi disturbo, quello dell'acqua e bicarbonato, non poteva che essere proposto anche per la cura del Covid-19. Ovviamente non ha alcuna azione curativa o protettiva nei confronti del coronavirus (o di qualsiasi altra infezione).

4) Gli oli essenziali delle piante aromatiche come basilico, rosmarino, origano, proteggono dal nuovo coronavirus. Anche in questo caso non c'è alcuna prova che le erbe aromatiche o il loro oli essenziali possano prevenire il contagio. Tuttavia aggiungerle ai cibi è un ottimo modo per insaporire le pietanze e limitare il consumo di sale.

Ma le bufale alimentari non sono le uniche che il ministero della Salute ha smentito. Altre fake news riguardano il capitolo pulizie e disinfezione, sia delle mani che della casa.

1) È possibile disinfettare mani o aree della pelle con i raggi UV. Qui forse c'è lo zampino del presidente degli Stati Uniti Donald Trump, che in conferenza stampa ha chiesto se non fosse possibile curare l'infezione con i raggi UV. È vero che i raggi ultravioletti hanno un potere antibatterico e

antivirale, ma non devono assolutamente essere utilizzati per disinfettare le mani o altre parti del corpo: le radiazioni UV possono irritare la pelle e danneggiare gli occhi, oltre ad essere cancerogene. Per le mani, come è stato ripetuto fino alla nausea, basta un lavaggio accurato con acqua e sapone o, in situazioni di necessità, con gel igienizzanti a base alcolica.

2) L'ozono sterilizza l'aria e gli ambienti e non mi fa infettare dal nuovo coronavirus. Anche l'ozono è molto di moda ultimamente. Ma secondo il ministero non ci sono prove che abbia un effetto sterilizzante sugli ambienti e di conseguenza permetta di evitare il contagio.

3) Se pulisco pavimenti e superfici con il vapore li sterilizzo dal nuovo coronavirus e mi proteggo dall'infezione. Anche in questo caso non ci sono prove che il vapore svolga un'azione sterilizzante nei confronti del coronavirus. Per le pulizie di casa, il ministero consiglia di lavare pavimenti e superfici con acqua e detersivo e poi disinfettarle con una soluzione a base di cloro attivo allo 0,1%. Per le superfici che vengono toccate più di frequente, come le maniglie, la percentuale di cloro attivo sale allo 0,5%. Per le superfici dove le soluzioni a base di cloro come la candeggina non vanno bene, è possibile utilizzare l'alcol.

Le ultime due bufale smontate dal ministero della Salute in questa rassegna riguardano un ipotetico rapporto tra diffusione del coronavirus e insetti o parassiti.

1) Le mosche possono diffondere l'infezione da coronavirus. Al momento non c'è nessuna prova che le mosche possano contribuire alla diffusione del coronavirus, dato che si tratta di un virus trasmesso direttamente tramite le goccioline respiratorie oppure toccando oggetti o superfici contaminate dalle suddette goccioline e poi occhi, naso e bocca senza aver prima lavato o disinfettato le mani.

2) Le zecche possono trasmettere il coronavirus. Come per le mosche, anche per le zecche (che non sono insetti, ma aracnidi) non ci sono prove di un coinvolgimento nella diffusione del virus. Questi parassiti sono però in grado di trasmettere altre malattie infettive, quindi è sempre importante fare attenzione.



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-glutammina, 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 pteroilmonoglutamico), vitamina K2, biotin, vitamina B12 (cianocobalamina)

Prodotto acquistabile
in Farmacia e su Amazon



SO.VI COMPLEX



PER INFO: 329 9219878
www.sovisalute.com

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

Hamsa Yoga e Shiatsu